

**BÁT CHÁNH ĐẠO**  
**LỚP CHÁNH KIẾN**  
**Tập 21**



*Trưởng Lão* THÍCH THÔNG LẠC

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

(Tài Liệu Chuyên Ngữ Pháp Âm)



**Tập 21**

**NHÓM BẢO TỒN CHÁNH PHÁP**



## MỤC LỤC

- 188-(LCK-0780) 7**  
\* Vấn đạo cách xả tâm trên Lớp Chánh Tư Duy  
\* Nhân quả  
\* Cô Út  
\* Tâm từ  
\* Bán đồ chay  
\* Lớp tu cư sĩ
- 189-(LCK-079A) 51**  
\* 4 pháp độc nhất Tứ Vô Lượng Tâm  
\* Phân lớp  
\* 3 giai đoạn xả tâm  
\* Vấn đạo Thập thiện và Tứ Vô Lượng Tâm
- 190-(LCK-079B) 83**  
\* Vấn đạo tâm từ  
\* Chánh kiến  
\* Tu chứng mới dạy người  
\* Tứ Vô Lượng Tâm  
\* Tứ Niệm Xứ cho người già và người trẻ

<b>191-(LCK-080A)</b>	<b>115</b>
* 4 pháp độc nhất Tứ Vô Lượng Tâm	
* Phân lớp	
* Cách thức xả tâm	
* Vấn đạo áp dụng Tứ Vô Lượng Tâm	
<b>192-(LCK-080B)</b>	<b>157</b>
* Vấn đạo tỉnh giác	
* Tỉnh thức	
* Thần chú	
* Cuộc đời tu của Thầy	
* Tứ Niệm Xứ và tâm xả	
<b>193-(LCK-080C)</b>	<b>197</b>
* Vấn đạo Tâm xả	
* Xuất gia	
* Diệt tầm giữ tứ	
* Thiền định	
* Từ tâm	
* Cúng dường	
<b>194-(LCK-081A)</b>	<b>231</b>
* Tứ Vô Lượng Tâm	
* Vấn đạo liệt tuệ	
* Xả tâm	
* Hỷ tâm	
* Ly dục	

- 195-(LCK-081B) 275**
- \* Vấn đạo thực phẩm bất tịnh
  - \* Nhân quả thi hành án
  - \* Tri kiến & tín lực
  - \* Nhân quả quá khứ
  - \* Qui luật nhân quả vũ trụ
- 196-(LCK-082A) 329**
- \* Chánh tư duy xả tâm
  - \* Điều kiện trước khi vào lớp Chánh Tư Duy
- 197-(LCK-082B) 347**
- \* Đức xả tâm (Nguyễn Thanh)
  - \* Phải quyết tâm mới giải thoát







## 188-(LCK-0780)

- \* Vấn đạo cách xả tâm trên Lớp Chánh Tư Duy
- \* Nhân quả
- \* Cô Út
- \* Tâm từ
- \* Bán đồ chay
- \* Lớp tu cư sĩ



*(Ghi chú: file này phần vấn đạo của tu sinh nói rất nhỏ nên người ghi chép để trống những chỗ đó, chỉ ghi chép được phần Trưởng lão đáp)*

**[Trưởng lão]:** Mấy con có thể tập theo kịp không, bởi vì mắc bận đi với cô Út vậy đó, sợ theo không kịp, vì vào cái lớp này mình phải thực hiện trong cái Chánh Tư Duy, rất nhiều, nhưng mà nếu mà siêng năng thì cũng được chứ không phải không.

Tại vì khi mà Thầy cho một cái đề tài, cái đề tài đó là một cái niệm, cái niệm của trong tâm của mình; hoặc là con sẽ ngồi tu, trong những những cái buổi mà trắc nghiệm để xem xét con ngồi con nhiếp tâm trong cái

trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự.

Tức là quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của con; bỗngưng có một cái niệm thì con trình bày với Thầy: con đang ngồi, con thấy một cái niệm, vậy thì con lấy cái niệm đó, con sẽ xả cái niệm đó, vậy thì con xin Thầy cho con về thất con sẽ làm cái bài nói về cái niệm đó. Tức là con tư duy suy nghĩ để mà phá cái niệm đó, hoàn toàn. Con viết ra cái bài như thế này mà con nói đến cái niệm, sau đó con dùng cái bắt đầu này, ***lấy cái nhân quả mà phá nó trước, để sau đó mới khởi cái tâm Từ, tâm Bi của mình.*** Con phá cái niệm bằng cái hiểu biết mình đã học rồi.

Nếu mà nó chưa được, xả nó một lần mà thấy nó còn tới lui, cái niệm đó nó còn tới lui, thì lúc bấy giờ Thầy sẽ hướng dẫn cách để phá cái niệm không còn bao giờ tới lui nữa. Tức là nó ly hết nó không còn có tới lui nữa. Nó kỳ, dù cái niệm đó nó dai như thể nào cũng phải đi hết. Nghĩa là mình có đủ cái cách thức mình diệt cái niệm đó.

Cho nên con hỏi Thầy: Có cái câu hỏi “phải im lặng mỉm cười trước ác pháp và trước cái cảnh làm chướng tai, gai mắt phải thản nhiên bình thường?”

Cái câu tác ý con như vậy là được chứ không có sao hết.

**[Tu sinh]:** Nên con tác ý như vậy có được không thưa Thầy?

**[Trưởng lão]:** Cái câu tác ý mà Thầy mới đọc đó, là con sử dụng câu tác ý được, nhất là cuộc sống tu hành của mình, thứ nhất là nên Im lặng như Thánh trước cái ác pháp nào đi nữa, mình nên giữ cái tâm tác ý “Im lặng như Thánh”. Khi tai mình nghe cái ác pháp, thì mình giữ mình cho được bình tĩnh, thì chỉ có “Im lặng như Thánh” thì lần lượt nó mới bình tĩnh.

Chứ khi đó bị ác pháp thì nó động tâm lắm, nó làm cho mình phải phát ra cái lời nói hay cử chỉ nào đó, cho nên vì vậy thì trước khi đó thì mình nghe cái âm thanh hay cái ác pháp nó tác động vô tâm mình rồi thì mình nhắc tâm: **“Im lặng như Thánh, mọi cái ác pháp đều là nhân quả, không có gì mà phải chú ý, không có gì mà phải động tâm”**, mình nhắc nó vậy cho nó im lặng, mà **nó im lặng gọi là nó nhẫn nhục**. Con hiểu không? Mà khi nó nhẫn nhục rồi, khi mà nó im lặng được, **nó nhẫn nhục thì nó tùy thuận** được cái ác pháp đó mà nó không bị lôi cuốn, nó không làm tâm mình

động, chứ không khéo nó động.

**Rời từ đó mình mới tư duy, suy nghĩ mình mới hóa giải để cho mình bằng lòng được**, nó làm cho mình được an vui, chứ không phải là bằng lòng theo cái kiểu mà mình chịu đựng.

*Mình hóa giải bằng cái tri kiến hiểu biết của mình, cho nên mỗi mỗi một cái điều kiện gì nó xảy ra mình có thể chỉ có giữ im lặng là tốt nhất.*

Khi thí dụ như mọi người đang nói chuyện gì đó, mà mình nghe người ta nói cái chuyện của người khác hoặc là này kia mình nói: ***‘Im lặng như Thánh, đừng nghe, đừng có lưu ý về vấn đề đó. Bởi vì mình nghe mình, biết lỗi mình đừng biết lỗi người’***, khi mình thấy người ta nói những cái lỗi của người khác, thì mình nhắc mình. ***Cho nên đừng có lưu ý, chứ không nó nghe rồi nó xả ra rất khó.***

Thường thường khi mình nghe cái chuyện của người khác nói, thì người ta, mình không nói, mình không đóng góp thêm cái phần gì hết trong cái vấn đề đó thì mình nhắc tâm mình, mình bảo: ***“Cái lỗ tai phải quay vô để nghe hơi thở”***. Bắt đầu

*lúc bấy giờ thì con nường vào hơi thở, con vừa làm mà con nường vào hơi thở để con đừng có lắng nghe, chứ không nó vô, mà nó vô thì lấy ra rất khó.*

Khi mà nghe người ta nói thế này thế khác, mà mình ngồi yên để mình nghe thì nó vô, nó tiếp nhận nó vô, nó huân vô trong cái tàng thức của mình, nó chứa ở trong đó, rồi nó sanh niệm, nó sanh niệm cho nên tâm mình ít thanh tịnh. Cho nên khi mà nghe cái điều đó nó không đúng, nó ở trong cái ác pháp thì mình nhắc: **“Cái lỗ tai phải quay vô, nghe hơi thở này, hít vô, thở ra, hít vô, thở ra”**. Con tác ý “hít vô, thở ra”, con nường vào hơi thở, thì con nường vào hơi thở bám chặt hơi thở, an trú được hơi thở. Ở ngoài ai nói gì nói, nó không có vô được, đó là **cách thức để mà phòng hộ cái lỗ tai** của mình, thì như vậy thì mình Im lặng mới được.

Còn có hai cái phần, một cái câu hỏi của con.

**Hỏi:** *Tại sao con im lặng rồi lại nghĩ tiếp, thấy đúng cái nói?*

**Đáp:** Nghĩa là mình thấy đúng, nhưng mà hiện giờ mình biết rằng cái đúng của

mình là mình thấy đúng, nhưng mà sự thật nó đem đến những cái ác pháp cho mình, cho nên mình Im lặng như Thánh thôi.

Không có thấy đúng mà thấy mình có lỗi không?. Thấy mình có sai không? Nếu mình có lỗi, có sai thì mình sửa còn không thì thôi, còn cái chuyện khác ai muốn nói gì nói, mình đừng có trả lời, đừng có nói gì hết. **Đừng có nói là sai như thế này, như thế này, đừng có cãi, đừng có nói gì hết hoàn toàn Im lặng như Thánh là tốt nhất.**

**Bởi vì trong cuộc đời mà tu hành chỉ có nhấn bằng cái pháp Tác ý: “Phải im lặng như Thánh, đừng có nói gì hết”, coi như không nói gì hết, “Tất cả các pháp đều là nhân quả, đều là vô thường, không có gì hết”. Con nhắc con như vậy thì con sẽ vượt qua được những cái khó khăn; và đồng thời, sau đó thì mình sẽ tư duy, mình sẽ xả những cái niệm đó, không còn để cho tâm mình dính mắc.**

Ở đây bắt đầu tới cái lớp Chánh Tư Duy thì bắt đầu mấy con sẽ học cái cách thức xả đó. Hồi nào tới giờ Thầy dạy mấy con xả, chứ sự thật ra chưa biết cách xả. Còn bây giờ bắt đầu qua cái **lớp Chánh Tư Duy** thì

**mấy con sẽ học xả bằng cách tư duy suy nghĩ, bằng cách dùng cái pháp Tác ý** như thế nào để xả cái tâm mình hoàn toàn trở về cái sự bình an, không còn một chút nào hết.

Còn cái vấn đề mà ở trong thất mà tu tập, như **trước kia, thì mấy con ở trong thất tu tập thì phần nhiều là mấy con xả, nhưng xả chưa có rốt ráo cho nên nó bị ức chế**. Cho nên khi ra đặng ác pháp thì thấy tâm mình bị động liền, còn trái lại cái thời gian tới đây thì mấy con ở trong thất, sống độc cư xả tâm, mà thật rốt ráo, xả cho tận cùng.

### **Có ba cái giai đoạn Xả.**

- **Cái giai đoạn thứ nhất:** Chúng ta nghe một cái ác pháp, hoặc là thấy một cái ác pháp thì lúc bấy giờ chúng ta muốn xả cái ác pháp đó, thì chúng ta chỉ có bắt buộc mình là **phải im lặng thôi. Tỉnh thức ở trên cái pháp đó, để mình quan sát ác pháp đó chứ không có đả động cái đó.**

- **Cái thứ hai:** thì **dùng cái tri kiến của mình xả**, dùng cái tri kiến của mình xả, tư duy mình xả, tư duy mọi cách, từ coi như là rất là thấu triệt cái niệm mà nó xảy

ra. Cái ác pháp đó nó xảy đến, quan sát kỹ lưỡng, suy xét, tư duy kỹ lưỡng **như là mình viết một cái bài luận văn rất là kỹ.**

- Đồng thời thì mình áp dụng cái phương pháp để mình đẩy lui cái đó, bằng cái **phương pháp Tác ý.**

Cho nên nó ba cái giai đoạn:

- **Giai đoạn thứ nhất Im lặng như Thánh.**

- **Giai đoạn thứ hai là Tư duy quán xét.**

- **Giai đoạn ba thì sử dụng pháp Tác ý để đẩy lui, đẩy lui cái niệm đó.**

Cũng như mình đẩy lui cái bệnh vậy đó. Đương nhiên là cái niệm mà nó **ác pháp đó là cái niệm của cái cảm thọ của tâm**, cái cảm thọ của tâm cũng như cái cảm thọ của thân, mà thân chúng ta đẩy lui được bằng cái phương pháp Tác ý thì cái tâm cũng phải đẩy lui được bằng cái phương pháp Tác ý.

Nhưng mà cái tâm, nếu mà đẩy lui được bằng cái phương pháp Tác ý mà không có sự Chánh Tư Duy, không có sự hiểu biết sâu nó, mà tác ý thì bị ức chế, ức



ché tâm.

Cho nên khi đó **trước khi mà chúng ta dùng cái phương pháp Tác ý để đẩy lui đó, là chúng ta phải thông suốt được cái niệm đó.** Đó là hiểu như thật, không có còn cái mờ, mơ hồ nào hết, hiểu rất rõ cái đó đúng, sai, cái đó là ác pháp nó nằm ở trong nhân quả, hoặc nó nằm trong cái thất kiết sử hay hoặc là nó nằm ở trong cái ngũ triền cái hay hoặc là ó ở trong cái Thập Nhị Nhân Duyên,... tất cả những cái pháp này đều là mình phải thông suốt cho rõ hết rồi. Thì bắt đầu đó mình mới dùng cái pháp Tác ý mình đuổi thì nó mới không bị ức chế.

**Mà cái pháp Tác ý mình đuổi nó, nó không phải tác ý nó một lần mà mình trạch pháp nhiều câu để tác ý:**

Bởi vì khi mình đưa ra đây là **nhân quả** thì mình tác ý đẩy lui nó là cái nhân, cái quả.

Rồi bắt đầu không phải là nhân quả nữa mà đây là phải **sử dụng cái tâm Từ, hoặc là tâm Bi** của mình để mình thực hiện cái lòng từ bi của mình. Mình tha thứ những cái lỗi lầm của người khác.

Mình dùng cái pháp tác động đến mình,

**nhieu mặt** để mà chúng ta xả được cái niệm đó, để cho nó không còn ở trong tâm chúng ta nữa.

Cách thức tu tập tới đây thì mình ở trong thất mà mình tu vẫn đạt được những kết quả rất lớn. Cho nên sau khi mình ra mình đụng thì mình thấy nó thản nhiên lắm, nó không còn có nữa. Chứ không phải như từ trước đến giờ con ở trong thất con tu vậy đó, con cũng sẽ xả nhưng bị ức chế. Cho nên khi mà ra đụng cái bắt đầu con thấy mình cũng còn sân, cũng còn phiền não, đó là từ lâu mình ở trong thất, còn bây giờ thì nó khác rồi.

*Còn cái câu. Qua sự việc đã trình bày trên kính xin Thầy nhận xét cho con thuộc về loại nào, để dự vào lớp cho thích hợp với bản thân con. Và con không hiểu tại sao, nói về Cô Út làm nhiều việc, rất là nhiều việc.*

**Đó là cái nghiệp nhân quả của cô Út.** Cô Út làm rất nhiều đó là cái nghiệp nhân quả. Nhưng mà Thầy nghĩ rằng, lần lượt Thầy khéo léo để mà giúp cô Út cô giảm bớt, cái đó là cái nghiệp của cô, làm cái này tới cái kia, làm cái nọ, đó là cái nghiệp của cô. Nhưng mà lần lượt rồi tìm mọi cách để

giúp cô để vượt qua, coi như là cô trả, coi như là bây giờ phải trả cái nghiệp nhân quả.

**Thay vì cô phải lập gia đình có chồng, có con cô cực lắm, cho nên cô bây giờ coi như là cô lo lắng trước, sau trong cái tu viện này hết, chạy đầu này, chạy đầu kia.** Nhiều khi cô thay vì cô đi chậm chậm, có cái gì đó cô chạy ba chân, bốn cẳng cô chạy. Không cần xe đạp, cho nên đó là cái nghiệp, thấy cô làm cái công việc đó là cái nghiệp của cô, cái nợ, nó vay cái nợ nó nhiều, nên bây giờ cô phải trả thôi. Vì vậy mà cô vui vẻ cô làm hơn là cô ngồi chơi.

Cho nên vì vậy mà Thầy cố gắng tìm mọi cách để giúp cho cô được cái bớt công việc để cho cô được rảnh rang, nhờ đó mới có những cái phút ngồi tư duy, nhất là cô cũng xả tâm nhiều lắm mấy con. Chứ cô mà không xả tâm chắc cô cũng theo những cái hoàn cảnh xảy ra đó, thì người ta cũng thấy điên nữa.

Đó là những cái câu hỏi của con thì Thầy trả lời. Con còn hỏi gì thêm nữa không con? Con hỏi Thầy!? Rồi.

**[Tu sinh]: 11:39**

**[Trưởng lão]:** Bảo mình tâm Từ được là mình nghĩ tất cả mọi, về thiên nhiên đó, mình thương cả sông, núi, đất, đá núi sông, mình thương cả đất nước Việt Nam của mình, biết bao nhiêu là gian khổ, hôm nay được bình an biết bao nhiêu. Mình gọi được cái lòng thương, lòng từ của mình.

Vì vậy mà trước những cái cảnh đời đau khổ của bao nhiêu ông cha của mình, chịu đau khổ trong cái cảnh đời mới được đem lại cho cái đất nước chúng ta mới có cái tên Việt Nam như thế này, thí dụ như mình nói đó là mình thương thiên nhiên, trong đó có đất đá, có núi sông, có đất nước của mình.

Mình gợi ý ra cái lòng thương của mình, cái lòng thương yêu của mình đối với quê hương của mình. *Cho nên vì vậy trong khi đó mình luôn luôn mình thương yêu nó, mình đừng có làm cho nó khổ đau, mình đừng có làm cho nó thay đổi, mình phải sáng suốt, đừng có a tòng với người này, người kia để mà tạo thành cái đất nước nó rối loạn, đó là **thương yêu của mình đối với quê hương của mình.***

**Còn thương yêu cỏ, cây, đất đá đó cũng là cái thiên nhiên.**

***Thương yêu không khí, thì giữ không khí trong sạch đừng có để ô nhiễm.***

Cho nên mình giữ gìn vệ sinh, đó là thương yêu, đó là lòng từ đối với thiên nhiên, tôi thương yêu đất đá, tôi thương yêu bờ biển của Việt Nam, tôi thương yêu những con sóng, con thấy mình gọi cái lòng mình, mỗi mỗi cái gì mình cũng thương yêu hết.

Rồi mình ***thương yêu những sóng thần***, tại sao con? Tại vì mọi người ác quá. Cho nên vì làm ác đó mà sóng thần để cho những người làm ác trả những cái nhân quả, cho nên sóng thần diễn ra. Thì tất cả những cái điều hiện tượng xảy ra đều là do nhân quả. Chúng ta biết nhân quả thì chúng ta thương yêu.

*Những cái thiên nhiên nó phải tạo cái thể của nó để nó diệt bớt những cái ác, nó đem lại cái sự sống yên ổn cho con người đừng có tạo ác nữa. Nếu mà không có sóng thần, không có những thiên tai, hỏa hoạn, lũ lụt thì người ta còn làm ác hơn nữa.*

Cho nên vì vậy tôi thương yêu những cái tự nhiên của vũ trụ mà đem đến cái sự bình an cho con người. Nhắc nhở con người đừng làm điều ác, thì con viết những cái bài mà

nói về thiên nhiên rất hay con.

Cho nên ở bên Nam cái chú Từ Quang chú viết về thiên nhiên, chú nói về đất nước, chú nói về biển, chú nói về sông thần, chú nói về tất cả mọi cái, chú thương yêu đó vì tại nhờ đó mà nó ngăn chặn được cái lòng ác của con. Nếu không có nó thì lấy ai mà ngăn chặn được của con người.

Cũng như nói về dịch cúm gia cầm, nói về bò điên này kia đó thì người ta giảm bớt cái sự giết hại cái loài vật đó. **Nếu mà không có cái dịch cúm gia cầm đó thì người ta giết hại bao nhiêu, người ta giết hại chúng sanh ăn thịt, bây giờ người ta không dám nuôi, nó giảm bớt cái số lượng gia cầm rất nhiều.** Chứ mà lúc, nếu mà nó không có dịch cúm gia cầm thì bắt đầu tập trung những cái trại nuôi gà, con biết nó nuôi ghê gớm, mà con biết nó nuôi gà ăn thịt, nó nuôi trong cái chuồng hẹp lắm.

Vừa rồi đọc cái bài của Nguyên Thanh nó ghi lại cái nuôi gia súc mà của bên Mỹ, nghe nó đau khổ vô cùng. Từ cái miếng thịt mà ăn được thì con vật nó bị ép mình trong cái khuôn khổ, nuôi nó cho nó lớn, cho nó nhiều thịt, cách nó sống không bao giờ còn

tự do; như là trong đất nước mình nuôi một con heo nuôi mà rong rỗi; nó bắt buộc ở trong một cái chuồng rất hẹp không có còn cục cựa được, rồi cứ nằm đó để mà lớn để chúng làm thịt thôi, trong cái đau khổ.

Cho nên vì vậy mà vì cái hiểu biết, vì cái sự hiểu biết đó thì mình mới thấy rằng cái sự tu tập của mình hàng ngày mình càng đi sâu hơn. Cho nên vì vậy con viết cái bài, hiểu biết càng nhiều mà hiểu biết để nó gọi lên cái lòng thương yêu của mình nó dào dạt, dào dạt thật sự, nó thực hiện qua thương yêu thực sự.

**Mà chính cái lòng từ, lòng bi của mình thương yêu thật rồi, mình thấy mọi cái gì mà chương ngại pháp mình tha thứ được hết.** Chứ nếu mà cái lòng thương yêu mình nó chưa thật, chưa có hiểu biết sâu sắc nó không có tha thứ, tự nhiên nó chôn đó, mà nó chờ cái lúc mà nó trả thù.

Thí dụ như nó trả thù thế này, **nó làm gì không được, nhưng nó thấy người đó khổ là nó thấy nó cũng thích rồi,** nó trả thù bằng cách nó thấy cái người đó nó ghét cái người đó, mà nó thấy cái người đó khổ đau là nó mừng, cái cách thức nó hiềm hận,

nó nhỏ mọn như vậy, con người của mình nó vậy.

Cho nên vì vậy mà mình nuôi lớn cái lòng từ, lòng bi của mình thì ngay đó mình thấy hoàn toàn mình thương yêu mà không có buồn giận. Cách thức tu là như vậy, để nó đem lại cái sự bình an cho chính cái người tu, cho chính cái sự hiểu biết của mình.

Rồi, có hỏi gì nữa không con?

**[Tu sinh]: 16:36**

**[Trưởng lão]:** Cái người mà không hiểu nhân quả thì họ không biết đâu, mà mình đã hiểu nhân quả rồi, cái nhân đó thì phải cái quả đó, thì mình hiểu tức là mình đang cứu mình. Còn họ không hiểu thì họ đang nằm ở trên cái tâm mê muội, nên họ nằm trên nhân quả.

Nhưng mà mình cũng thiết tha rằng, mình ước ao rằng một ngày nào đó tất cả mọi người đều hiểu, mình ước ao cho họ, chứ sự thật họ đang ở trong cái khổ mà họ không biết. **Họ làm cái ác mà họ không hay về nhân quả, họ không biết nên họ làm những cái đó, nhưng mà họ thọ lãnh cái khổ đó.**



Còn riêng mình, nhân quả thì mình tạo, mình sống cái nhân thiện, thì mình hưởng được cái phước. *Ngay khi mà mình đang bị tác động trong cái ác, cái quả ác, nhưng mà mình hiểu được thì mình chuyển, mình không còn đau khổ nữa, còn họ thì họ rên la chứ không thể nào họ chuyển được, họ không biết.*

Còn riêng **mấy con học được nhân quả, chúng ta không nên buồn, không nên khổ, phải vui vẻ mà trả**, cho nên trong cái đau khổ của mình, mình vui vẻ thì nó giảm xuống mười phần, **nó giảm xuống còn năm thôi.**

Còn thay vì mình đang bị cái quả đó nó đau khổ mà mình không biết, thì mười mình lãnh đủ mười, và mình còn đau khổ mình quần quại hơn nữa, nó lại tăng lên mười lăm, hai mươi. Còn *trái lại hiểu nó rồi thì tự nó giảm, tinh thần của mình nó vững vàng, nó thấy hiểu nó vui vẻ nó chấp nhận, cho nên nó an ổn, nó an ổn thì cái cơn đau đó nó giảm xuống, cái tai họa đó nó giảm cho mình, nó giảm xuống còn nữa.*

Nó hay là ở chỗ đó, nó chuyển được, nó làm cho mình bớt khổ hơn về tinh thần mà cũng về vật chất. Cơ thể mà chịu đựng

trên cái cơn đau đó nó cũng giảm xuống, **nó về cái phần thân nó giảm xuống cái cơn đau, về tinh thần nó bớt khổ, nó giảm xuống hết.** Nếu mình không hiểu mình lãnh đủ mười, mười rồi lại tăng lên, nó tăng lên nữa con.

Cho nên cái người mà hiểu được Phật pháp mà tu được, *khai triển được những cái tri kiến từ nhân quả cho đến các pháp Vô thường, cho đến học đến tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả.* Đầy đủ, hiểu biết đầy đủ, trang bị những cái hiểu biết đó, **nó làm chúng ta trước những cái đau khổ, trước những cái quả mình đều giảm hết, mình chuyển hết được, cái hiểu biết đó nó chuyển hết.** Nó làm cho tâm chúng ta vững vàng trước những cái đau khổ, mà chúng ta không có dao động. Cho nên cái cách học nó thực tế, nó cụ thể.

Thường thì từ hồi nào tới giờ con chưa có học cái lớp này, bây giờ con học cái lớp này con muốn sâu sắc về nhân quả, rồi từ đó mình triển khai cái tâm Từ mình không phải là mình nói suông đâu. Mình còn tập luyện để cho cái tâm Từ mình.

Vừa rồi Thầy Chân Thành ở đây Thầy viết về cái phương pháp để thực hiện cái tâm

Từ; còn Từ Quang thì không có nói về cái phương pháp tập cái tâm Từ mà lại nói tất cả cái tình thương của mình, cái thương cho mình, thương người khác, rồi thương loài vật, thương cỏ cây, thương thiên nhiên, nó nhiều cái tâm Từ của mình đối với mọi vật; thì Thầy Chân Thành lại nói thực hiện qua cái hành động hàng ngày mình phải luyện tập cái tâm Từ như thế này, nó thường xuyên nhắc như thế này, thế khác để mà mình tâm Từ.

Thì hai người, mà một người kia thì viết cái lòng thương của mình, mình nói mình thương tất cả mọi cái đều là thấy rất đúng rất hay. Nghe rất hay, nhưng mà có một cái là không có cái pháp hành để mà thực hiện được cái tâm Từ. Còn cái ông này thì chuyên môn nói cái pháp hành để thực hiện cái tâm Từ. Cho nên hai cái cộng lại thì nó trở thành một cái bài pháp rất sâu sắc.

Cho nên bữa đó Thầy cho đọc hai bài để thấy thực hiện cái tâm Từ, và cái người kia nói đến cái tâm Từ, và cái người này nói được cái hành động tập luyện cho mình có cái tâm Từ. Mà khi mà ***mình tu tập mà được cái tâm Từ mà thực hiện rồi hạnh phúc lắm mấy con. Nghĩa là lúc nào***

**mình cũng biết thương người chứ mình không có ghét người nào hết**, ai sao mình cũng thương hết, cho nên mình cần tu tập tâm Từ, tâm Bi của mình thì tâm Hỉ, tâm Xả của mình luôn luôn lúc nào nó cũng yên ổn, nó thành cái hỉ xả hết.

Nhưng mà cái Hỉ của nó nó phải đúng, chẳng hạn bây giờ tâm Từ, con nói con thương yêu chúng sanh, nhưng mà con đi xốn xác con đập gãy chân con kiến hay hoặc là đập chết con cuốn chiếu thì con nói tâm Từ con là nói suông. Còn cái hành động mà tâm Từ của con, con nói con không thương gì hết mà con đi con cẩn thận con tỉnh thức từng cái hành động của con, con bước đi, con tỉnh thức từng chút, từng chút, từng chút, coi chừng con làm cái gì, con ngồi con đứng gì, lúc nào con cũng tỉnh thức tức là cái hành động tâm Từ đó con.

Còn cái mình nói tôi thương cái này, tôi thương con vật này, tôi thương cái cây kia, tôi thương con kiến rồi này kia, **nhưng mà mình không tỉnh giác thì cái thương của mình nó chưa phải tâm Từ**. Nó mới có lý thuyết, còn cái hành động của mình biến ra cái tâm Từ đó là cái hành động.

Còn bây giờ con nói con thấy tâm Bi

con thương ba mẹ con, con thương ông bà đau bệnh, con nói thương đó là con nói suông. Mà cha mẹ mình đau bệnh hoặc là có cái người nào đau khổ đó, con chở họ đi vào nhà thương, con đến con làm giấy làm tờ cho họ, làm bác sĩ chích thuốc trị bệnh rồi con hỏi thăm, rồi con xoa dầu, con bóp con thoa, con làm mọi cái hành động đó, đó là tâm Bi, ***cái hành động đó là tâm Bi.***

Còn cái mà lý thuyết, con nói ở tôi thương ba quá, hay tôi thương cháu quá, đó là cái thứ lý thuyết, nói suông. Còn cái hành động đó là mới có thực hành được cái tâm Bi, khi người ta đau cái tay, con rờ, xoa cái tay của người khác, đó là cái hành động đó là hành động Bi. Phân biệt được cái hành động đó là hành động Bi.

Còn con thấy người ta đau, tội nghiệp chị quá, chị đau mà con đứng ở ngoài con nói: tội nghiệp chị đau cánh tay quá, thấy chị khổ quá, tội nghiệp chị quá, thì ***cái đó tâm Bi bằng cái loại ngôn ngữ.***

Con phân biệt, cái đó là cái lý thuyết, còn cái mà con lại con xoa cái vết thương đau trên cái tay của người đang đau đó, xoa để cho người ta bớt đau (con đem ra cho mấy chú đi con). Xoa dịu, mình rờ, mình

xoa vầy.

Chẳng hạn bây giờ có một đứa cháu của mình, nó đi **nó vấp cái cục đá**, nó co cái chân; trời ơi nó đau, thế mình lại mình xoa xoa cái chân, “con có thấy bớt đau không con”, mình lấy cái tay mình, xoa trên cái chân của nó, chỗ nó đau đó, thì nó nghe mình hỏi nó: Con có bớt đau không con? Tay mình xoa ở trên cái chỗ đau đó, đó là cái hành động tâm Bi đó con. Cái hành động đó là hành động Bi tâm của con, nó biến ra cái hành động đó. Thấy cháu mình nó bị đau, mình xoa vầy đó, đó là cái tâm Bi. Còn mình nói cháu có đau không? Con đứng con không có làm cái hành động đó thì tâm Bi bằng lý thuyết, còn con xoa nó, đó là cái tâm Bi. Cho nên cái hành động đó nó lên cái tâm Bi.

**Còn cái hành động mà tỉnh thức, Chánh Niệm Tỉnh Giác, con đi con chú ý cái bước chân con để tránh dẫm đạp lên chúng sanh, kiến, trùng, côn trùng đó là cái hành động tâm Từ đó con, đó là cái hành động tâm Từ.** Nó tránh nó không làm cho chúng sanh đau khổ.

**Con đi con tránh, con không có để con đạp trên ngọn cỏ, cọng cỏ cái gì hết,**

**đó là cái tâm Từ của con**, cái đó là cái tâm Từ, ở trên hành động, Từ thật sự đó, nó biến ra cái hành động.

Học mà tu, từ đó các con bắt đầu từ cái hành động đó đó, nó khơi lại cái lòng thương yêu của mình lớn, nó càng ngày nó càng dào dạt cái lòng thương yêu. Cho nên từ đó mỗi mỗi nó bắt buộc con phải sống trong cái tỉnh thức, nó rất tỉnh thức thật sự, **vì thương yêu mà chúng tôi phải làm từng chút, từng chút, không có vội vàng, rồi cái lời nói của con, con nói con cũng suy nghĩ hẳn hoi con nói, nói đại người ta buồn.**

Người ta buồn là mình thiếu cái lời nói tâm Từ, cho nên mình nói mình suy nghĩ, nói lời nói có làm người ta buồn hay không, mình suy nghĩ mình mới nói, chứ không khéo mình nói: tôi cũng thương mọi người, tôi cũng có lòng từ đó; nhưng mà thật mình nói ra lời nói cái họ tức giận rồi, thì cái lời nói của mình thiếu tâm Từ.

Cho nên cái học của Phật pháp nó học bằng cái thực tế, nó giúp cho chúng ta một cái thực tế, rất là thực tế. Khi mà nói đến tâm Từ, tâm Bi thì nó có những cái hành động, nó biến ra hành động, chứ nói không phải

nói suông đâu, nó không còn nói suông nữa. Thì thường thường mình nói suông, mình không biến ra hành động. Mà Phật giáo dạy chúng ta nó biến ra hành động Từ thật, mà nó biến ra hành động Bi thật. **Nó nói lên cái hành động của nó, chứ nó không nói lý thuyết suông đâu, gọi là thân giáo.**

Cái mà biến ra hành động, gọi là thân giáo của tâm Từ, còn cái lời nói của chúng ta thương yêu như thế này thế khác, tôi thương yêu đất nước tôi, nhưng mà tôi không đi lính bảo vệ đất nước tôi thì chưa chắc tôi đã thương yêu, mà nghe nói quân địch là tôi trốn trốn quân địch thì người này nói thương yêu là chỉ lý thuyết suông. Còn cái người người ta xin xung phong vô, người ta đi làm công việc cho quê hương xứ sở người ta bằng cái sức trai trẻ của người ta để bảo vệ quê hương xứ sở, đó là cái lòng từ thương yêu quê hương của họ, đó là thương đất nước họ, đó là cái thực tế cụ thể.

Cho nên Thầy nói tới cái từ, lòng bi như vậy các con thấy. Và hàng ngày mấy con tập luyện những cái hành động đó là mấy con thực hiện cái lòng từ, lòng bi, nó ngầm ở trong đó mà nó thực hiện cái lòng từ, lòng bi. Cho nên nó tỉnh thức là lòng từ, lòng từ



của mình là tỉnh thức, là lòng từ, chứ không phải là còn nói suông nữa, nó là thân giáo rồi.

Mà học được như vậy, các con thấy cuộc đời hạnh phúc lắm, ai nói gì gì nói, mình luôn luôn mình cũng vui, **người ta chửi mình cũng không giận, tại vì mình có lòng từ**. Hễ mình nói ra người ta tức giận nữa thì người ta khổ, cho nên mình không nói, mình im lặng như Thánh. Rồi lần lượt mình tìm cách mình **suy nghĩ cái lời nói**, bây giờ cái lời nói đúng, bây giờ là cái lời nói này cho được, **an ủi người ta được, mình khéo mình nói ra**, vì mình **biết cái thời điểm** đó là cái tâm người ta nó dịu rồi, dễ nói. Nó khéo léo lắm mấy con, **từ đó cái đầu óc của mình nó thông minh lắm**, nó nói ra cái lời từ. **Nói làm người ta mát ruột, người ta hết buồn, chứ không khéo người ta còn buồn buồn ở trong lòng**.

**Nói mình sơ suất một chút mình nói người ta hiểu khác đi, người ta tức giận. Tại vì cái hiểu người ta, trong khi người ta giận, người ta hiểu một cái góc độ khác, mình nói cái lời nói đó là lời nói cái ý nó khác, nhưng người ta hiểu khác, làm cho người ta lại tức giận hơn**.

Cho nên mình khéo léo mình im lặng như Thánh, chờ cho người ta được bình tĩnh, mà mình biết cái lời nói này không nói được.

**Khi mà người đó họ ghét cái đó rồi, thì mình đừng nói cái người đó tốt, hoặc nó hay, mình đừng khen, mà mình khéo léo mình tránh đi, mình đừng có nói.** Đó là cái khéo léo, thấy người ta ghét cái người đó rồi mà mình nói người đó hay, người đó giỏi rồi này kia thì người ta ghét. Người ta lại đâm tức hơn, cho nên mình phải thộn xảo, khéo léo vô cùng.

Bởi vì đạo Phật dạy chúng ta từ cái ái ngữ đó, cái ái ngữ, **Chánh Ngữ** đó. **Mà bây giờ mấy con chưa học tới cái lớp Chánh Ngữ, chứ học tới cái lớp thì phân tích rất rõ ra, để chứng đó mình biết mình sử dụng cái lời nói trong cái hoàn cảnh đó phải nói cái gì? Chứ không phải dục, nói đại đầu.** Tu tập theo đạo Phật mà, nó có từng lớp lang dạy chứ đâu phải là muốn vô học.

Bây giờ cái **lớp Chánh Kiến là triển khai cho mấy con sự hiểu biết thôi**, chứ chưa đâu, sự hiểu biết cả một năm học cái hiểu biết của Phật pháp cả một năm học nó mới hết. Cho nên Thầy tóm lược lại cho nó

đủ để cho máy con thực hiện qua cái Tứ Niệm Xứ, để cho cái tâm máy con nó được vào sự bất động thôi. Đó là tóm lược như vậy chứ, nó còn học nhiều, gấp năm, mười lần cái đó nữa, gấp năm, mười lần máy con phải học. Mà cái thời gian nó không có cho phép, nó dài quá. Đó là cái sự học hỏi.

Bây giờ con hỏi gì Thầy thêm nữa không con. Thế nào sau này máy con phải tu tập hết rồi, không có trật đâu.

**[Tu sinh]: 28:15 Thưa Thầy!**

**[Trưởng lão]:** Cái đó là vô tình thôi, nhưng mà điều kiện là nó còn nhỏ mà, ***nó rất thương nhưng mà nó vô tình, nó không có tội gì đâu con. Đó là cái nghiệp quả của con mèò đó, nó có cái nhân duyên với nó để đến khi đó, nó vô tình nó đập chết thôi, đó là nó trả cái quả, con mèò trả cái nghiệp quả với nghiệp quả của nó. Mà nó không phải là cố ý để nó đập chết con mèò đâu, nhưng mà vô tình thôi, nhưng mà nó khóc, nó lỡ đó con.*** Thành ra nó rất thương yêu, hoàn toàn cái tâm hồn nó trong sạch, nó không có gì hết, nhưng mà cái nhân quả của con mèò với nó có với nhau, cho nên nó trả quả đó thôi, chứ không có gì. Vì vậy mà nó khóc là phải.

**[Tu sinh]:** *Thư Thầy cho con hỏi thêm, thời gian con ngồi 29:20*

**[Trưởng lão]:** *Hàng ngày con tập, con tập làm công việc gì con biết cái công việc đó, chú ý làm công việc đó, cho tốt công việc đó, cái công việc mà con làm bất kỳ, ai giao phó cho con cái điều đó, con chú ý công việc con làm, con đừng có sao lãng công việc đó, thì đó là con đã tu rồi đó.*

Còn có nhiều khi mình quen rồi đó, mình làm mình không có chú ý lắm, mình làm rồi mình lo công chuyện khác, thì cái đó là mình không hết cái bổn phận ở trong cái việc làm của mình, nó thiếu đạo đức. Còn mình chú ý làm công việc này mình nghĩ rằng, cái trách nhiệm mình phải làm, nó hoàn thành mà nó có chất lượng, chứ đừng có làm nó rất lỗi trong đó thì nó không hết cái bổn phận, hết cái đạo đức của mình. Còn mình muốn tu thì nhân vào cái chỗ đó mình tập tỉnh thức ngay từ bây giờ, mình làm cái gì đó, mình biết cái hành động mình đang làm, đó là cách thức tỉnh thức.

*Mới đầu bây giờ mấy con đang tu, đang tập tỉnh thức thôi, rồi cái tỉnh thức đó bắt đầu nó quen đi đó, thì tất cả những cái hành động sau này mình đi, đứng,*

*nằm, ngồi, nói, nín, ăn, uống, đều là tập tỉnh thức, chứ không phải là trong cái việc làm không, đó là tỉnh thức. Nó bắt đầu, đạo Phật nó dạy chúng ta tỉnh thức toàn bộ hành động.*

**[Tu sinh]:** Nếu mà (30:32)

**[Trưởng lão]:** Cũng được chứ có sao đâu.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Vậy đâu có gì, Thầy sẵn sàng cho bà già chú Nam vô đó ở trong cái khu dưỡng lão, rồi có chú ở đây chú chăm sóc cho mẹ chú, rồi chú lo tu. Rồi bà già tu nữa, điều đó tốt chứ đâu có sao. Cả hai mẹ con được đi tu thì đó là phước lớn chứ có gì con. ***Con nói chú Nam yên tâm đi, con lập cái khu dưỡng lão cho mấy cái người già đến đây ở tu rồi. Có con, có mẹ được sống ở trong cái môi trường tu là đẹp chứ sao con.***

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy! 31:08

**[Trưởng lão]:** Thọ Bát Quan Trai hả con?

**[Tu sinh]:** Bán đồ chay, tháng bán bốn ngày...

**[Trưởng lão]:** Như vậy là tốt chứ sao? Làm cho người ta ăn chay được là

**[Tu sinh]:** ... không cho bán, cực khổ chi bán mà không kiếm tiền...

**[Trưởng lão]:** Con nói như thế này này! Mình làm đồ chay mà cho người ta ăn được một bữa chay đó, là mình tạo được cái phước người ta, phải không?

Bây giờ thí dụ như xung quanh con không có ai bán đồ chay, thì họ muốn ăn họ đi ăn đồ mặn chứ gì? Rồi bây giờ bắt đầu con có bán đồ chay cho họ ăn, mình đem cái đồ chay là điều kiện đem lại cái thiện cho người khác, mà cái ăn để sống, tức là cái ăn nên vào cái sự không đau khổ cho người, thì đó là hạnh phúc chứ sao, mặc dù mình không có lời gì hết à. *Mình làm cho người ta ăn chay được cũng mừng nữa, miễn là mình lấy cái vốn được cũng là mừng cho mình nữa.* Nhưng mà mình thấy được năm, mười người ăn chay cũng tốt rồi.

**[Tu sinh]:** 32:28 ảnh kiếm chuyện với con...

**[Trưởng lão]:** *Thì cái đó là cái nghiệp con, cái ác nghiệp nó cản đường lắm chứ không phải, nó cản được đường cái*

**thiện lắm.**

**[Tu sinh]:** Thì cái ngày đó, ảnh sanh ra chuyện ảnh kiếm chuyện với con hà.

**[Trưởng lão]:** Thì đó, đó là cái nghiệp ác, nó bao giờ cũng cản đường cái nghiệp thiện, không bao giờ cho phát triển. Cho nên mấy con thấy mấy con tu, sao gì bệnh đau gì nó đổ quá trời vậy nè, nó không cho mình tu.

Rồi hôn trầm, thùy miên sao nó đến, nó đánh gục tới, gục lui hoài, mà tôi làm công chuyện thì nó buồn ngủ mà tôi ngồi lại tôi buồn ngủ, con thấy không? Đó là cái nghiệp ác nó tấn công.

Thì con làm cái điều thiện, nó tấn công, mà cái thiện này nó không thể giúp cho những người khác người ta ăn được chay nữa, thì nó còn làm tấn công hơn nữa, nó tấn công với ai, nó tấn công trong gia đình con để con đừng có làm chút gì? Đó thì cho nên con phải cố gắng để vượt qua. Nói anh cứ suy nghĩ đi, làm như vậy cho mọi người người ta ăn chay được thì mình được phước chứ sao? Người ta ăn một ngày, người ta không ăn thịt cá, một bữa ăn thôi người ta không ăn thịt cá cũng là

*may mắn.*

**[Tu sinh]: 33:23**

**[Trưởng lão]:** Thì đó là cái nghiệp ác nó cản đường đó, cái nghiệp ác của gia đình con.

**[Tu sinh]: 33:43 bán đồ mặn thì ảnh không nói gì**

**[Trưởng lão]:** Đó là cái nghiệp ác đó, thật sự ra thì vợ chồng phải thương lượng và khéo nhắc nhở, và con. Cũng như bây giờ con đem các chị em của con về đây tu phải không? Rồi mẹ con cũng về đây tu rồi, thì như vậy bây giờ con nói với chồng con là: Anh thấy không? Tất cả mọi người trong gia đình mình tu theo Phật, ăn chay hết rồi, đâu có cái người nào ăn mặn, mà người ta còn ăn một bữa nữa.

Còn bây giờ anh làm những này để cho người ta tập được ăn, dù một bữa ăn chay, họ đến đây họ ngồi ăn một món chay em làm thôi, cũng là mình tạo cái phước cho người ta chứ sao. Đây cũng là cái duyên của gia đình của mình, nó cả những người trong gia đình của mình hết đi, thì bây giờ anh làm như vậy quá tốt chứ gì? Phải chi mà em làm thịt, cá em bán, thì anh nói cả gia đình bây



giờ tu hết mà bây giờ vợ con gì còn làm thịt cá bán người ta vậy mình làm ác rồi, thì như vậy là sai.

Còn bây giờ là cả gia đình đều là đi tu ăn chay, ăn ngày một bữa hết rồi, mà giờ mình làm chay là đúng hợp chứ sao? Con nói với nó vậy, thì chú nó đâu có cãi con được. Chứ không lẽ bây giờ làm mặn mà anh không rầy, làm chay anh cứ rầy, như vậy là anh đi ngược lại cả anh em, chị em hết trong nhà mình sao? Người ta mọi người người ta ăn chay hết, phải không?

*Con hiểu, mình tìm mọi cách mình gỡ rối đi chứ, để chuyển biến cái nhân quả chứ, đừng có thụt lùi, tiến tới đừng có thụt lùi, mà phải có những cái lý vững chắc. Anh, cái ý của anh như vậy là sai rồi, cái đời sống của mẹ của các anh, chị em. Đi tu, theo Thầy đi tu ở trong tu viện rồi, anh thấy chưa, như vậy là anh sai đó.*

**[Tu sinh]: 35:27 Con nói**

**[Trưởng lão]:** Nó không phải, tới tới chứ đâu làm động, nghĩa là thí dụ như bây giờ **con tới thì đâu có gì mà phải động đâu, không có gì đâu. Thực sự ra thì cái tình của gia đình, mấy cháu nó đều nó**

**đi thăm bà nó thì điều đó tốt chứ có sao đâu, không có gì đâu, thì cho nó về thăm chứ không có gì!**

**Mặc dù bây giờ đó, thí dụ như về đây, cô Huệ Ân cô sống độc cư, cô trầm lặng, nhưng mà mấy cháu nó vẫn thấy bà nó mạnh khỏe, thấy bà nó tu hành, nó đối với cái tình đó nó cũng thấm thía ở trong cái chỗ đó chứ.** Còn bây giờ cả năm, cả tháng giờ không thấy bà nó, nghe nói tu không dám tới. Không biết bà nó nay làm sao đây nữa. **Ít ra một năm nó cũng phải vài ba lần nó về nó thăm, nó thấy bà nó như thế nào, nó thăm chứ, đó là cái tình trong gia đình của mình mà.** Mặc dù là nó không có động, nó không này kia nó không động nhưng mà nó cũng đến nó thăm chứ có gì đâu.

Ở đây thì cô Út cũng có cái điều kiện mà giúp đỡ cho mấy con ở lại một bữa, hai bữa chứ đâu phải không đâu. Để mà yên ổn cả gia đình của mình, nhờ cái duyên đó đó, **thí dụ như bây giờ các cháu nó có duyên là bà nó tu đây, nó thường xuyên nó đến đây.** Sau này cái duyên nó đến: nó cũng trời, bà tu vậy con cũng thích tu quá, tôi cũng muốn tu như bà, như cháu bé

này. Con thấy không? Như bé Ngân cũng vậy. Còn bây giờ lâu quá, cái bắt đầu không đến nữa cái bắt đầu nhiệm đời, cái bắt đầu đi luôn ngoài đời luôn. Nhờ cái duyên đó.

**[Tu sinh]:** 37:24 Thí dụ như lúc trước anh uống một xị, càng lúc thì càng nhiều, mà không bỏ, mà uống nhiều hơn nữa, thì giờ một lần uống rồi say đó, nói tầm bậy, tầm bậy à. Nói con đủ loại, nói trời ...

**[Trưởng lão]:** Uống nhiều hơn, đúng rồi, mấy người say mà, Thầy biết, họ uống say họ không biết gì nữa.

**[Tu sinh]:** Cô Út có nói qua, con không có chịu, con cãi lại không có chịu.

**[Trưởng lão]:** Mấy người say rồi nói làm sao mà chịu vậy chứ, lơ mơ là có chuyện, mấy ông say. Mấy ông say họ nói trước, nói sau gì cũng lộn xộn hết. Nhưng mà có người chồng say là thấy khổ lắm à con.

Chứ không phải dễ đâu, nhưng mà biết làm sao hơn? Là *tại cái nghiệp của mình, hỏi tôi ưng ông thì ông đâu có uống rượu, trời đất ơi, bây giờ ông có mấy đứa con rồi ông uống rượu quá trời quá đất, đó là cái nghiệp nó đổ ra, nó đổ ra để mà vợ con phải trả cái nghiệp quả đó.*

Cho nên mình tìm mọi cách mình khắc phục, có nhiều người họ chưa có vợ thì họ còn uống rượu, mà họ có vợ rồi cái họ lo làm ăn chí thú, không có uống rượu chè hay đi chơi bạn bè nữa. Cái phước của người ta, cũng như cái phước của người ta nó vậy, còn cái phước của con từ ông chồng không say, giờ nó say xỉn quá. Đó là cái phước của con, cho nên mình chấp nhận đi con. **Đừng buồn, chấp nhận tại cái nhân quả của mình rồi thôi, vui vẻ. Như vậy thôi, mình cố gắng mình khắc phục, mình làm những điều thiện, lần lượt nó sẽ tốt lại chứ không có gì đâu, mình chuyển biến.**

Mà đừng có vì lấy cái nhân quả đó mà mình buồn rầu, mình buồn rầu thì càng ngày nó tăng lên. Con nên lấy cái nhân quả đó để mà vui vẻ để mà trả, mình thấy đây là mình nợ, nợ cái nhân quả, mình vui vẻ mình trả. Lần lượt rồi con vui vẻ rồi tự nhiên nó sẽ hết, sẽ bớt đi.

Chẳng hạn là bây giờ đang uống rượu như vậy bỗng dưng chồng con đau một cái trận bệnh, bác sĩ nói cấm uống rượu, thì bây giờ ông hết uống rượu, không ai hơn là bác sĩ. Ông mà uống rượu nữa tôi không có trị ông nữa đâu, tôi sẽ chết đó, nó hoảng

hòn hoảng vía nó sẽ hết uống rượu. Con hiểu chưa? Đó là cái duyên nó tới lúc mà nó không uống rượu đó, cho nên vì vậy mà đừng có.

**[Tu sinh]:** 39:28 Con gái ông lúc nó đem về thì ông về, từ trong về thì nó ở lại với con,...

**[Trưởng lão]:** Nói chung là cái nợ duyên của nó rồi con, mặc dù trong gia đình của con nó là cái chùm nhân quả, cái đứa này nó vậy, thì nó kéo theo cái sự buồn khổ của gia đình chứ không phải là ít đâu con. Nhưng mà mình biết đây là nhân quả, thôi vui vẻ mà chấp nhận, vậy cái tâm con nó mới đỡ, nó yên ổn chứ không khéo rồi, cái gì nhân quả rồi nó cũng sẽ đến cái lúc nó bình an, chứ không sao đâu.

***Nhân quả thì nó vậy chứ nó không đến đổi nào, mình cứ vui vẻ mà trả thì nó hết à, chứ không bao giờ; chấp nhận nó, rồi vui vẻ trả, không buồn rầu thì nó chuyển biến nó làm nhẹ bớt, giảm lại, chứ không có gì đâu.***

Con ngồi xuống đi con, rồi. Phương có hỏi gì Thầy không con?

**[Tu sinh]:** 40:44

**[Trưởng lão]:** Rồi bắt đầu bây giờ bắt đầu mấy con sẽ tu, *Thầy hướng dẫn cho mấy con tập luyện cho thấm nhuần, rồi do đó mấy con khi đặng chuyện rồi, nó thấm nhuần rồi nó không có bị nữa, nó hết luôn. Coi như là nó bất động.*

**[Tu sinh]:** **Tại vì có...41:33**

**[Trưởng lão]:** Coi như là qua những cái bức thư mà con gửi cho Thầy, con nỗ lực con ráng tu tập con. Con ráng tu tập để triển khai cái tâm Từ, tâm Bi của mình thì cái tâm sân của con nó sẽ hết. Bởi vì con thấy bây giờ con như cục đất rồi không có gì đâu, không có la, không có gì nữa.

**[Tu sinh]:** **41:56**

**[Trưởng lão]:** Nhưng mà nó đó cũng là cái sự hiểu biết về Phật pháp rồi đó con. Rồi bắt đầu bây giờ nó phải đi dần tới cái thấm nhuần cho nó trở thành như da thịt của mình trên cái thiện pháp đó. Cho nên khi ở ngoài tác động vô thân nhiên không có gì hết. Còn bây giờ con còn chút xíu.

**[Tu sinh]:** **Thưa Thầy con để 42:20**

**[Trưởng lão]:** Cũng được, nhưng mà con phải biết rằng khi mà bây giờ dù muốn,

dù không; thì tất cả những cái tâm niệm của con, cái niệm nó ra thì bắt buộc con ở trong lớp Chánh Tư Duy này con phải tư duy hết, con phải làm ra hết, chứ không thể nào chạy khỏi.

**[Tu sinh]:** Cái đó thì con làm được. ... cái gì nó đến thì con hóa giải được hết.

**[Trưởng lão]:** Đó thì Thầy cho một cái niệm, rồi cái niệm đó con phải hóa giải nó bằng cách nào? Tư duy, suy nghĩ như thế nào để hóa giải cái niệm đó cho được. Bằng một cái tri kiến của mình. Bằng một cái sự hiểu biết.

**[Tu sinh]:** 43:02

**[Trưởng lão]:** Thầy sẽ sắm, nếu mà vậy con sắp xếp con sẽ nằm ở trong cái lớp mà cái người mà cái sức mà còn yếu, tức là nằm cái lớp của những người lớn tuổi. Còn cái lớp của người già; thì cái người trẻ thì họ cái thời gian của họ dài ra, họ chiến đấu với cái hôn trầm thù miên họ nhiều, rồi họ sử dụng cái niệm họ cũng nhiều, bởi vì họ thức nhiều mà, thành ra nó có nhiều cái niệm, niệm hôn trầm, niệm thù miên vô ký, rồi niệm tất cả mọi cái niệm tuôn trào ra nữa, niệm ái kiết sử, rồi kiến kiết sử, rồi mọi cái

niệm lung tung ở trong đầu, họ sẽ tuôn trào rất nhiều.

***Vì mình thức nhiều, mình tu tập nhiều thời gian thì nó có nhiều niệm để mình phá, còn mình tu ít thì những cái niệm nó ít hơn, nó thành ra tùy theo mỗi người mà hướng dẫn cho cái sự tu tập.***

Rồi, con ngồi xuống đi.

Rồi này con lên, với bé Ngân, nó mới lên hỏi trưa này hay hỏi nào con? Hỏi trưa này hả con. Trong cái dịp tết này mấy con phải về thăm cô Huệ Ân chứ. Vậy hả con, chỗ luôn, vậy được chứ, tiện mấy con có xe đó, chỗ vậy đi cũng tiện lắm. Bé Ngân thì nay nó cũng lớn rồi, nó lái được hết rồi còn gì đâu phải sợ.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Vậy hả con, phải rồi. Con lớn bây giờ phải nhờ, làm cho nó tu không được đây chứ. Thôi, nói chung là mình sanh ra trong cái hoàn cảnh gia đình của mình con, từ từ sau này nó có đủ duyên rồi sẽ tu tập.

Hiện như bây giờ nếu mà mình sống ngoài đời đi, mình cũng phải sống đạo đức



rồi thì cũng phải học tập, tu tập chứ. Nhiều khi mình chưa hiểu biết, những cái điều kiện đó, cuộc sống nó sẽ làm khổ mình lắm. Mà mình biết mình sống đạo đức thì nó cũng giảm đi, nó bớt cái sự đau khổ của mình đi.

*Cho nên nếu mà ở trong tu viện thì mình đi từ cái đạo đức đó, rồi mình sẽ đi đến cái chỗ mà cứu cánh cuối cùng rốt ráo nó.*

*Còn ở đời thì mấy con chỉ đến cái mức sống đúng đạo đức để không làm khổ mình, khổ người thôi, nó bằng cái sự hiểu biết, bằng cái tri kiến.*

Thí dụ như bây giờ mấy con đủ duyên, **mấy con học cái lớp Chánh kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp. Bây nhiêu đó là mấy con sống ở đời là mấy con khỏe rồi.** Nghĩa là từ cái Chánh Ngữ, là cái lời nói, ngôn ngữ của mình đối xử với mọi người. Rồi cái Chánh Nghiệp là từng cái hành động của mình, mình đối xử với mọi người nó không có thô lỗ, nó không có hung ác, nó đem đến cái hạnh phúc cho mình. Rồi Chánh Tư Duy, rồi Chánh Kiến nó làm cho mình hiểu biết toàn bộ những cái đạo đức này, hành động của mình không làm khổ mình, khổ người nữa. Nội bốn cái lớp

này thì ở ngoài đời nó đủ rồi.

Nhưng mà tới cái lớp khác thì nó sẽ đi vào trong cái lớp đến giải thoát của người ta rồi, nó cao hơn rồi. **Cho nên đến Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm thì nó thuộc về những cái loại của cái người tu để mà nhập định.** Còn mấy con khỏ, thì mấy con chỉ ở cái lớp đạo đức trong bốn cái lớp đầu thôi. Còn bốn cái lớp sau đó, để cho cái người tu người ta nhập các định, để người ta **làm chủ cái sự sống chết của người ta.**

**Bốn cái lớp đầu đó đủ cho mấy con sống đạo đức, nó phân ra được cái giới cư sĩ sẽ tu những cái này để sống trong cái đời sống của cư sĩ, cho nó đúng cái Ngũ giới, cái Thập Thiện.** Còn cái đi xa hơn nữa thì nó không còn cái Ngũ giới, Thập Thiện nữa, mà nó đi xa hơn nữa tức là nó vào cái sự thiền định để mà nó làm chủ cái sự sống chết của nó và nó thực hiện Tam Minh, nó cao hơn, đó là cái người tu.

Còn các con là cái người đời thì tới đó thôi, tập trung tu nữa cũng không vô đâu. Bởi vì trong chuyện đời nó tiếp xúc với nhau, nó lo nó xả những cái niệm ác nó nhiều rồi, nó không có còn rảnh rang đâu mà đi tới

như vậy. Muốn tu cũng không được nữa, muốn tu thì phải bỏ hết đời mới vô đây tu, đời là đời, đạo là đạo.

**Trong cái giai đoạn thứ hai, đời là đời, đạo là đạo.**

**Còn cái giai đoạn một, là cái giai đoạn ở đời phải có đạo đức.**

Thì như vậy thì, mấy con học những cái lớp giai đoạn đầu, vì vậy phải học thôi, không học thì không biết, không biết thì khổ đau. Không biết khổ đau thì phải chịu, phải khóc, phải rên la. Còn học rồi thì nó không khóc, không rên la, không còn khổ đau bởi vì nó hóa giải hết, cho nên tâm hồn mình nó thanh thản, an lạc, vô sự, nó không bị khổ nữa, cách thức như vậy.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Được con, con vẫn tiếp tục phụ cô Út, rồi vẫn theo cái lớp học, rồi vẫn làm bài vở hần hoi, không có sao đâu, bây giờ nó còn ở trong cái lớp của những người cư sĩ.

Tới cái lớp Chánh Mạng, rồi Chánh Tinh Tấn, rồi Chánh Niệm, cái lớp đó là cách ly rồi đó. Đời là đời mà đạo là đạo,

không có lộn xộn. Chừng đó nó khác con, chừng đó mà lên những cái lớp đó thì coi như là Thầy nói được thì nhào lên mà tu, mà không được, hể mà nhào lên tu rồi thì không có lái xe đưa cô Út đi, phải lo trong thất lo nỗ lực tu rồi. Con hiểu không?

Còn bây giờ được, còn ở trong cái lớp Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, rồi Chánh Mạng còn ở trong cái lớp này, còn đi vào đi ra. Nhưng mà nó cũng rất ráo lắm chứ không phải không đâu. *Con thì Thầy cho tạm được, chứ còn mấy người đó mà cho họ mà họ nói chuyện với nhau thì chắc chắn là tiêu hết, động hết. Bởi vì Chánh Tư Duy mà cứ huân vô hoại tư duy nó không hết.*

Được rồi con, không có gì đâu, có gì rồi Thầy sẽ báo cho, trước khi mà vào tu tập được cho rất ráo, chứ năm nay cũng lớn tuổi rồi.

Mấy con ra đi con.

---->>❖<<----

## 189-(LCK-079A)

- \* 4 pháp độc nhất Tứ Vô Lượng Tâm
- \* Phân lớp
- \* 3 giai đoạn xả tâm
- \* Vấn đạo Thập thiện và Tứ Vô Lượng Tâm



[**Trưởng lão**]: Hôm nay Thầy xin nhắc lại cái Tứ Vô Lượng Tâm, **tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả** là những cái pháp độc nhất.

*Cho nên khi mà viết về tâm Từ thì nói là tâm Từ, đừng có nói lộn xộn tâm Bi ở trong đó, vì vậy mà nó là pháp độc nhất, nó không phải là mình tu tâm Từ, rồi mình phải Bi, rồi mình phải Hỷ, rồi mình phải Xả nó không có lộn xộn vậy được.*

**Từ là mình sống trong cái lòng từ của mình, lúc nào mình cũng tỉnh thức để cho mình không có làm đau khổ chúng sanh gì hết, để cái pháp đó nó đi tới cái chỗ cứu cánh giải thoát của mình.** Chú không khéo, cái Từ của mình nó xen Bi.

Cho nên mình đừng như là mình cứ

thấy rằng khi mình tu tâm Từ thì nó có tâm Bi ở trong đó, rồi tâm Hỉ, tâm Xả, như vậy mình mới Xả, không phải. Mình hiểu như vậy là hiểu chung chung, nó không có thể hiểu chung chung vậy được, mà hiểu độc nhất. ***Nếu mà tu tâm Bi, thì luôn luôn thực hiện cái lòng bi của nó, chứ không có lộn xộn cái tâm Từ, tâm Hỉ, tâm Xả trong đó.***

Cho nên ***đến cái giai đoạn này để mà học tập, cái pháp này là pháp độc nhất***, hễ mình chọn lấy tâm Bi, mình tu tâm Bi, mình chọn lấy tâm Từ tu tâm Từ, chứ không có lộn xộn đến đó phải có Xả. ***Mặc dù nó có Xả nhưng mà điều kiện nó không phải là cái pháp của nó, nó không phải.*** Nó chỉ riêng của nó thôi, mình chỉ thực hiện cái lòng từ của mình, hoặc là cái lòng hỉ của mình, lòng xả.

Cho nên đến khi xả có nhiều người Thầy tin rằng mấy con sẽ ***viết cái bài Xả. Hễ xả thì mình phải có hoan hỉ, mà mình xả thì phải có tâm Từ, mình xả mình phải có tâm Bi. Không phải vậy, như vậy nó lộn xộn, nó không phải là Pháp độc nhất của Đạo Phật.***

Trong **kinh Bát Thành** nói pháp độ nhất tức là cái pháp đó chuyên nhất vào cái đó, để mà chúng ta đi đến cứu cánh chứ không có xen một cái pháp nào vô lộn xộn trong đó hết. Nhớ như vậy thì các con sẽ làm đúng cái bài pháp mà chúng ta sẽ bắt đầu áp dụng. Cho nên trong cái sự tu tập phải lưu ý cái vấn đề này.

Vừa rồi Thầy có đọc một cái đoạn của tu sinh viết về cái tâm Xả. Nhưng mà Thầy thấy hể xả cái niệm đó rồi thì lại có hoan hỷ, thì lại thấy thực hiện thấy lòng từ của mình, phải thương thì mới xả còn không thương thì không xả, mà không hoan hỷ thì làm sao xả. Đó là cái chung chung, không phải. **Ở đây xả là xả, tôi không cần hỷ, không cần gì hết, nghĩa là tôi không biết hỷ, không biết gì hết. Nghĩa là tôi chỉ biết xả nó thôi, xả đem lại cái tâm chúng ta hoàn toàn bất động, có vậy thì mới đúng cái pháp của chúng ta.** Nhớ như vậy thì chúng ta sẽ làm đúng.

Cái này Thầy photo cho con, của Thầy Chân Thành. Ở đây Thầy photo có ba bản à.

Cho nên hôm nay các Thầy muốn thưa hỏi một cái điều gì thì cứ thưa hỏi, rồi đến

cái ngày thứ ba thì bắt đầu nộp bài cho Thầy, Thầy sẽ chấm bài rồi chúng ta tiếp tục chúng ta làm cái tâm Xả.

***Nó xả, nó có hai cái giai đoạn:***

***Cái giai đoạn đầu tiên chúng ta mà tu tập là chúng ta xả cái tâm phàm phu của chúng ta.***

***Kể đến là chúng ta xả cái cao hơn là như trong Tứ Thánh Định, thì Tứ Thiền chúng ta mới “xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh”, hay là chúng ta xả hơi thở của chúng ta đó.***

Thì nó có trong khi mà tu tập như vậy thì chúng ta *phải biết cách tập xả hơi thở chứ không phải xả là nín hơi thở mà tập xả hơi thở*. Như vừa rồi Thầy dạy cô Huệ Ân đó, thì Thầy dạy cô tu tập xả tâm, xả cái hơi thở để khi mà bức bách của cơ thể, cái nghiệp thì cô biết cách để mà cô làm chủ sự sống chết của mình cô ra đi. Cho nên đó là cách thức tập xả. Nhưng vì cái trường hợp cô, cái tâm chưa có hoàn toàn thanh tịnh, nói chung là Tứ Niệm Xứ chưa sung mãn, nhưng vì tuổi tác của cô quá lớn, nhưng mà nếu không tập như vậy đến khi cái nghiệp đến thì cô không đủ sức để mà ra đi tự tại



thì rất là đau khổ. Cho nên Thầy có hướng dẫn cô cách thức làm chủ hơi thở, khi muốn chết thì mình sử dụng phương pháp để tịnh chỉ được hơi thở mà ra đi tự tại.

Ở trong cái hôm nay thì Thầy xin nhắc lại, là vì cái lớp của chúng ta, cái người già thì nên tu theo cái tuổi già, để cái thời khóa Thầy lập cho nó hợp với cái tuổi già. Còn người trẻ thì phải nên tu theo cái tuổi trẻ, để cái thời khóa nó có nhiều cái thời giờ để tập luyện hơn, vì cái sức khỏe của người trẻ phải tu như vậy, chứ không thể nào mà tu sai được.

Và cái tri kiến giải thoát chưa đủ thì chịu khó ở lại, chứ không thể lên lớp mà cái tri kiến mình chưa đủ thì mình chưa đủ sức để mà xả tâm. **Mà tri kiến chưa đủ sức xả tâm thì mình sẽ bị ức chế tâm.** Cho nên từ cái trình độ mà Thầy đã đọc qua các bài. Tức là sự tư duy quán xét trên Chánh tri kiến người nào có đủ khả năng tri kiến để xả tâm thì được lên lớp tu tập, còn người nào chưa đủ thì ở lại lớp để mà triển khai tri kiến của mình.

Người nào có sức khỏe thì tu thời gian dài hơn, người nào thiếu sức khỏe thì tu

thời gian ít hơn, đừng lên đó rồi mà gục tới, gục lui rồi cố gắng sẽ bị ức chế thân tâm, chẳng đi, tu tập chẳng giải thoát mà càng thêm khổ. Cho nên sự tu tập càng phân chia lớp tu tập rõ ràng hơn thì sự kết quả sẽ dễ dàng hơn, còn để tu tập lu bù, người nào cũng như người nấy thì sự tu tập không thể có kết quả.

Cho nên vì vậy mà bắt đầu chúng ta sẽ gần xong cái lớp Chánh Tri kiến thì chúng ta sẽ bắt đầu qua cái lớp Chánh Tư Duy. **Chánh Tư Duy tức là áp dụng sự hiểu biết của chúng ta để xả tâm, mà xả tâm chúng ta có bốn phương cách xả tâm.**

**Xả tâm thứ nhất: Chúng ta dùng cái tâm Từ. Người nào hợp với tâm Từ thì chúng ta dùng cái tâm Từ mà xả tâm.**

**Người nào hợp với tâm Bi thì dùng tâm Bi mà xả tâm.**

**Người nào hợp với tâm Hỉ thì chúng ta dùng cái tâm Hỉ mà xả tâm.**

Cách thức luyện tập tâm Từ như thế nào, cách thức luyện tập tâm Bi như thế nào? và tâm Hỉ, tâm Xả như thế nào? Để chúng ta biết áp dụng một pháp độ nhất để đi đến cứu cánh giải thoát hoàn toàn.

Đó là chương trình giáo dục đào tạo chúng ta trở thành những bậc giải thoát, chúng đạt chân lý. Cho nên phải học tập đúng và trình độ chúng ta phải biết được học được lớp nào, và chưa học được lớp nào thì chúng ta đừng vội vàng, đừng ham thích để rồi lên lớp trên mà chơi với, không học được, không tu được mà lại còn thêm chướng ngại, bệnh tật khác nữa.

Tới đây thì cái sự càng quyết định hơn là vì chúng ta có cái mục đích tu là phải giải thoát, phải làm chủ bản thân, chứ không thể tu nhiều đời, nhiều kiếp, tu cầm chừng, tu lấy có thì không thể được. ***Không tu thì thôi, mà đã tu là phải nhất định giải thoát, nhất định là phải thực hiện nhập bốn thiên, thực hiện Tam Minh*** hoàn toàn làm chủ sự sống chết của chúng ta, chầm dứt luân hồi hoàn toàn, chúng ta biết rất rõ chứ không phải tu lơ mơ, tu cầm chừng như từ lâu đến giờ.

Đã là vào cái lớp học đào tạo để chúng ta chúng đạt được chân lý giải thoát hoàn toàn, thì không thể nào từ chối trên sự tu tập. Nhưng chúng ta tùy theo khả năng, trình độ, sức khỏe mà được sắp xếp vào những lớp học. Nếu ai muốn vào lớp học

cao thì phải cố gắng, nhưng cố gắng thấy cái sức của mình được, thấy cái khả năng của mình được thì mình mới ở lớp đó mình tu, còn nếu thấy không được thì xin trở về. Chứ không nên vội vàng rồi mình sẽ không đạt được kết quả thì rất là uổng phí. Tu không phải tu hình thức, mà đây tu để được giải thoát hoàn toàn.

Cho nên phải cố gắng, nỗ lực hết mình, Thầy đem hết sức lực Thầy dạy cho mấy con, nghĩa là cuộc đời của mấy con hôm nay mà vào tu không còn phải là kéo dài cái thời gian nữa, vì tuổi đời của mấy con có nhiều người lớn tuổi không có còn lâu nữa. Và *những người tuổi trẻ, còn nhỏ, không nghĩa là chúng ta tu cầm chừng như vậy, chúng ta làm sao đủ thân giáo để mà hướng dẫn người. Chúng ta thân giáo là chúng ta phải làm chủ sanh, già, bệnh, chết, chúng ta phải chấm dứt luân hồi. Chúng ta phải có đủ thiền định, chúng ta phải có đủ Tam Minh thì chúng ta mới có đủ khả năng mà hướng dẫn người. Nếu chưa đủ điều kiện đó mà chúng ta hướng dẫn người là chúng ta tự giết mình và tự giết người trong danh, lợi.*

Hôm nay, phải tu thật chứ không phải

tu giả nữa, không phải tu cầm chừng nữa mà có sự quyết liệt, cho nên từ bắt đầu từ ngày nay cho đến hết cái tháng giêng này, thì ai có điều kiện gì, gia đình, bạn bè thân hữu muốn giải quyết điều gì thì ngay bây giờ về trụ xứ của mình giải quyết cho xong, rồi trở lại đây chúng ta sẽ nỗ lực tận cùng mà không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhất ở trong tu viện này nữa. Theo đúng quy ước mà quý Thầy và quý cư sĩ đã đọc, nhất định là không được vi phạm trong quy ước này, nếu ai quyết định tu tập để được giải thoát.

Và đồng thời cuối cùng Thầy sẽ kiểm lại cái bài cuối cùng là cái bài Xả tâm Xả. Để chúng ta biết cách xả tâm như thế nào đúng, như thế nào sai. Xả từ tâm phàm phu, cho đến xả tâm từ thiên định để đạt được Tam Minh. Nó có hai giai đoạn xả như Thầy nói, xả từ tâm phàm phu của chúng ta rồi đến xả tâm của Thiên định, như trong Tứ Thánh Định thì xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Đó là xả tâm thiên định, chứ không phải đem cái xả trong thiên định đó mà đem ra áp dụng xả tâm phàm phu.

Tâm phàm phu chúng ta thường dính mắc rất nhiều, đủ thứ dính mắc, cho nên vì vậy mà cái bài mà tâm Xả là cái bài cuối

cùng, người nào làm đúng sẽ được đọc cho tất cả chúng nghe. Còn người nào làm chưa đúng thì cố gắng tập làm cho đúng, hiểu biết cho rõ ràng, vì mục đích của Đạo Phật ly dục, ly ác pháp thì tâm Xả là cần thiết, mà thường Thầy nói trên Tứ Niệm Xứ mà quét tâm tức là xả tâm chứ không có gì.

***Xả tâm ở trên Tứ Niệm Xứ có nghĩa là xả thọ, xả các cảm thọ của thân, của tâm; và phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng thân ý tức là ngăn chặn các pháp, không cho tác động vào Tứ Niệm Xứ.*** Với con đường tu tập như vậy mới có thể hoàn thành được sự giải thoát. Nếu không tu tập đúng như vậy thì không bao giờ có được giải thoát chân thật của Phật giáo. Hôm nay chỉ còn một thời gian ngắn nữa là chúng ta bước đầu vào lớp Chánh Tư Duy, tức là lớp thực hành.

Thầy nhắc lại để cho biết cái lớp thực hành của chúng ta như thế nào đúng, như thế nào sai. Vào lớp thì chúng ta sẽ xếp tất cả những bàn ghế này lại, không còn ngồi viết nữa và chúng ta sẽ ngồi hai hàng hai bên và nhiếp tâm, an trú tâm trong tâm thanh thản, an lạc, vô sự, tức là Tứ Niệm Xứ. ***Thầy sẽ dạy cách thức nhiếp tâm và an trú tâm trên Tứ Niệm Xứ.***

***Nghĩa là chúng ta không phải ngồi để mà tập trung vào cái đối tượng nào mà chúng ta là cái người ngồi bán già, kiết già, ngồi bình thường tất cả những cái tư thế ngồi đều được cả, nhưng chúng ta lúc nào cũng tập tỉnh thức. Khi thân chúng ta có cảm thọ thì chúng ta sử dụng pháp đẩy lui các cảm thọ đó ra khỏi thân. Khi tâm có niệm thì chúng ta đưa thành cái đề tài của Định Vô Lậu.***

Tất cả các bài học của chúng ta đã học trong Chánh tri kiến, đều áp dụng vào trong cái niệm đó để xả tâm, chỉ có như vậy chúng ta mới thực hiện được rất ráo, còn nếu không thì chúng ta sẽ bị ức chế; khi chúng ta nghĩ rằng cái niệm đó là nhân quả, là ái kiết sử, rồi chúng ta tác ý suông, thì chúng ta sẽ bị ức chế.

***Nó có ba giai đoạn để tu tập Xả tâm.***

***Giai đoạn thứ nhất: Khi có một cái niệm thì chúng ta quan sát cái niệm đó, xem xét cái niệm đó.*** Rồi xem cái niệm đó nó ở trong cái tâm niệm nào chứ không phải là thấy cái niệm là lo ra là nghĩ cái này, nghĩ cái kia mà phải quan sát rất kỹ cái niệm.

Rồi chúng ta biết cái niệm đó nó thuộc

về nhân quả, thuộc về ái kiết sử, thuộc về một cái ác pháp nào; thì chúng ta lại sử dụng các cái hiểu biết của chúng ta để áp dụng vào hóa giải niệm đó bằng những cái phương pháp hiểu biết kiến thức của chúng ta để xả nó, xả nó bằng tâm Từ, xả nó bằng tâm Bi, xả nó bằng tâm Hỷ, xả nó bằng tâm Xả.

Đó, như vậy chúng ta mới biết cách áp dụng để triệt để, mà không bị ức chế cái niệm đó, cho nên khi mà chúng ta xả rồi thì tâm hồn chúng ta thanh thản, an lạc và vô sự. Đó là giai đoạn thứ nhất

***Giai đoạn thứ hai: Mà nếu chúng ta áp dụng vào một tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả; thì mỗi niệm đó đều áp dụng vào tâm Từ, nếu chúng ta lấy tâm Từ; nếu chúng ta lấy tâm Bi thì áp dụng vào tâm Bi mà xả; xả bằng cái tri kiến chúng ta viết ra thành một cái bài luận, để chúng ta hiểu biết rằng đó là chúng ta xả đúng hay là sai, sau khi Thầy còn xem xét lại cái bài luận của quý vị, để biết giúp đỡ cho quý vị thêm những cái tri kiến để mà xả tâm.***

Cho nên trong cái vấn đề mà tu tập của



Phật giáo mà nếu không chịu rèn luyện cực khổ như vậy thì không bao giờ xả hết. Và kế tiếp chúng ta **sử dụng các pháp tri kiến giải thoát để xả thì chúng ta thấy chưa đủ**, xả như vậy chưa đủ.

**Chúng ta còn phải dùng pháp Như Lý Tác Ý đối với cái niệm đó.** Tuy rằng thông suốt như vậy, nếu chúng ta không dùng pháp Như Lý Tác ý hằng lúc, hằng giờ hằng, phút nhắc nó, chắc chắn nó sẽ trở lại, không bao giờ nó xả sạch. Cho nên chúng ta còn áp dụng pháp Như Lý Tác Ý. **Nếu chúng ta chưa thông suốt cái niệm đó mà chúng ta tác ý để đuổi cái niệm đó thì chúng ta bị ức chế. Còn trái lại chúng ta dùng Định Vô Lậu quán xét thông suốt cái niệm đó, bắt đầu chúng ta dùng pháp tác ý, mà không phải tác ý một lần, mà tác ý suốt cả thời gian chúng ta ngồi tu hoặc là suốt trong ngày hôm đó hoặc là đôi ba ngày để mà thấm nhuần, để mà đuổi thực sự.**

Cũng như thân chúng ta có đau nhức, thì chúng ta dùng pháp tác ý, và câu hướng dẫn cho thân chúng ta đừng đau bệnh, chùng nào bệnh chúng ta hết thì chúng ta mới nghỉ. Còn cái tâm của chúng ta có một cái chướng

ngại, có một cái niệm chướng ngại gì đó thì chúng ta cũng sử dụng, chùng nào cái niệm đó hoàn toàn không tới lui với chúng ta nữa thì chúng ta mới thôi. Nghĩa là cái niệm đó chúng ta đã quan sát nó rất quan trọng, nó đem đến cái đời sống cho chúng ta, vì tham, sân, si. Có những chướng ngại để làm cho chúng ta phiền não cho nên chúng ta phải sử dụng pháp Như Lý Tác Ý mà đẩy lui, đẩy lui thật sự là không còn cái niệm đó nữa thì mới thôi, đó là cách thức chúng ta sẽ áp dụng sau này.

Còn bây giờ qua cái điều kiện cần thiết hiện giờ cần hiểu những điều gì, thì xin Quý Thầy, quý Cư sĩ hỏi kỹ lưỡng để chúng ta làm bài triển khai tri kiến chúng ta đúng cách không được triển khai sai. Nhiều khi chúng ta viết lầm lộn, không theo cái dàn bài viết không đúng cách, ví dụ tâm Từ đối với bản thân, đối với người khác, bởi vì tâm Từ phải đối với mình và đối với người, nhưng mà đối với mình thì không được xen kẽ trong đối với người cho nó rõ ràng.

***Đối với mình như thế nào khi tâm Từ***, tức là mình phải thực hiện cái pháp tâm Từ đó để cho thân tâm chúng ta không xảy ra những hành đau khổ, đó là tâm Từ.

**Tâm Từ đối với người** thì luôn luôn lúc nào cũng phải tỉnh giác như thế nào để không làm đến sự đau khổ của người khác.

**Tâm Từ đối với chúng sanh**, đối với loài vật thì luôn luôn tỉnh giác như thế nào như cái bài pháp của Thầy Chân Thành đã nói qua cái hành động, luôn lúc nào nhớ tác ý để giữ gìn tỉnh thức của chúng ta, sức tỉnh thức đó là tâm Từ, nhớ những điều này để chúng ta áp dụng thực hiện tâm Từ qua cái sức tỉnh thức của mình.

Còn tâm Bi, thì lúc nào chúng ta, nếu chúng ta có duyên với đặc tướng tâm Bi, thì chúng ta lúc nào cũng thực hiện lòng bi của chúng ta.

**Thường thường nhắc, bây giờ hiện trước mặt chúng ta chưa có một người nào đau khổ, chưa có một con vật nào đau khổ thì chúng ta phải tu tập tâm Bi như thế nào để tâm Bi thực hiện khi có một sự việc xảy ra. Có sự đau khổ thì ngay đó những hành động chúng ta an ủi, xoa dịu những vết thương đau của vật, của người, của cỏ, cây, đất, đá; thì lúc bấy giờ chúng ta phải thực hiện cái hành động đó, như vậy chúng ta mới thực hiện được tâm**

**Bi. Chỉ duy nhất vào tâm Bi mà không nói tâm Từ.** Chú không phải giữa Từ, giữa Bi lẫn lộn nhau thì không đúng như trước Thầy đã nói.

Tu tâm Hỉ cũng vậy, tâm Xả cũng vậy, lần lượt những bài nào chọn thấy đủ tiêu chuẩn để tu tập thì Thầy sẽ cho đọc những bài đó để chúng ta huân tập những kiến thức hiểu biết, những điều kiện cần thiết để trên con đường tu tập chúng ta có đủ sức để mà xả tâm, để mà làm chủ được thân tâm của mình, để đem lại sự bình an, thanh thản, an lạc, vô sự cho Tứ Niệm Xứ của mình, thì điều đó là điều lợi ích trên con đường tu tập của chúng ta, và cuối cùng thì chúng ta đầy đủ đạo lực Tứ Thần Túc để thực hiện sự làm chủ sống chết của chúng ta.

Đến đây Thầy xin chấm dứt buổi nói chuyện hôm nay và quý Thầy, quý Phật tử có chỗ nào thưa hỏi thì cứ thưa hỏi Thầy để được trọn vẹn trong cái buổi học hôm nay. Ngắn, gọn, hỏi ngay điều mà chúng ta học, chúng ta làm để mà chúng ta còn về để lo làm bài, để lo tư duy, suy nghĩ đúng cách vì sắp sửa đến những ngày chúng ta tu tập áp dụng vào phương pháp học tập của chúng ta. Đến đây quý Thầy, còn ai có hỏi gì thì cứ

hỏi Thầy.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão, con xin có câu hỏi. Bây giờ con ra một cái ví dụ, ví dụ con từ, bi, hỉ, xả. Con có thể ví dụ đó là một cái hợp âm nó gồm có bốn nốt nhạc, con có thể con ví dụ như vậy được hay không?

**[Trưởng lão]:** Không được, đây là pháp độc nhất, không thể dùng một cái hợp âm mà bốn cái nốt nhạc, cho nên khi mà mình bấm cái nốt này thì nó phải hòa nhạc với mấy nốt kia. Thì đây không được, đây là pháp độc nhất, Đức Phật đã dạy trong kinh Bát Thành, đây là một Pháp độc nhất cho nên mình không có hòa âm như vậy.

**[Tu sinh]:** Câu hỏi thứ hai nữa kính mong Trưởng lão hãy giải cái sự liên hệ và khác nhau giữa Thập Thiện và Tứ Vô Lượng Tâm như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Thập thiện, Tứ Vô Lượng Tâm.

***Thập thiện là cái con đường đi của nhân quả của con người***, tức là Thập thiện, mà đó là cái dàn bài để chúng ta biết cái đường đi của nhân quả. Đó là cái dàn bài để chúng ta biết cái đường đi của nhân quả.

**Còn Tứ Vô Lượng Tâm là khác, đó là pháp độc nhất** để chúng ta ôm một pháp mà trong bốn pháp này mà đi đến cứu cánh giải thoát, hoàn toàn chúng đạt chân lý tâm thanh thân, an lạc, vô sự, hai cái này khác xa.

Bởi vì khi mà chúng ta **dùng Thập thiện mà để xả tâm của mình, thì cái Thập thiện đó nó chỉ ở trên cái nhân quả mà thôi.** Bởi vì đường đi của nhân quả con người tức là Thập thiện, cho nên khi thí dụ bây giờ chúng ta tu chung chung, mà bây giờ chúng ta muốn xả, mà chúng ta thấy rằng cái đường đi nhân quả của chúng ta nói ra một cái lời nói, hoặc là một cái hành động, hoặc là một cái suy nghĩ nào đó nó là ác pháp, nó đem đến cái khổ cho mình cho người, thì trên đường đi nhân quả chỉ mới tập giai đoạn tập đạo đức làm người, không làm khổ mình, khổ người, **thì nên đi trên con đường đi nhân quả này, thì chúng ta thực hiện được đạo đức Nhân bản, nhân quả mà thôi, không đi đến cái chỗ rớt ráo được.** Cho nên Thập thiện thì không thể đi đến cái chỗ rớt ráo, vì vậy cho nên Đức Phật nói cái **tiêu chuẩn để làm Trời,** chứ không phải tiêu chuẩn để chúng

ta được giải thoát chấm dứt luân hồi. Cho nên hai cái khác xa, không giống nhau.

**Một đàng thì thực hiện đạo đức nhân bản, nhân quả trong cái giai đoạn đầu, đó là Thập thiện, còn Tứ Vô Lượng Tâm là một đàng đi tới cuối cùng.**

Đầu tiên thì chúng ta dùng Thập thiện để chúng ta xả, hoặc là dùng Thập thiện để chúng ta căn cứ vào cái mười cái điều thiện này mà chúng ta thực hiện tâm Từ không bị dính mắc vào trong những cái Thập ác. Cho nên nó chỉ nương vào, nhờ vào để mà chúng ta giữ gìn để mà chúng ta thực hiện cái tâm Từ.

Nhưng mà cái pháp mà thực hiện tâm Từ thì nó không nằm ở trên cái Thập thiện, tại sao vậy? Tại vì tâm Từ là chúng ta tập tỉnh thức từng hành động, cái hành động của chúng ta, thân, khẩu, ý của chúng ta. Nó không phải để khởi sự không làm điều ác này hoặc là điều thiện kia, nó không vậy. Mà nó giữ tỉnh thức để cho nó không xảy ra một cái điều vô tình mà nó làm phạm phải đến sự đau khổ của chúng sanh, nó khác.

Thí dụ như bây giờ Thầy **đi kinh hành**,

Thầy không nghĩ rằng là mình làm cái điều thiện mà tránh cái sự mà dẫm đạp chúng sanh. Nhưng mà Thầy nghĩ rằng cái sức tỉnh thức của Thầy, Thầy khởi cái lòng thương yêu của Thầy để Thầy tránh dẫm đạp chúng sanh, chứ không phải Thầy ở trên cái thân hành để làm cái điều thiện đó, ở đây không phải. Ở đây cái mục đích Tứ Vô Lượng Tâm, tâm Từ là cái mục đích tập Tỉnh thức để thực hiện cái lòng từ của mình, tránh dẫm đạp lên chúng sanh lỡ vô tình, mà chúng ta làm cho chúng sanh đau khổ. Cho nên nó là cái lòng từ của Tứ Vô Lượng Tâm là lòng từ để thực hiện đến rốt ráo cuối cùng, nó hoàn toàn nó đi đến cái chỗ giải thoát hoàn toàn, đó là cái tâm Từ.

**[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão con nói 26:40**

**[Trưởng lão]:** Không phải, để Thầy nhắc lại cái chỗ Giới đức, Giới hạnh.

**Cái Giới đức, Thập thiện nó là Đức.**  
Thí dụ như bây giờ nói không giết hại chúng sanh là Đức Hiếu Sinh.

Nhưng mà cái **Tứ Vô Lượng Tâm nó biến ra cái hành động rồi. Nó là cái hạnh, chứ không thể.** Bây giờ cái hạnh,



chứ không phải, là cái tập tỉnh thức từng cái hành động, từng cái lời nói của mình, từng cái suy nghĩ của mình ở trên thực hiện cái tâm Từ.

**Bây giờ thí dụ như Thầy thực hiện tâm Từ Thầy tỉnh thức, Thầy bước đi, Thầy chú ý trên bước đi Thầy tránh Thầy không dẫm đạp chúng sanh đó là cái hạnh rồi, chứ không phải cái đức.** Nhưng mà khi mà chúng ta mà biến thành cái hành động, mà tu tập cái đức tâm Từ, cái tâm Từ của chúng ta là cái đức. Nhưng mà cái hành động mà tu tập, để mà có cái hành động mà như vậy là cái hạnh, cho nên gọi là **đức hạnh của tâm Từ.**

Còn bây giờ chúng ta nói cái lòng thương yêu của chúng ta bây giờ, Thầy nói Thầy thương con kiến, con vật ở dưới chân Thầy. **Thầy đi cố gắng Thầy thực hiện bước đi của Thầy tỉnh thức, tức là cái Đức tâm Từ, cái Đức tâm Từ tức là nói cái lời thương của mình là Đức tâm Từ. Nhưng mà cái hành động đó là cái hạnh, cái hạnh của tâm Từ.**

Các con phân biệt cho rõ. **Cái biến ra cái hành động là cái hạnh,** còn cái mình

nói ra: Tôi vì thương chúng sanh cho nên tôi cố gắng tôi thực hiện cái hạnh của tôi để tôi không dẫm đạp chúng sanh. Cái mà tôi nói tôi thương yêu chúng sanh, do cái lòng thương yêu đó mà tôi biến ra cái hành động của tôi thì tôi nói đó là cái **Đức tâm Từ**, chứ phân biệt được cho rõ chỗ này.

**Còn bây giờ tôi nói cái đức tâm Từ, mà tôi không hành động cái tinh thức của tôi, mà tôi đi tôi dẫm đạp lên chúng sanh, thì cái người đó nói được cái Đức chứ không nói được cái Hạnh. Còn cái này đức và hạnh nó hợp nhau lại cho nên cái từ tâm nó là đức hạnh.**

Cũng như bây giờ chúng ta nói Thập thiện, chúng ta **nói Đức Hiếu Sinh** tức là **tâm Từ** của chúng ta chứ không có gì khác hơn hết. Đức Hiếu Sinh, cái lòng thương yêu sự sống mà. *Lòng thương yêu sự sống cho nên chúng ta biến ra cái hạnh. Cái hạnh đó cho nên chúng ta phải tỉnh thức, thiếu tỉnh thức thì chúng ta sẽ làm đau khổ chúng sanh.*

Cho nên mình nói đến cái Thập thiện thì nói về không sát hại chúng sanh, không giết hại chúng sanh, không ăn thịt chúng

sanh thì chúng ta biết là cái Đức Hiếu Sinh, cái lòng thương yêu sự sống. Mà lòng thương yêu sự sống tức là tâm Từ của chúng ta chứ không gì hết, nhưng mà nó không đi qua ở bên cái góc độ và cái góc độ của Thập thiện, cho nên nó không nói cái đó là cái Đức Hiếu Sinh, mà nó lại nói đó là tâm Từ.

Cho nên vì vậy nó cái danh từ nó để chỉ cái tâm Từ thì nó biến cái hành động của nó, cho nên nó cái hạnh chứ không thể nào mà nói cái đức suông được, nó cộng cả cái đức, cả cái hạnh. Nhưng bây giờ nó ở trên cái này thì như con vừa nói là cái Đức của tâm Từ chứ gì? Đức Từ Tâm thì đây con nói có một góc thôi, nó chưa đúng. Nó chưa trọn vẹn của cái tâm Từ. Cho nên cái tâm Từ nó thường thường nó sống nó phải tỉnh thức thôi, đó là cái hạnh của nó rồi, cho nên nó **có đức mà có hạnh** ở trong đó chứ nói đức không thì không được, mà nói hạnh không thì cũng không được.

Còn cái này ở bên Thập thiện thì mình nói cái đức mình nói được. Nhưng mà khi mà thực hiện qua cái hành động của nó thì nó trở thành, nếu mà muốn cái Đức hiếu sinh thì mình làm sao? Nó trở thành Tứ Vô Lượng Tâm rồi, nó trở thành tâm Từ rồi

mấy con. Bởi vì nó thực hiện qua cái hạnh thì ở bên kia nó không nói cái hạnh mà nói Đức Hiếu Sinh, nó nói giới cấm không giết hại chúng sanh, tức là nó cấm. Mà nói về cái đức của nó thì Đức Hiếu Sinh, nó nói Đức Hiếu Sinh thôi, mà nó chưa nói được cái hạnh.

Bởi vì bây giờ muốn nói qua hạnh thì nó nói hạnh từ bi rồi, hạnh từ, cho nên nó phải tỉnh thức, cho nên có một cái sự liên hệ nhưng nó liên hệ mà nó lại là độc nhất. **Cho nên nó bước qua tâm Từ là bắt đầu qua cái thực hành rồi, chứ không còn nói suông như ở bên Thập thiện nữa.** Cho nên bên Thập thiện chỉ là sử dụng cái tri kiến ở Chánh tri kiến mà thôi, để mình hiểu biết.

Nhưng mà khi mình áp dụng, cho nên bây giờ Thầy cho mấy con học này, học nhân quả này, học quán thân vô thường, quán các pháp vô thường, quán thân bất tịnh, quán các pháp bất tịnh này, rồi bây giờ mấy con học làm cái bài Tứ Vô Lượng Tâm, tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả. **Bắt đầu bây giờ nó mới trở thành, khi mà viết như vậy mấy con viết ra những cái hành động tức là viết ra những cái hạnh của nó rồi.**

Bắt đầu bốn cái pháp cuối cùng này là nó sẽ trở thành cái phương pháp để mà chúng ta áp dụng tu tập, cho nó cụ thể nó rõ ràng hơn, ***nó biến ra cái hành động rồi cho nên nó trở thành các Hạnh, cho nên nó không còn ở trên cái Đức nữa.*** Ở trên cái lời nói suông nữa, ***cái đức thực hiện thì nó là cái hạnh.***

Đến khi mình nói cái đức, bây giờ mình nói Đức Hiếu Sinh, Đức Buông Xả, Đức Chung Thủy, Đức Thành Thật, ***thì cái Đức Thành Thật đó khi mà nó biến ra cái hành động đó, thì cái hành động đó nó trở về tâm Từ của nó rồi.*** Nghĩa là mình biến ra cái hành động của mình thì mình rất là tỉnh thức từ trong cái lời nói của mình, mình nói cái lời nói này là nói dối, nói không thành thật, thì mình đã tư duy suy nghĩ không được cho cái lời nói này ra, mà cái lời nói này Thấy hại mình, hại người thì nhất định là chết bỏ mình không nói, đó là thuộc về tâm Từ rồi mấy con. Các con hiểu bây giờ chưa?

Đó như vậy rõ ràng là từ cái chỗ mà ***Thập thiện nó đi dần đến cái chỗ mà tâm Từ để mà thực hiện cái pháp rốt ráo.*** Nếu mà không có Bốn Vô Lượng Tâm này

thì chúng ta không có cái hạnh, không có cái pháp hành đâu. Vì vậy mà khi mà **chúng ta hành ở bên Thập thiện thì nó trở về cái Tứ Vô Lượng Tâm hết**. Không thuộc về tâm Xả thì cũng tâm Hỉ, không thuộc về tâm Hỉ thì cũng tâm Từ, không thuộc về tâm Từ thì cũng tâm Bi. Bởi vì nó không thể nào trật. Bởi vì **Tứ Vô Lượng Tâm là cái pháp hành**, nó là hành độc nhất đi đến cứu cánh chứ không phải lý thuyết suông, nó không có nói suông nữa.

Đó cho nên con hỏi thì như vậy là để cho nó rõ, chứ còn không khéo thì mình lầm chỗ cái đức với cái hạnh thì nó sai. Cũng như mình cho nó toàn bộ là Tứ Vô Lượng Tâm là toàn cái đức không, không được, nó là cái phạm sự, nó Đức Từ Tâm nó có đó, nhưng mà nó nói như vậy là Đức Từ Tâm thì chúng ta biết nó là ở trên cái Thập thiện rồi, nó không có sai được cái Thập thiện được. Bởi vì nó sai Thập thiện nó đi vào Thập Ác.

Cái tiêu chuẩn của Phật giáo nó đã hướng dẫn cho mình rất rõ ràng. Trong mười cái điều lành của Thập thiện, nó là cái tiêu chuẩn, chứ nó vô lượng là nó vô lượng cái điều lành ở trên đó, một cái hành động, một cái lời nói, một cái suy nghĩ của chúng

ta, thì ở trong này nó gọn cho chúng ta biết nó. Như bây giờ lời nói thì nó có bốn cái điều ác. Mà cái hành động của thân nó có ba, và cái hành động của ý nó có ba. Cho nên vì vậy nó là Thập thiện, nhưng mà đó là những cái phương pháp gốc của nó, mà từ cái gốc đó nó sanh bao nhiêu cái pháp thiện, bao nhiêu cái pháp ác ở trên cái gốc đó, ***cái gốc Thập thiện đó, cho nên đó là những cái phương pháp gốc.***

***Mười cái điều lành này nó là cái phương pháp gốc, nó sẽ sanh ra vô lượng lành, cho nên Tứ Vô Lượng lành thì nó tới Tứ Vô Lượng Tâm, cho nên nó gọi Tứ Vô Lượng Tâm, tức là từ ở chỗ gốc Mười cái điều thiện này nó sẽ xuất phát ra rất nhiều cái điều thiện, nó thuộc về cái loại gốc, cho nên ở trên bốn cái gốc này thì nó bước qua cái sự thực hành thì nó trở thành Tứ Vô Lượng Tâm. Bốn cái pháp vô lượng của tâm mình, không có kể hết được. Bốn cái pháp này không thể kể hết được, cho nên nó nhiều lắm, cho nên nó gọi là Tứ Vô Lượng Tâm mà, Từ vô lượng tâm.***

Lúc nào cái lòng từ của mình cũng vô lượng, không có kể hết được cái tâm Từ này, nói không phải gồm ở trong Thập thiện đó

không đâu, mà nó vô lượng lận, cho nên nó Tứ Vô Lượng Tâm mà, nó rất nhiều, cho nên cái sự tu học nó rất nhiều như vậy, mới gọi là Tứ Vô Lượng Tâm. Mà ***Tứ Vô Lượng Tâm nó lại biến ra cái hành động, tức là cái hạnh của nó rồi, nó biến ra hành động giải thoát, chứ nó không phải là còn ở trong cái đức suông đâu.***

Cho nên trong cái sự tu tập chúng ta tới đây chúng ta sẽ biết lần lượt chúng ta sẽ áp dụng vào cái Tứ Vô Lượng Tâm này, hoàn toàn mấy con, nếu mà tu ở trên Tứ Niệm Xứ, mà không có Tứ Vô Lượng Tâm thì hoàn toàn mấy con không có tu Tứ Niệm Xứ được. Mấy con áp dụng trên đó, toàn bộ trên đó, nếu mà không có Tứ Vô Lượng Tâm thì mấy con không thành tựu được. Cho nên vì vậy mà hôm nay cái bài mà Tứ Vô Lượng Tâm là cái bài gạn hết cái tri kiến của mấy con để mấy con thực hiện được sự giải thoát hoàn toàn, thì như vậy mới thật sự là mình mới tu, chứ còn nếu không thì không giải thoát.

Cho nên hiện giờ là thầy chọn cái đặc tướng của mấy con, người nào hợp với tâm Bi thì tu tâm Bi, người nào hợp với tâm Từ là tu tâm Từ, nhưng mà Thầy thấy ***cái tâm Từ***



***nó dễ hợp với mọi người hơn hết, là vì nó phải tập tỉnh thức, nó tập tỉnh thức từng cái hành động để biến ra cái hạnh của nó, Hạnh Từ.*** Đó là nó biến ra từng hành động và nó có cái phương pháp tập.

Còn ***tâm Bi*** thì chúng ta cũng tập được nhưng mà người nào hợp với tâm Bi, chúng ta luôn luôn chúng ta có cái sự tha thiết thương yêu trước cái sự đau khổ của loài vật khác, thì cái người đó nên thực hiện tâm Bi.

Còn cái ***tâm Hỉ***, tâm Hỉ cũng độc nhất riêng nó chứ không phải được kết hợp với mấy cái kia đâu, nó dường như nó có cái sự kết hợp nhưng mà chúng ta tách lìa ra một cái tâm Hỉ, chúng ta tách lìa ra rõ ràng chúng ta một cái tâm Hỉ. Từ cái tâm Hỉ của phàm phu cho đến cái tâm Hỉ của sự tu tập. Tâm Hỉ của sự tu tập thì hoàn toàn mấy con phải li dục li ác pháp mới nhập Sơ Thiền, do li dục sanh hỉ lạc, thì cái hỉ đó mới thật sự là hỉ của giải thoát. Còn cái hỉ của phàm phu chúng ta cười, chúng ta vui đó là cái hỉ theo dục lạc, cho nên phải phân biệt được cái chỗ này. Nhưng mà đi từ cái chỗ vui phàm phu này đi lần đến cái chỗ giải thoát này để tới cái chỗ li dục li ác pháp mới có hỉ.

Còn **xả** thì hoàn toàn từ cái chỗ thấp. Từ tất cả những cái chỗ nhà cửa, của cải tài sản, vợ con, từ những cái nghề nghiệp, danh lợi, từ cái tiếng khen, tiếng chê, tất cả những cái này đều xả, nó xả nó rộng rãi nó bao la vô cùng lận. Nó Vô lượng tâm mà vô lượng tâm Xả mà. Cho nên vì vậy mà viết một cái bài Xả phải viết rất nhiều chứ không có ít, nhưng mà đây mới xả một cái giai đoạn của chúng ta xả ở cái giai đoạn của thế gian chứ chưa phải là xả đến rốt ráo.

Còn xả đến rốt ráo là xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, tức là xả hơi thở chúng ta đó, nó không còn một cái gì đó, gọi là xả.

Mà nếu chúng ta bây giờ, **nhờ** tôi có xả mà tôi mới thấy tôi hoan hỉ, thì mấy con còn dính hoan hỉ đó, thì chưa phải xả đâu.

Còn bây giờ nhờ tôi xả mà tôi thấy tâm tôi nó thương yêu thì mấy con bị dính thương yêu rồi, thì nó không phải xả đâu.

Cho nên vì vậy nói tôi xả, tôi nhờ tôi xả mà tôi có hoan hỉ, tôi thấy tôi làm cái điều đó tôi thấy tôi hoan hỉ thì tôi bị dính kẹt một cái khác rồi, thì không xả đâu.

Nghĩa là xả hoàn toàn không có gì, mà không phải xả mà chúng tôi trở thành cây

*đá, không biết gì đâu, thì chúng tôi lại làm lạc qua Đại Thừa mất rồi, tu sai rồi, không đúng.*

*Ở đây xả hoàn toàn, chúng tôi biết rõ ràng, đàng hoàng, chúng tôi xả từng tâm niệm, xả từng cái pháp ở trong tâm, chúng tôi viết rõ ràng chứ không phải tôi xả mà tôi không biết tôi xả. Tôi biết nhưng mà vì tôi không dính mắc vào cái chuyện mà hỉ lạc hoặc là tất cả mọi cái. Nếu mà tôi còn biết dính mắc ở trong đó là tôi chưa xả.*

Cho tới đây hôm nay Thầy nhắc về cái tâm Xả để mà thấy, để mà học cho được, và đồng thời cách thức để mà tập luyện để mà xả. **Chứ chưa chắc mình đã biết xả đâu.** Cho nên nó rất là có những cái điều kiện cần phải tu, học nhiều để mà.

Trước khi mình muốn làm một cái điều gì thì ít ra mình cũng phải có một cái kiến thức về cái việc làm đó, kiến thức tức là mình hiểu về cái việc làm đó. Còn sự tu tập cũng vậy, mình phải có kiến thức hiểu biết về cái sự tu tập của mình, thì mình mới tu được, còn nếu mình không có cái kiến thức hiểu nó thì mình sẽ tu sai. Còn mình hiểu chung chung thì làm sao mình làm cho

được, mình xả làm sao được, mà **mình hiểu chung chung thì mình xả bằng cách mình bị ức chế**, mà mình ức chế thì coi như là cuộc đời tu hành chẳng đi tới đâu hết, nó còn làm khổ cho mình thêm nữa, nó không giải thoát.

Cho nên hôm nay thì mấy con lần lượt, mấy con thấy càng lúc mấy con học càng thấy khó khăn, nó không dễ, nó không tưởng. Tưởng như ngày nào mình làm như vậy là nó đủ rồi, không đủ đâu, mấy con học mấy con còn thấy nó rắc rối và mắc mứu ở trong đó rất nhiều. **Vì vậy mà trong cái thời gian đã qua rồi mấy con tu, mà thật sự mấy con nói xả, chứ thực sự mấy con ức chế, toàn bộ ức chế chứ chưa phải xả đâu.** Hôm nay mới thực sự, Thầy cởi mở cho mấy con thấy thật sự xả. **Một cái trạng thái hỉ, lạc mà sanh ra trong tâm của mấy con, mấy con còn dính mắc kia, thì mấy con biết gì mấy con xả.**

## 190-(LCK-079B)

- \* Vấn đạo tâm từ
- \* Chánh kiến
- \* Tu chứng mới dạy người
- \* Tứ Vô Lượng Tâm
- \* Tứ Niệm Xứ cho người già và người trẻ



Đó là cái khó, cho nên bây giờ mấy con hỏi tiếp, ai muốn hỏi gì thì tiếp tục hỏi để Thầy trả lời.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy tâm Từ, cái tâm từ nó có xả không Thầy.

**[Trưởng lão]:** Lẽ đương nhiên là nó xả, nếu mà nó không từ thì nó không xả, nhưng mà không nói đến cái xả đó, mà chỉ biết thực hiện cái lòng từ của mình mà thôi.

**[Tu sinh]:** Vậy là nó cũng có xả hả Thầy

**[Trưởng lão]:** Phải xả, nếu mà không xả thì nó sẽ bị dính mắc cái pháp của con rồi, cho nên nó có xả, nhưng mà nó xả ở trong từ chứ không phải là xả trong pháp xả. Con hiểu, nó xả trong cái từ.

**[Tu sinh]:** Tu tâm từ thì nó có xả sao làm sao bỏ.

**[Trưởng lão]:** Bởi vậy làm sao con có từ mà làm sao không xả. Bây giờ ví dụ như bây giờ có người chửi con này, con thương người đó tự nó có xả, nếu không xả làm sao con hết giận. Mà cái xả đó là cái xả của tâm từ chứ không phải xả của tâm xả, chứ không khéo mấy con lộn. Cho nên xả của tâm bi chứ không phải xả của tâm từ, bi nó có cái xả của tâm bi, nếu nó không xả là sao con bi được. Con hiểu không?

**[Tu sinh]:** Nó có tâm xả của nó.

**[Trưởng lão]:** Rồi bắt đầu bây giờ con tu tâm hỉ thì nó có cái xả của tâm hỉ, chứ không phải lấy cái hỉ này mà nói cái tâm xả kia ở vô đây. Mấy con hay lộn, tự nó nó có từ, bi, hỉ, xả trong cái chỗ đó cho nên nó Tứ Vô Lượng Tâm, nhưng mà cái của nó chứ không phải cái của kia. Cho nên nó là pháp độc nhất. Cho nên mấy con cứ lầm, cứ lầm cho nên khi mình tu tâm từ thì mình có xả, thì chắc bộ tâm xả nó vô đây. Không phải, mấy con có tu tâm xả đâu mà mấy con nhét nó vô đây, từ ở trên từ nó phải xả chứ, nó không xả làm sao mấy con yên ổn được. Các

con hiểu chưa?

Rồi, như vậy bởi vì đó là bốn cái pháp của Phật mà, đâu phải một pháp sao. Mình làm lạc nó bốn pháp y như là nó một chùm nhau, nó trói buộc nhau, nó dính nhau thì cái đó là nó không đúng, nó không dính nhau đâu. Cái nào nó ra cái lấy, cho nên cái pháp xả là nó xả, mà cái pháp từ là từ, mà cái pháp bi là bi.

Rồi bây giờ mấy con còn hỏi thêm, để mà hiểu đó, hiểu để mà tu, còn không hiểu là mấy con tu sai đó, và hiểu bây giờ ở trong cái chỗ mà viết bài, làm bài cho đúng. Bởi vì mình phải hiểu đúng chứ, mà mình không hiểu đúng thì tới chừng áp dụng thì áp dụng sai. Mình hiểu đúng rồi mình áp dụng mới đúng, còn mình hiểu sai thì mình sẽ áp dụng sai.

Chẳng hạn như bây giờ Thầy cho mấy con học những cái công thức toán, mà mấy con học thuộc mà học đúng, thì bắt đầu Thầy cho áp dụng vô thì mấy con đáp số rất đúng, không sai. Còn bây giờ Thầy cho mấy con học cái công thức toán, mà mấy con học sai rồi. Tới chừng áp dụng vô thì mấy con đáp số sai mất hết không còn gì đúng hết,

thì như vậy là sự tu tập chúng ta chẳng đi tới đâu. Và vì vậy mà cần thiết trước tiên cái lớp của Đạo Phật là lớp Chánh Kiến, tức là làm chúng ta hiểu đúng như thật, tu hành pháp đúng như thật, không được hiểu sai. Hiểu sai sẽ uổng phí cái cuộc đời chúng ta tu chẳng tới đâu hết, rất là uổng phí. Nghĩa là mình bỏ cuộc đời đi tu, mà mình chỉ cần hiểu sai cái pháp thôi thì cuộc đời tu của mình không giải thoát, còn mình hiểu đúng cho nên mình đáp số đúng, mình tu đúng mình được giải thoát hoàn toàn. Đó là cách thức chúng ta cần phải hiểu biết, và hiểu biết đó là lớp Chánh kiến của chúng ta.

Như vậy là chúng ta còn đang ở lớp Chánh kiến để mà hiểu biết như thật, hiểu biết rõ các pháp tu hành, hiểu biết đường lối chúng ta tu tập không đi lạc đường thì như vậy mới đem đến cứu cánh giải thoát cho chúng ta. Hôm nay cái lớp học của chúng ta là đang học cái lớp Chánh kiến, tức là học, hiểu, thấy, biết đúng các pháp để chúng ta thực hiện sự giải thoát.

Qua lớp Chánh Tư Duy là lớp áp dụng chứ không còn phải để hiểu biết, các con hiểu. Cho nên trước khi mà kết thúc cái lớp học này, cái lớp chánh kiến này thì Thầy sẽ



cho mấy con một số đề tài để mà triển khai cái sự hiểu biết nữa, để đó mấy con biết rằng Phật Pháp nó có đủ những cái điều kiện để mà triển khai cái tri kiến hiểu biết đối với cái sự tu tập giải thoát của chúng ta chứ không phải có một nhóm, một bực nào là mấy con đủ. Nhưng ở đây Thầy thấy tạm đủ đưa vào cho mấy con cái pháp Tứ Vô Lượng Tâm và khéo nhắc để thu ngắn cái thời gian, để chúng ta trong bốn tháng, sáu tháng chúng ta chuyển qua cái lớp học mới, tức là Chánh Tư Duy. Nhưng trình độ của mọi người đều có sự sai khác hiểu biết ở trên cái lớp học này chứ không phải người nào cũng hiểu như nhau hết. Và cái sự sai khác đó buộc lòng Thầy phải sắp lớp cho mấy con, để cho mấy con lần lượt ở lại mà triển khai tri kiến của mình cho sự hiểu biết cho đúng đắn, đừng vội lên lớp cao mà chúng ta tu không được thì quá uổng phí cái thời gian, mà ở lại chỉnh đốn lại cái tri kiến của chúng ta, cái Chánh kiến của chúng ta cho hiểu biết như thật rõ ràng những gì chúng ta chưa thông suốt.

Những điều mà ở đây những bài mà tăng sinh ở đây, tu sinh ở đây đã viết, chúng ta đã đọc một, hai bài chứ chưa phải đọc hết

những cái bài của tăng sinh ở đây viết ra, nếu mà đọc hết thì chúng ta có một số tri kiến hiểu biết về nhân quả, về thân bất tịnh, về thực phẩm bất tịnh, về các pháp vô thường, về tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả. Mỗi người có một cái sự hiểu biết và đồng thời chúng ta góp nhau lại thành một cái sự hiểu biết của chúng ta để vươn trên con đường tu tập của chúng ta dễ dàng tu tập hơn.

Sự hiểu biết cần phải có sự tích tập, cần phải có sự gom lại, để làm một cái hiểu biết của mình, thì như vậy mình mới có tiến bước trên con đường thực hành mới có kết quả. Cái sự hiểu biết của chúng ta ở trên cái nhân quả chỉ ở một cái góc độ nào chứ không hiểu biết toàn diện được. Người hiểu biết như thế này, người luận như thế kia để đưa ra cái sự hiểu biết đó, cho nên chúng ta góp lại sự hiểu biết, để trở thành cái hiểu biết của chúng ta trên con đường tu tập thì đó là cái hay nhất.

Những bài viết của tu sinh ở đây có nhiều bài có giá trị rất lớn, nếu mà biết học hỏi với nhau, biết đưa nhau trên con đường học hỏi thì chúng ta càng ngày càng tiến bộ. Bởi vì tu là để giải thoát chứ không phải tu là để hơn thua, cho nên chúng ta từ cái chỗ mà

tu tâm từ, tâm bi thì chúng ta thấy cuộc đời tu hành của chúng ta không có từ cái khen, cái chê cũng không quan trọng gì tất cả hết, mà chỉ cần có cái xả nó mà thôi. Cho nên chúng ta chỉ còn biết tích tập lại cái sự hiểu biết của chúng ta, tích tập lại cái sự tu tập của chúng ta để trở thành sự giải thoát hoàn toàn, đó là cách thức hôm nay của lớp học của chúng ta. Vậy thầy mong rằng tu sinh ở lớp này phải cố gắng, và cố gắng hơn nữa để thực hiện cho được sự giải thoát không phí bỏ một cuộc đời tu tập của chúng ta. Thời gian nó không lâu chúng ta sẽ tu tập trong cái thời gian ngắn.

Thầy mong rằng cái lớp của Thầy đang dạy sẽ trở thành những người sau này đứng lớp dạy đạo đức, dạy người tu tập có kinh nghiệm hẳn hoi vì mình đã làm xong. Còn những người nào mà chưa thực hiện xong thì hãy cố gắng tập tu, đừng vì một lý do gì mà chúng ta ra đời sớm để mà đem những cái hiểu biết mà chưa đạt được cái hiểu biết đó mà dạy sớm thì chúng ta tự giết mình và cũng tự giết người khác. Điều đó xin quý Thầy quý Phật tử lưu ý.

Hôm nay, chúng ta học chúng ta tích tập được những sự hiểu biết cụ thể rõ ràng,

nhưng chúng ta còn phải hành, chứ không phải đem sự hiểu biết đó ra mà dạy người thì chúng ta tự tử đó, chúng ta tự giết mình mà còn giết người khác. Chúng ta có thể từ cái chỗ hiểu biết đó, dựa vào cái chỗ hiểu biết của Phật Pháp chúng ta có thể kiến giải ra thành một cái giáo pháp khác được.

Ở đây Thầy muốn nói như thế này, bây giờ ở đây Thầy dạy cho mấy con có cái tiêu chuẩn của Đạo Phật, từ dựa vào cái tiêu chuẩn này chúng ta triển khai cái tri kiến chúng ta ra. Chúng ta có thể thành lập một cái giáo phái khác, cái hệ phái khác, dựa vào cái gốc này chúng ta có thể đẻ ra biết bao nhiêu cái hệ phái khác mà chúng ta sẽ dẫn dắt con người đi vào con đường danh lợi khi mà chúng ta tu chưa chứng. Còn trái lại khi mà chúng ta đã làm chủ được sự sống chết chám dứt sự luân hồi, chúng được A la hán thì nhất định chúng ta sẽ dạy người không sai và chúng ta không kiến giải sai nữa. Còn không khéo mà chúng ta ở trên cái sự hiểu biết này, đứng trên tiêu chuẩn này, dựa vào tiêu chuẩn này thì chúng ta có thể triển khai một trời, đứng ra một góc trời để mà chúng ta làm danh, làm lợi. Từ đó chúng ta sẽ dẫn dắt một số người đi đến cái chỗ chết. Thầy

mong rằng quý Thầy phải lưu ý trên vấn đề này, tu ở đây là phải chứng đạt làm chủ sự sống chết hắc hỉ, chứ không có được mà nửa chừng mà thấy thỏa mãn trên cái vấn đề này mà chạy theo danh lợi để mà đứng ra làm Thầy dạy người thì không được, điều đó Thầy sẽ tuyên bố rằng, bất kỳ những người nào mà tu ở đây mà tự đi ra làm một cái điều mà chưa tu chứng, mà đi ra dạy đạo thì Thầy tuyên bố rằng không chấp nhận những người đó, dù mấy con có đứng một góc trời nổi bật đi nữa, bao nhiêu hàng vạn người theo mấy con tu thì Thầy vẫn tuyên bố đó chưa phải là người đệ tử của Đạo Phật. Vì Đức Phật đã không dạy chúng ta làm điều đó, chỉ dạy chúng ta khi nào tu chứng mới dạy người, còn không tu chứng thì không nên dạy người, điều đó đức Phật đã nhắc nhở, và hôm nay Thầy cũng nhắc nhở. Thầy biết cái lớp của Thầy đào tạo mấy con có cái khả năng thuyết giáo, làm những cái sự việc lớn được, nhưng phải thân giáo chứ không phải thuyết giáo suông được.

Cho nên nhớ những điều mà Thầy căn dặn hôm nay, vì cái lớp này là cái lớp đào tạo thật sự tu chứng để đi ra, để hướng dẫn dựng lại Chánh Pháp của Phật, dựng lại nền

đạo đức nhân bản nhân quả cho người, thì mấy con có trách nhiệm rất lớn chứ không phải học hiểu biết như thế này rồi đi ra dựng lại người thì coi chừng từ kiến giải sai khi tu tập chưa xong thì mấy con sẽ dẫn dắt người đi vào chỗ chết, tội cho biết bao nhiêu người. Hiện giờ chúng ta thấy biết bao nhiêu người họ đã đi lầm đường, họ đã sai, họ đã bỏ hết cuộc đời họ tu tập mà trở thành tôn giáo, trở thành một nơi giải trí, trở thành một nơi cầu khẩn như vậy rất tội nghiệp cho biết bao nhiêu người. Giải thoát đâu không thấy mà công sức, tiền của đổ dồn dập vào tôn giáo mà cuối cùng được những gì đây, hay là được những ảo tưởng. Cho nên đây là cái lớp đào tạo thật sự, làm chủ thật sự, không nói suông được, không lý luận suông được mà phải thật tu, thực chứng. Rồi mới đem cái thực tu, thực chứng này mới dạy người, còn không thì nên đóng cửa nhập thất mà lo tu tập, đừng nên mở miệng nói một lời nói nào mà làm lệch Phật Pháp thì tội cho bao nhiêu người mà tội cho Phật Pháp không dạy người như vậy. Nhớ những lời Thầy dạy hôm nay, là vì cái lớp của Thầy, Thầy biết rằng sẽ có những người tu chứng chứ không phải không? Vì vậy mà cố gắng, cố gắng hơn để đạt được mục đích giải thoát không phí

bỏ một đời người đi theo đạo Phật.

Vậy thì bây giờ mấy con còn hỏi gì Thầy thêm nữa không? Cứ hỏi.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Thí dụ như con chưa tu xong, Con nhập Sơ Thiền đến Tứ Thiền. Trong Sơ Thiền đến Tứ Thiền đó thì Bốn cái Tâm Vô Lượng này nó hoạt động như thế nào Trưởng lão?

**[Trưởng lão]:** Khi mà con nhập đến Tứ Thiền rồi thì tức là con đã thực hiện Tam Minh rồi thì tức là Tứ Vô Lượng Tâm là trở thành con rồi còn hỏi gì nữa!

**[Tu sinh]:** Thưa Trưởng lão, tức là con muốn hỏi sau khi tu chưa xong, nhập được Sơ Thiền, thì trong cái trạng thái của Sơ Thiền thì bốn cái tâm này nó hoạt động như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Bởi vì con nhập được Sơ Thiền thì con thấy rõ ràng là nó sẽ ở trạng thái nào? Bây giờ con thực hiện tâm từ của con phải không? Hay là con hỏi chung là bốn cái Tứ Vô Lượng Tâm này.

**[Tu sinh]:** Con hỏi thứ nhất là ở trong Sơ Thiền?

**[Trưởng lão]:** Sơ Thiền

**[Tu sinh]:** Sơ Thiền hoặc Nhị Thiền thì bây giờ ở trong cái trạng thái của Sơ Thiền hoặc Nhị Thiền thì bốn cái trạng thái của cái tâm này thì nó hoạt động như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Nó hoạt động như thế nào? Rõ ràng nó sẽ xác định cho thấy li dục li ác pháp nhập Sơ Thiền, do ly dục sanh hỉ lạc, lúc bấy giờ con ở tâm hỉ của Sơ Thiền đó là thuộc về Tứ Vô Lượng Tâm của Sơ Thiền. Do ly dục sanh hỉ lạc, chữ hỉ lạc đó là hỉ lạc của Tứ Vô Lượng Tâm, giai đoạn định, đó là hỉ của giai đoạn định, chứ không phải hỉ ở trong giai đoạn xả của tâm phàm phu, con hiểu không? Đó, bây giờ đó con ly dục ly ác pháp. Bởi vì con nói đây là Thiền định rồi, tức là tới cái giai đoạn Thiền định mà hỏi Tứ Vô Lượng Tâm là ở cái tâm nào phải không? có ý vậy không? Như vậy là con thấy Thầy đọc cho con nghe là đức Phật đã xác định rất rõ ràng “ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền, do ly dục sanh hỉ lạc”, có phải không? Do ly dục sanh hỉ lạc, có phải không? Do con ly dục, ly được dục con mới sanh được cái hỉ lạc này, thì cái hỉ lạc này nó thuộc về cái hỉ vô lượng tâm. Trong Tứ Vô Lượng Tâm.

**[Tu sinh]:** Vậy thì nó ở trong Tâm nào Trưởng lão?



**[Trưởng lão]:** Nhị Thiên, thì con thấy này, “diệt tâm tứ nhập Nhị Thiên, do định sanh hỉ lạc”, cái kia do ly dục sanh hỉ lạc con. Thì cái từng hỉ lạc này nó sẽ từng hỉ của Tứ Vô Lượng Tâm, hỉ của lượng tâm là ở Nhị Thiên, con thấy cái hỉ, do định sanh hỉ lạc có phải không? Thì cái hỉ này nó ở trong Tứ Vô Lượng Tâm, nhưng cao hơn cái chỗ ly dục ly ác pháp, do ly dục sanh hỉ lạc. Tức là con nghe đức Phật nói, cái trạng thái của hỉ của Sơ Thiên nó không bằng cái trạng thái của hỉ của Nhị Thiên có đúng không? Và cái trạng thái của hỉ của Tam Thiên nó lại cao hơn cái trạng thái của Nhị Thiên, của Tam Thiên nó cao hơn và Tứ Thiên cái trạng thái hỉ lạc nó còn cao hơn nữa. Thì cái hỉ nó luôn luôn ở trong bốn thiên nó có cái hỉ, nhưng mà cái hỉ của nó từng bậc nó cao hơn. Còn bây giờ ở trong cái trạng thái mà ly dục, đang ly dục thì nó có cái hỉ của đang ly dục. Như ví dụ người ta chửi mình mình không giận thì nó có cái hoan hỉ của nó trong đó, cái hỉ của cái tâm từ của con. Nếu mà con tu tâm từ, nó phải có cái hỉ của nó chứ, nhưng mà cái hỉ của tâm từ. Còn cái kia cái hỉ của con là cái hỉ của Sơ Thiên, cái hỉ của Nhị Thiên, cái hỉ của Tam Thiên, cái hỉ của Tứ Thiên, mỗi cái hỉ nó đều có cái cấp bậc cao hơn,

chứ nó không phải có cái hỉ nó giống nhau.

Thí dụ như bây giờ cái hỉ của dục lạc, thì cái vui mừng nó có một mực của nó thôi, nó hề hề hề hoặc nó cười nó vui, đến cái mực vui của nó đến đó thôi nó không có hơn được nữa, nó không khác được nữa. Nó vui là nó vui vậy, bây giờ đó mình trúng vé số mình cũng vui vậy, thì mình có những người thân đi xa về mình cũng thấy mình có cái trạng thái vui như vậy, đó là vui ở trong cái hỉ lạc, cái hỉ đó là cái hỉ lạc. Còn cái hỉ mà chúng ta tu là cái hỉ do tâm từ, do tâm bi hoặc là do tâm hỉ, hoặc là do tâm xả, thì cái hỉ đó nó có ở trên cái pháp đó mà nó sanh ra cái hỉ. Còn mình ở trong cái dục thì nó có cái hỉ của dục thì cái cấp bậc của hỉ đó chỉ tới cái mức độ đó thôi. Cái cường độ mà vui của cái dục, có cái dục đó đạt được thì mới vui đến cái mức độ đó thôi chứ không khác hơn. Còn cái hỉ của định thì do cái cấp định đó, cái định đó ở cái Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên mỗi cái hỉ đó nó có cao thấp nhau ở trên cái định của nó. Cho nên đến cái xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh thì cái hỉ của Tứ Thiên nó lại cao hơn.

Còn về Tam Minh thì nó không có hỉ nữa rồi, đây là cái sử dụng để mà nó mình

quan sát về quá khứ, mình quan sát về vũ trụ, mình quan sát về cái mầm mống tái sanh luôn hồi của con người tức là Lưu Tận Minh, đó là nó không có hỉ nữa. Nhưng mà nó ở trên Bốn Thiên đều có hỉ, có cái hỉ cấp bậc của nó từng cái trạng thái của nó. Rồi con hỏi gì chỗ đó nữa không?

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Tại sao mình tu về tâm bi, tâm hỉ hoặc là tâm từ thì nó lại không có Bảy Giác Chi xuất hiện, nhưng khi tu về Tâm xả thì có Bảy Giác Chi xuất hiện.

**[Trưởng lão]:** Bởi vì Pháp độ nhất con nên nhớ là Đức Phật nói Pháp độ nhất. Con tu tâm từ duy nhất một pháp này cho đến cuối cùng thì tức là Bảy Giác Chi Phải xuất hiện thôi, không thể nào mà thiếu được. Con tu tâm bi cũng vậy thì ở trên tâm bi đó cho đến rốt ráo cuối cùng của tâm bi thì năng lực của Bảy Giác Chi cũng xuất hiện, bởi vì tu để đi đến rốt ráo thì nó phải có Tứ Thần Túc. Mà từ Bảy Giác Chi nó mới thành Tứ Thần Túc, nếu không có Bảy Giác Chi thì không có Tứ Thần Túc, cho nên mỗi pháp này là Pháp độ nhất thì nó đi đến cái cứu cánh cuối cùng của nó phải đủ cái đạo lực của nó là Tứ Thần Túc, mà trước khi nó có

Tứ Thần Túc thì nó phải có Bấy Năng Lực cầu Giác Chi.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, trong kinh Bát Thành tại sao lại xác định là cách tu về tâm Xả nó mới xuất hiện Bấy Giác Chi, còn ba cái tâm kia nó không có.

**[Trưởng lão]:** Có chứ, nhưng mà mình tu độc nhất của nó, cho nên thí dụ như con tu một pháp độc nhất thì bao giờ nó tới nó cũng có. Còn cái tâm xả là nó dễ nói ra để thấy cái sự xả của nó nó nói thôi chứ còn sự thật ra bốn cái pháp này gọi là pháp độc nhất thì cái pháp nào nó cũng đi đến cái Bấy Giác Chi và Tứ Thần Túc hết, bởi vì nó là cái pháp độc nhất, nó không có nhờ cái pháp khác mà nó đi tới cuối cùng thì nó phải đủ, chứ còn nó thiếu thì làm sao độc nhất được. Tại con không hiểu, nghe nói pháp độc nhất là biết nó phải đi đến kết quả cuối cùng là nó phải có Tứ Thần Túc, chứ nó không có Tứ Thần Túc thì làm sao gọi là cái pháp độc nhất được. Con hiểu không? Dù là Thầy có nói hay là không nói vẫn phải hiểu đó là pháp độc nhất phải cái kết quả của nó nó không thể thiếu được. Nếu mà nó thiếu thì không thể nói là pháp độc nhất. Con hiểu chỗ mà pháp độc nhất.

Rồi con.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy! 18:47

**[Trưởng lão]:** Đúng đó con, con học Tỳ Ni Nhật Dụng tức là để tỉnh thức từng cái hành động đó. Cũng như là cái câu trong Tỳ Ni Nhật Dụng nó dạy mình lấy nước mà rửa tay hay rửa mặt thì cái câu đó thì mình học cái cả cái Tỳ Ni Nhật Dụng thì nó có một số bài và mình còn tác ý những cái câu khác nữa con, thì cái đó là cái đúng đó con. Cái đó chích là tập tu tâm từ đó, cái hành động đó tu tập tâm từ. Cho nên con cứ nghe nói đương nguyện chúng sanh, đương nguyện chúng sanh trong cái Tỳ Ni Nhật Dụng đó.

“Dĩ thủy tẩy thủ, đương nguyện chúng sanh” - Lấy nước rửa tay cầu cho chúng sanh. Tức là cầu cho chúng sanh tức là đem lại sự bình an cho chúng sanh chứ gì, cái câu nói đó.

Còn “Dĩ thủy tẩy diện”, tẩy diện là rửa mặt, tẩy diện đương nguyện chúng sanh - Lấy nước rửa mặt, cầu cho chúng sanh. Rửa mặt mình cũng nói này, rửa tay mình cũng nói này, chứ không phải nội rửa tay nói mà rửa mặt không nói đâu. Rồi bước lên cầu, đi cầu cũng nói này, rồi tắm cũng nói này,

rồi nghe cái tiếng chuông người ta đánh thì mình cũng tác ý cầu cho chúng sanh. Con thấy tất cả cái Tỳ Ni Nhật Dụng nó dạy chúng ta tu tâm từ đó, áp dụng vào đó thì rất hay mấy con.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, trong thí dụ như 20:18

**[Trưởng lão]:** Được con, được. Cái đó là cũng rõ nghĩa. Đó cũng thành ra một số bài mà các tổ ngày xưa cũng viết ra, nhưng mà không có áp dụng để chúng ta học suông đâu, chứ bây giờ chúng ta biết áp dụng vào cái tâm gì rõ ràng chúng ta biết áp dụng vào cái tâm từ, tâm từ để chúng ta tỉnh thức từng hành động của chúng ta để không làm đau khổ chúng sanh. Cho nên khi mà Thầy giải thích để hiểu cái tâm từ là trước khi chúng sanh không có đau khổ mà chúng ta tỉnh thức từng hành động để không làm đau khổ chúng sanh đó là thực hiện tâm từ, tức là gọi là hạnh của tâm từ. Còn tâm bi nó cũng vậy, nó cũng có những cái phương pháp nhưng mà ai có cái đặc tướng thích tu tâm nào thì người đó phải trực tiếp hỏi Thầy, Thầy sẽ hướng dẫn cách thức để mà luyện tập cái tâm bi hay cái tâm từ riêng biệt để cho chúng ta biết cách.

**[Tu sinh]:** Con thì con thích tâm từ, đi là con hay dẫm đạp chúng sanh, cái đó

**[Trưởng lão]:** Bởi thầy thấy nó phù hợp hơn, nó dễ hơn con, còn cái tâm bi mình phải rèn luyện một cái phương pháp khác, nó không phải là ở trong Tỳ Ni Nhật Dụng, nó ở trong cái khác hơn

**[Tu sinh]:** Bắt đầu ngày con gặp Thầy tới giờ là con ..

**[Trưởng lão]:** Cái đó là tu hạnh tâm từ.

Bây giờ mấy con còn hỏi gì Thầy nữa không?

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão, một trăm giới chúng học, cái bộ giới đức làm người đó gọi là tâm từ hay không?

**[Trưởng lão]:** Coi như thực hiện tất cả mọi cái điều đó là thực hiện tâm từ nhiều nhất con. Bởi vì hầu hết là Phật Pháp dạy chúng ta là tâm từ nhiều nhất, để mà ngăn ngừa không có cho làm đau khổ chúng sanh, đó là tâm từ.

Con nương vào cái hơi thở mà giữ tâm thanh thản của mình.

Cái câu con hỏi này: Trong một phút

con đếm trong hơi thở là từ một đến sáu mươi hơi thở đó, vậy áp dụng trong câu tâm thanh thân, an lạc, vô sự có đúng không?

Đáp: Tức là con hỏi, nghĩa là con coi như là bây giờ con nhắc tâm thanh thân, an lạc vô sự, rồi bắt đầu con thấy hơi thở ra, vô rồi con đếm một, hai, ba, bốn, năm, sáu. Ở đây con áp dụng như vậy là áp dụng cái kiểu bình thường nhưng nó có cái phần ức chế tâm đó bị con sổ tức, con đếm hơi thở, đếm cho biết cái thời gian tới sáu mươi hơi thở có phải không? Con đang đếm hơi thở cho nên đó là cái phương pháp ức chế tâm. Ở đây Thầy đã dạy cách khác rồi, ở đây dạy xả tâm, cho nên vì vậy đó, cái tuổi già của mấy con Thầy sẽ dạy cách thức khác rồi, bây giờ mấy con lắng nghe.

Nhân đây thì Thầy sẽ dạy cách thức để cho mấy con biết cách người già mà tu như thế nào? Chẳng cần mấy con nương vào hơi thở, khi mà tu Tứ Niệm Xứ các con chỉ cần nhắc, Tâm thanh thân an lạc, vô sự. Rồi mấy con ngồi chơi. Chẳng tập trung vô đâu nữa hết, tuổi già của mấy con.

Còn tuổi trẻ thì mấy con phải tập như thế nào? Khi mình nhắc tâm thanh thân, an



lạc, vô sự thì mấy con nhắc cái câu kệ nữa, là mấy con nhắc cái câu kệ là “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” rồi bắt đầu mấy con thở vô, thở ra. Nhưng mà mấy con nhìn vào cái thân của mấy con, quay cái tâm nhìn vào cái thân, rồi bắt đầu một lúc các con dừng đếm, đừng có đếm năm hơi thở, mười hơi thở mà tự mình nó biết hơi thở thì nó cứ biết nhưng mà các con cứ định chừng khoảng thời gian năm, mười hơi thở gì đó mà con biết, nhưng một khoảng thời gian thì con nhắc “Tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Rồi mấy con cứ để cho cái tâm nó nương vào cái hơi thở mà nó thấy cái thân của mấy con, đó là cái giai đoạn của người tuổi trẻ. Còn người lớn tuổi thì không có tu như vậy được. Người lớn tuổi khác, các con cũng nhắc tâm thanh thản, an lạc, vô sự, nhưng mà không có nương vào cái hơi thở đó đâu. Bởi vì nương vào hơi thở thì mấy con sẽ có cái sự tập trung, cho nên ở đây các con cứ xả bình thường thôi, khi nào thân các con mỏi thì áp dụng vào đấy cái mỏi đó đi, khi nào thân con đau nhức chỗ nào thì áp dụng đuổi cái chỗ đó ra, còn không có thôi, ngồi chơi. Nghĩa là mấy con hoàn toàn

là người vô sự không tu không tập gì nữa hết, nghĩa là nhắc tâm thanh thân, an lạc vô sự. Phải thanh thân thôi, mà không thanh thân thì có đau nhức chỗ nào thì phải đuổi, mà không cũng không cần phải quan sát cái bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta nữa, ngồi chơi thôi.

Mà hiện tại trên tâm các con có khởi niệm là mấy con đem cái niệm đó ra mổ xẻ nó giùm Thầy, viết thành một cái bài luận để xả cái tâm đó cho Thầy thì như vậy sau này Thầy sẽ dạy mấy con và áp dụng Thầy theo dõi từng chút coi xem có tu sai. Không khéo mấy con cứ sổ tức, rồi tùy tức ở trong đó thì nó bị ức chế tâm của mấy con mất đi, mà già mà ức chế tâm như vậy, thì mấy con tu rất khó, và mấy con sẽ bị hoàn toàn nó không có xả được tâm. Cho nên vì vậy mà Thầy sẽ theo dõi từng chút trong khi mà Thầy hướng dẫn cái số mấy con mà tuổi già đó thì thầy sẽ theo dõi, để mà giúp cho mấy con được cái tâm thanh thân, bất động. Chỉ có bất động thôi, nghĩa là nó động thì mấy con dùng pháp đuổi mà, còn động được như các con sống bình thường.

Như bây giờ Thầy nói như thế này, Thầy nhắc: tâm thanh Thân, an lạc, vô sự. Thầy

ngồi chơi không tu gì nữa hết, mà thằng nào mà đụng đến thân với tâm của Thầy là Thầy biết, Thầy ăn thua đủ, chết bỏ chứ nhất định là Thầy không có cho nó nằm ở trong đó đâu. Thầy chơi chứ thầy không tu pháp nào nữa đâu. Nghĩa là không hơi thở, không gì hết, không quan sát gì hết, tuổi gì của mấy con tu vậy mới kịp thời chứ, tu lơ mơ mà mấy con nhiếp tâm vậy thì không kịp được. Cái kia là luyện cái nội lực, còn cái kia không cần luyện cái nội lực mà cần quét, quét cho sạch tâm thôi. Có vậy thôi. Thầy sẽ dạy mấy con trong cái số người mà lớn tuổi, mà cái sức khỏe yếu thì Thầy sẽ dồn cho mấy con một lớp năm người hay ba người dập dưng, Thầy sẽ hướng dẫn cho mấy con, mấy con sẽ đạt rốt ráo với một cách hồn nhiên, tự tại không có còn cực khổ gì hết. Nhưng mà nhờ mấy con có chết mấy con cũng được vào Niết Bàn chứ khỏi có lo mà tái sinh luân hồi đâu nữa sợ. Nghĩa là mấy con bất động như vậy là mấy con ở trong cái trạng thái bất động chứ không còn bị dao động chút nào đâu. Nghĩa là cái người già phải tu theo cái pháp đó để kịp thời để mà cứu khổ mấy con kịp thời chứ không khéo mấy con tu theo cái tuổi trẻ thì không được. Tuổi trẻ thì tu như vậy thì người ta có bài bản sau khi người ta

tu chứng người ta đem bài bản ra người ta dạy, còn mấy con mà đem cái kiếu của mấy con dạy thì không có bài bản đâu, mà nó chỉ cứu mấy con thoát ra khỏi trong khi mấy con tuổi già, sức yếu rồi.

**[Tu sinh]:** 27: 09 Bạch Thầy! Mọi hôm con tu hành nửa tiếng, có hôm cong gối để con tu nửa tiếng trong hơi thở về Tứ Niệm Xứ, thì con cứ không có vọng tưởng, không có niệm gì cả, nhưng mà nó cứ bình thường... nếu mà theo Thầy dạy thì con bỏ những cái

**[Trưởng lão]:** Không, không bỏ, Thầy sẽ không cho bỏ cái pháp nào mà Thầy sẽ xét vào thấy cái đó mà con không vì dùng cái hơi thở mà ức chế tâm, không vì dùng cái bước đi mà ức chế tâm thì Thầy sẽ cho con áp dụng cái đó để mà xả tâm. Mấy con yên tâm, tới chừng đó Thầy kiểm tra từng người hết, không có sót một người nào hết, mà Thầy thấy mấy con dụng cái pháp nào mà ức chế tâm thì Thầy bảo mấy con bỏ, còn cái pháp nào mà không ức chế tâm thì Thầy cho mấy con tiếp tục tu để đúng cái đặc tướng của mấy con. Mấy con yên tâm, Thầy đã điều khiển rồi thì không có người nào mà Thầy cho rút hết, mà có rút thì ít ra thì mấy con cũng chày da, tróc vẩy mới

rốt chứ không dễ gì đâu. Nghĩa là ít ra mấy con cũng bị đòn nát xương rồi mấy con mới chịu rốt chứ còn không ấy mấy con mới bỏ trường chứ còn không bao giờ Thầy bỏ học trò của Thầy có thể mà cúp cua mà trốn học được đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, lúc mà tu tâm từ thì mình tu Tứ Niệm Xứ được không Thầy?

**[Trưởng lão]:** Tâm Từ trên Tứ Niệm Xứ đó con, bởi vì con tỉnh thức ở trên cái tâm từ, thanh thân, an lạc vô sự là con đang thực hiện cái tâm từ, con không có quên được cái thanh thân, an lạc, vô sự là con đã thực hiện được tâm từ rồi. Cái tỉnh thức ở trên Tứ Vô Lượng Tâm. Để rồi đây mấy con mà thực hiện cái pháp nào rồi Thầy sẽ biết, mấy con ở chỗ cái nào mà Thầy xác định cho mấy con ở cái đó, ở trong cái Tứ Vô Lượng Tâm ở chỗ nào đó. Bởi vì nó là Tứ Vô Lượng Tâm cho nên vì vậy mấy con ở trên cái pháp đó nó thuộc về cái tâm của con mà thích của con về từ thì con tu tâm từ, mà con thích về xả thì nó ở trên đó mà nó xả. Người nào mà nó thích, thế nào mà nó không có chạy khỏi cái Tứ Vô Lượng Tâm này, bởi vì Tứ Vô Lượng Tâm nó gồm cả tâm của mấy con nó ở hết trong này rồi, mà mấy con bây giờ chưa

xác định mình được tu ở cái pháp nào thôi. Nhưng mà khi mà ở trên Tứ Niệm Xứ mà Thầy dạy rồi thì mấy con không có lọt mặt nào mà ở trên Tứ Niệm Xứ này mà mấy con khỏi đâu. Tứ Vô Lượng Tâm là mấy con ở trên đó mấy con tu một pháp duy nhất của mấy con ở trên Tứ Niệm Xứ đó. Thật sự mà, Thầy sẽ dẫn dắt cho mấy con, rồi mấy con mới biết mấy con tu cái pháp nào chứ bây giờ thì mấy con chưa biết đâu, tới chừng áp dụng vô cái lớp Chánh tri kiến rồi thì mấy con mới biết áp dụng vô đó rồi, thì bắt đầu nó lòi cái mặt ra hết, cái người nào mà tu tâm từ nó ra tâm từ, mà tu tâm bi nó ra tâm bi, mà tu tâm hỉ nó ra tâm hỉ, mà tâm xả nó ra tâm xả hết. Nó xác định rất rõ để cho chúng ta biết cái đặc tướng của chúng ta nó nằm ở chỗ đó đó. Bây giờ thí dụ như con từ lâu tới giờ khi mà vào tu rồi, bây giờ con mới hiểu rằng tu Chánh Niệm Tỉnh Thức, mà con thích tu cái đó từ đầu tức là tu tâm Từ mà con đâu có biết.

**[Tu sinh]:** Con không hiểu được.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ mấy con học tới tâm từ mấy con mới biết đó là cái phương pháp để thực hiện tâm từ của mấy con chứ gì? Thì bây giờ nhờ Thầy triển khai Thầy

dạy mấy con mới hiểu, chứ Tứ Vô Lượng Tâm làm sao đã Tứ Vô Lượng Tâm làm sao nó gồm hết tất cả tâm của mấy con rồi, mà bây giờ mấy con áp dụng chuyên nhất một cái thì nó mới đi vào, còn mấy con áp dụng nó lung tung, lát thì tâm từ, lát thì tâm bi, lát thì tâm hỉ, lát thì tâm xả nó đủ thứ hết. Tưởng là mình tu như vậy nó đi vào, bởi vì tu nhiều quá nó đâu có đi vào, nó cản cản. Cho nên trong cái sự tu tập nó phải xác định cho rõ cái hướng đi của chúng ta, người nào mà đúng cái chỗ nào thì chúng ta sẽ hướng dẫn cho người đi đó đi vào cái chỗ đó, mấy con hiểu chưa?

**[Tu sinh]:** Còn cái áp dụng về Như Lý Tác Ý, con thấy nó nhất là nhạy bén, nó rất là tốt, cứ gặp phải cái gì là con hướng ... nó rất là

**[Trưởng lão]:** Nó có hiệu quả, nhưng mà nếu mà cái tri kiến của con chưa thông suốt nó hiệu quả nó đi đến chứ mà nó chưa có diệt đâu, tức là bị chế ngự nó, bị ức chế nó thì nó cũng là nguy hiểm mấy con, nó không tới đâu. Cho nên ở đây triển khai cho nó đầy đủ trước khi mà chúng ta tác ý dùng cái pháp tác ý là cái pháp thứ ba để mà đẩy lui cho nó không còn cái niệm gì ở trong đầu

của chúng ta, mà không phải tác ý một cái là nó đẩy lui được cái niệm lạng thình nữa đâu. Còn tiếp tục tác ý nữa chứ không phải như thế đủ đâu. Để nó thành một cái lực của pháp tác ý, nó diệt cái niệm đó đi, nó ly cái niệm đó đi. Nó từ bỏ cái niệm đi, nó xả. Chứ không phải tác ý một lần vậy đâu.

Mà trước khi tác ý mà không bị ức chế là mình phải có cái tri kiến hiểu biết về cái niệm đó. Thật sự là mình đã hóa giải nó bằng cách mình hiểu biết như thật, rồi bắt đầu bây giờ pháp tác ý mới đuổi tận gốc nó, nó bứng gốc nó luôn đó là cái pháp tác ý. Còn nếu bây giờ đụng vô nó mà con chưa hiểu nó mà con thấy như vậy con tác ý thấy nó cũng đi mất thì coi chừng lúc đó bữa nào đó nó mọc rễ nó ra nữa chứ nó chưa hết. Con hiểu chưa? Thầy sẽ dạy mấy con bứng sạch gốc mà, không có còn gốc tham, sân, si ở trong tâm của mấy con được đâu. Nhưng mà phải cố gắng tu tập nó mới rốt ráo, chứ không khéo không hết được, phải không?

Rồi bây giờ mấy con còn hỏi nữa?

Đã được thân làm người, đã được Chánh Pháp của Phật tu xả tâm hoàn toàn thì như vậy là hạnh phúc quá rồi còn gì, đâu còn gì



nữa, chỉ còn cái máy con bỏ công thôi, thấp đuốc lên đi thôi, chứ mà Thầy thấp đuốc nữa thôi, chứ Thầy thấp không nổi, vì mỗi người một ngọn đuốc chứ một mình thầy mà Thầy thấp trăm cái ngọn đuốc sao được, Thầy thấp cho Thầy chứ Thầy đâu có thấp cho mấy con được. Bây giờ tự mấy con phải thấp đuốc lên đi, phải không? Bây giờ Thầy đã dạy cho mấy con hiểu cách thức thấp cây đuốc, thì mấy con phải thấp để soi sáng con đường mình đi, mình sẽ ra con đường mù mờ. Đây là cây đuốc làm cho mấy con sáng suốt mà.

Hỏi nào tới giờ mấy con học Phật pháp chứ mấy con chưa có thấp cây đuốc được, mà bây giờ Thầy mới giúp cho mấy con đốt được cây đuốc của mấy con lên, rồi soi con đường của mấy con đi mấy con sẽ không lọt hố đâu, không lọt hầm đâu mà sợ nữa, vì mấy con thấp được cây đuốc sáng, còn nếu mà cây đuốc mấy con thấp không sáng thì mấy con sẽ lọt hầm hố. Mà từ lâu tới giờ một số tu sĩ cũng như tu sĩ họ sẽ lọt hầm hố mà họ không biết. Bởi vì cây đuốc họ tắt đi rồi, mà họ cứ tưởng nó sáng cho nên họ lọt xuống hố mà họ không hay có đúng không mấy con. Thầy nói đúng mà mấy con, bởi vì

họ lọt xuống hố rõ ràng mà tới khi họ chết họ đau bụng họ rên la họ nằm trên giường họ lăn lộn, họ có làm chủ gì được đâu, như vậy là họ lọt hố chứ họ ở đó mà gọi là thấp sáng, có đâu. Cho nên ở đây là mình phải tu thật, làm thật để cho mình biết được cái làm chủ của mình, mình không uổng phí một đời của mình đâu. Thì bây giờ mấy con hỏi gì nữa không?

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Trong sách 33:47 trưởng lão có nói khi mà vô tu tập mấy cái pháp độc nhất Tứ Vô Lượng Tâm, là ...tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, tu Định Vô lậu ...

**[Trưởng lão]:** Bây giờ con không có tu cái Chánh Niệm Tỉnh Giác như mọi lần mình tập đi kinh hành để cho mình biết đi kinh hành chứ gì? Nhưng mà sự thật ra mình đang tu cái tâm từ của mình là Chánh Niệm Tỉnh Giác cao hơn cái chỗ mà Chánh Niệm Tỉnh Giác kia, con hiểu chưa? Cho nên mình đâu có cần nhắc tu Chánh Niệm Tỉnh Giác làm gì, tôi chỉ tu tâm từ tôi thôi, mà tu tâm từ thì mỗi lần tôi bước đi là tôi chú ý kỹ rồi thì tôi làm sao mà tôi còn Chánh Niệm Tỉnh Giác nữa mấy con, con hiểu không? Cho nên bây giờ nó gom lại một pháp độc

nhất chứ nó không còn hai, ba pháp trong đó, hồi đó thì con tu hai, ba pháp mà bây giờ nó vô cái pháp độc nhất này rồi thì nó chỉ còn một pháp, mà nó tỉnh thức còn cao hơn là cái pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác con tu nữa.

**[Tu sinh]:** 34:42 Nếu mình không sử dụng cái Định Vô Lậu thì làm sao mình...

**[Trưởng lão]:** Bởi vì Định Vô Lậu là cái tri kiến của con con đang học rồi mà, con hiểu chưa? Nếu mà không có dạy con ở cái lớp Chánh Tri Kiến này mà đưa con vô con tu Tứ Vô Lượng Tâm thì con có biết Tứ Vô Lượng Tâm ở chỗ nào đâu. Bây giờ con hiểu, con hiểu Tứ Vô Lượng Tâm như vậy, như vậy mà Thầy giảng từ mấy bữa rày đó, thì do con học lớp Chánh Tri Kiến rồi, con hiểu không? Cho nên cái đường đi nó phải đi từng cái lớp thấp của nó cho đến cái lớp cao của nó, cho đến khi áp dụng đều là phải có cái tri kiến hết chứ, không có tri kiến tức là mình biết đâu mình đi. Cho nên là cái lớp Chánh tri kiến rất cần thiết cho chúng ta hôm nay. Vì vậy mà bây giờ chúng ta mới biết rằng chúng ta đang tu cái pháp Tứ Vô Lượng Tâm, cái pháp độc nhất từ tâm, bi tâm, hỉ tâm, xả tâm. Ai họ biết pháp nào là sẽ tu ngay pháp

đó chứ không có khác gì hết. Nghĩa là thực hiện cái pháp đó để mà thực hiện để cho rốt ráo để mà chúng ta đi đến cái cứu cánh của chúng ta

Rồi, ai còn hỏi gì nữa không? Hết rồi phải không? Hết rồi thì nghỉ.

Ngày mai là bên nữ, tới chừng cái bữa thứ ba mấy con làm bài, tiếp tục làm bài rồi nộp cho Thầy, Thầy sẽ chấm bài cho mấy con, rồi cái bữa mà thứ ba đó Thầy sẽ trả lại bài mấy con rồi chúng ta tiếp tục học đến những bài khác. Và lần lượt chúng ta sẽ đọc những cái bài để chúng ta huân tập thêm những cái kiến thức tu tập.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy! Ngày mai Thầy cho con về trong ngày để chỉnh đốn gia đình thưa Thầy!?

**[Trưởng lão]:** Rồi, được rồi. Thầy đã báo cho bây giờ và cho hết cái tháng này đó là mấy con phải chuẩn bị cho nó hẳn hoi mấy con, ai muốn về thì cứ lo về mà giải quyết cho xong chứ vô học mà tới lớp Chánh Tư Duy mà còn đi về là Thầy đuổi luôn, thầy không có cho học nữa, phải về giải quyết cho xong.

## 191-(LCK-080A)

**\*4 pháp độc nhất Tứ Vô Lượng Tâm**

**\* Phân lớp**

**\* Cách thức xả tâm**

**\* Vấn đạo áp dụng Tứ Vô Lượng Tâm**



Bởi vì nó là pháp độc nhất, cho nên pháp độc nhất thì mình chỉ duy độc nhất, xả thì tôi biết xả, xả để giải thoát. Bỏ xuống hết, mà nó vừa có cái xả về tinh thần, vừa có xả về vật chất. Thí dụ như có người nào nói mình tức giận, mà mình tu tâm xả thì mình xả cho hết tức giận ra, thì nó mới đúng. Như bây giờ mình có một cái vật chất, có một cái bình bát, có một cái nắp bát quá đẹp, do đó có người đến hỏi, xả cái nắp bát ra đi, cho cái người đó đi, tôi không hề tiếc một cái gì đó, mà tôi xả thì điều đó. Cũng như bây giờ tôi có ruộng đất nhà cửa, tôi có đủ mọi thứ, mà giờ tôi đi tu rồi, tôi bỏ hết, tôi không có cần thứ gì. Như ông Phật ông bỏ hết vậy mới gọi là xả. Chứ không phải, ông hoan hỉ, ông bỏ ông đi tu ông hoan hỉ ông xả. Tại ông xả,

ông thấy cái đó nó vướng bận quá, mắc lo làm vua ngồi trên ngai vàng rồi quan hầu hạ rồi hỏi cái này, nói cái kia, báo cáo tình hình này kia làm rộn ràng quá. Bỏ xuống hết. Ai làm vua làm quan gì làm, tôi không làm. Tôi bỏ không có tiếc nữa đó là xả. Cho nên vì vậy mà mình tu cái tâm xả của mình là mình xả sạch, xả không tiếc gì hết. Do đó người nào mà thích buông bỏ hết, thì người đó sẽ xả. Còn cái người nào mà thích vui vẻ thì tu cái tâm hỉ, còn người nào mà thích thương yêu mà trước mọi chúng sanh không có sự đau khổ gì cái đó là tâm từ, còn thấy ai mà đau khổ, thấy không vật gì mà khổ đau, không có nở luôn luôn lúc nào cũng muốn giúp đỡ và an ủi thì người đó tu tâm bi, tùy theo cái đặc tướng của mỗi người.

Nhưng Thầy thấy hết thấy hễ tu tâm xả là dễ nhất, ác cũng xả, thiện cũng xả, xả sạch hết thì tới giải thoát không có gì? Có nhiều vậy thôi, cố gắng xả hết, ai nói gì nói tôi chẳng cần biết, tôi xả hết. Nên làm cái gì làm, tôi xả hết, tới cái tâm cuối cùng là cái tâm xả đó, ai mà thích xả thì cứ xả hết, xả cả đồ đạc của tôi, mặc dù trời lạnh mà ai có lạnh tôi cho luôn, tôi lạnh tôi chịu lạnh đỡ, tôi cũng xả luôn. Tôi xả như vậy tức là

tôi cũng xả luôn cái lạnh nữa. Cho nên lạnh mặc lạnh, tôi ngồi thiền là tôi mặc, tôi chẳng có lo lạnh, cuối cùng là lạnh đi mất là tôi ấm áp như thường, đó là tôi xả luôn. Xả từ cái thấp cho đến cái cao. Cái cao thì các con nghe ở trong kinh Phật dạy, khi mà Tứ Thiền, xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, xả tất cả cái nóng, cái lạnh, cái đau cái đốn trong người của mình hết đó. Mình xả có phương pháp chứ đâu phải muốn xả là nói được. Có phương pháp. Ví thí dụ như bây giờ muốn xả một cái vật chất gì đó, mình có cái phương pháp, chứ nếu không cứ nói xả, xả chứ không có cái phương pháp xả.

Thí dụ như bây giờ tôi muốn xả cái nhà tôi nhà tốt này, tôi thấy là cái nhà này nó cũng là vô thường thôi có cái gì đâu, tôi chết tôi cũng chẳng mang theo gì, bây giờ bỏ trước còn sướng hơn đó là tôi xả. Tôi phải có cái lý tôi mới xả chứ. Mấy con nói xả là mấy con không biết cái lý nào mấy con xả. Cho nên vì vậy muốn nói về tâm xả thì phải có cái lý do để cho mình xả. Còn muốn nói về cái tâm hoan hỉ thì nó có cái lý do hoan hỉ chứ. Chứ lúc nào cũng tập cười hề hề mà nó không có hoan hỉ thì người ta nói thằng điên, không đúng. Cho nên mình phải có cái

lý để mình hoan hỉ, mình phải có một cái lý để cho mình thực hiện cái tâm đó, nó mới có thể nó buông bỏ xuống, nó vui vẻ trong cái ác pháp trong cái khổ đau. Nhớ như vậy thì mấy con làm sẽ không sai, và Thầy cố gắng Thầy chấm những cái bài này, những cái bài sau cùng để tùy theo cái đặc tướng của mấy con, mà mấy con tu tập cho nó có kết quả tốt đẹp hơn.

Còn ở đây cái tập này là cái tập của Xá, con của cô ... nó viết về đây là cái sự thâm tình ở trong cái giữa mẹ, con. Thầy đọc rồi, nhưng mà Thầy thấy cái này nó là giải quyết cái cá nhân thôi, phải giải quyết cái tư tưởng đã, thông cái tư tưởng thì nó sẽ bình an chứ không có gì hết. Nhất là đem cái đạo đức nhân bản, nhân quả để cho nó thông suốt, thì khi mà nó thông suốt thì nó không tự làm khổ nó, nó không tự làm khổ mọi người xung quanh nó, nó không bình thường, nó không còn bệnh đau gì hết. Chứ không khéo nó có cái hỉ nào đó trong đầu óc của nó, rồi nó tự lần theo cái kiểu của nó. Do đó cái hỉ đó là cái giải thoát, đó là cái tu tập, cái tích tập, đó là cái độc cư. Cuối cùng nó lại làm cái sự khổ cho người khác, cho nên vì vậy mà phải đả thông được cái tư tưởng đó, phải



giải thông cái tư tưởng đó thì nó sẽ hết cái điều kiện chứ không có gì đâu, nó là một cái đương nhiên mà. Khi mà người ta hiểu ra một cái lầm lạc nào đó người ta cho nó là đúng thì mình tìm cách mình ly được cái chỗ mà hiểu sai đó, nó nhiễm cái hiểu sai đó mà làm khổ mình, khổ người. Đó là cũng nằm ở trong cái tà kiến, cái sự hiểu biết sai lệch, gọi là tà kiến. Cho nên giúp làm sao cho người ta hiểu được cái Chánh kiến thì nó sẽ bình an. Trong cái Chánh kiến thì không có làm khổ mình, không có làm khổ người thì như vậy là chúng ta mới đi đúng con đường của Phật Pháp.

Người đi tu mà còn làm khổ mình, khổ người thì không nên đi tu, bởi vì đi tu là mình phải có cái sự hiểu biết chân chánh, hiểu biết cho mình được an ổn mà người khác cũng được an ổn thì mới thật sự là đi tu. Đi tu như vậy mới là tu, còn tu mà cứ khổ cứ điều này thế kia làm cho người khác khổ nữa thì ta thấy là đi tu cũng chẳng có lợi ích gì mà còn làm mình khổ, không hay. Cho nên trong vấn đề mọi sự kiện xảy ra, đối với Thầy, bất kỳ một cái sự việc gì xảy ra trong cái nhìn của Thầy thì đầu tiên Thầy nhìn nhân quả, cái nhân quả nó mới có cái

sự kiện xảy ra như vậy chứ không nhân quả thì nó không bao giờ xảy ra. Nhân nhân quả thì rất thân nhiên, bởi vì nó là các pháp vô thường, nó sẽ vô thường, bữa nay nó vậy chứ mai nói khác, chứ nó không có. Nó làm cho tâm chúng ta bất động mà không có dao động, không sợ hãi gì. Nếu mà quả chẳng có đi đến cái chỗ chết cũng là một cái duyên nhân quả mà thôi chứ không có gì hết. Chết tức là nối tiếp cái sự sống khác, sự sống mới chứ không có gì mà mất mát ở trong này cả. Cho nên chúng ta nhìn bằng cái đôi mắt nhân quả thì rất là bất động, tâm bất động không lo lắng gì hết.

Cũng như bây giờ trong lớp của chúng ta có hơn 60 người, mà rủi chúng ta chết, chúng ta vui vẻ tại nhân quả đến chúng ta chết đồng được vui chứ không có gì mà sợ. Chứ chúng ta không ghét cái người làm cơm hoặc này kia đâu, chúng ta thấy cái nhân quả của mình đến cái phút mà đồng nhau mà đi thì mình mừng, làm sao mà tâm thanh thản đồng một lượt mà vào niết bàn được thì hay quá. Phải không mấy con thấy đó là cái hay, chứ nếu mà đừng có trách mà chi, tại vì người ta cũng muốn đem lại sự bình an, lo ấm cho chúng ta, nỡ có con chuột nào nó

mang cái thuốc chuột vào đó mà nữ mình cùng chung cái số phận thì mình hạnh phúc chứ sao, lo mà thanh thản, an lạc mà vào Niết Bàn không sướng hay sao. Thân này vô thường nó cực khổ như thế này. Sống thêm ngày nào mình cũng thấy cực chứ gì? Nữ có con chuột nó mang thuốc chuột vô mà mình thấy nó cũng khỏe lắm chứ, đâu có gì đâu mà sợ. Cho nên đứng trước cái chết mà chúng ta có cái Chánh kiến rồi, chúng ta không có ngao ngán rất là bình thường, không có gì hết, bữa nay không chết ngày mai, ngày một thế nào cũng chết. Chắc chắn là người nào cũng phải đi con đường đó. Phải không? Đó cái luật vô thường mà làm sao mà ai giữ nó cho được, cho nên vì vậy mà chúng ta không có hề sợ hãi gì hết.

Cho nên thí dụ như bữa nay có chuyện gì rầy rà, buồn phiền, nó là vô thường mà, đâu phải nó rầy rà hoài đâu mà sợ. Cho nên cuối cùng thì lát nữa nó cũng tiêu hết, nó đi đâu rồi. Mình cứ giữ tâm bất động của mình ai làm gì làm, cho nên cuối cùng thì mình được giải thoát hoàn toàn, có phải không? Chứ giờ nghe rầy rà cái buồn phiền trời giờ tôi không có uống được, tôi bất an lắm, bất an là tại cái chỗ rầy rà đó mình có an hay

không an chứ đâu phải chỗ nào khác hơn. Có phải không? Tại bây giờ yên tịnh mới gọi là tu được sao? Cái chỗ nào mình tu cũng được hết, do tâm mình động hay không động là do mình chứ đâu phải an hay không an. Cho nên ai làm gì thì làm, mình cứ bất động là khỏe nhất, phải không? Còn cái cơ thể của mình thì lúc đau, lúc không đau chứ gì? Ờ thì lúc không đau nói tôi tu tốt quá mà lúc đau mình mới tu. Chính lúc đau mới tu chứ, còn lúc không đau thì ngồi chơi chứ, đâu phải cái nào mình cũng hiểu biết như vậy mình phải tu chứng, có phải không mấy con. Lúc mình không đau thì mình ngồi mình chơi, có gì đâu, nó có đau đâu mà tu, còn khi mà nó đau mới bắt đầu bây giờ mới là chiến thắng với nó. Thì bắt đầu bây giờ mình dựng cái thân mình lên, mình ôm chặt pháp, tao cho mày sóng gió, mày làm gì đó làm, tao không buông phao đâu mà sợ. Cuối cùng mình đi qua cơn đau của mình đi mất không còn gì.

Mấy con thấy không? Cái người tu sĩ của đạo Phật nó gan dạ đến cái mức độ đó, cho nên vì vậy nó rất xem thường là tại vì nó biết rất rõ các pháp đều vô thường không có gì hết. Cho nên hiện giờ, nó hiện ra cái tướng

trạng này hau tướng trạng kia chúng ta vẫn thấy nó bình thường, tại vì các pháp nó vô thường, nó đâu có yên đâu, lúc thì vậy, lúc thì khác có gì đâu mà buồn phiền, đâu có gì đâu mà lo. Do cái bất động tâm của mình mà mình được giải thoát hoàn toàn.

**[Tu sinh]:** (Nói nhỏ không nghe được)

14:40 **[Trưởng lão]:** Đây thì hôm nay mấy con đã được học các pháp về vô thường, mấy con biết nhân quả rồi, mới học mấy cái pháp này Thầy nói, làm gì mà có ai làm động tâm mấy con được nữa. Mấy con phải là người bất động tâm rồi. Bởi vì hễ nó hở ra một cái “đây là pháp vô thường, có gì đâu mà sợ, đây là nhân quả rồi có gì đâu mà lo phải không?” Cuối cùng là mấy con hoàn toàn là sống, rồi lúc bấy giờ mấy con học cái tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả rồi lần lượt người phải biết thương chứ, phải biết thương người, mình thương rồi mình còn đau khổ nữa.

Mà thứ nhất là mấy con thấy cái đề tài mà mình tu học đầu tiên mình thương mình chứ. Mà thương mình mà để cho mình buồn phiền mình đau khổ à? Vậy mình thương mình cái chỗ nào mấy con thấy, mình học

được những cái này thì mình áp dụng vào đời sống của mình thì Thầy nghĩ là cuộc sống của mấy con như thế này là đủ rồi, giải thoát rồi, còn cái gì nữa mà không giải thoát. Cứ mấy con học rồi bỏ quên mất à. Để cứ ngồi đó khóc lóc lu bù, rồi buồn phiền nói thế này thế khác, than thân trách phận rồi đủ thứ hết. Thì như vậy rồi mình học để làm gì đây. Học để giải thoát chứ đâu học mà để cất trong tủ. Làm bài này để cất trong tủ hay là bây giờ để mình sống.

Cho nên vì vậy mà những cái bài học của mấy con là luôn luôn áp dụng trong đời sống của mình, từng phút, từng giây, không có cái chỗ nào mà mấy con không áp dụng. Thế mà hôm nay chúng ta gần hoàn mãn cái bài học của chúng ta rồi, còn có cái tâm xả nữa thì mấy con, có người hiện giờ còn làm tâm từ, tâm bi, rồi tâm hỷ, tâm xả phải không? Thì lần lượt mấy con sẽ học hết cái tâm xả là mấy con sẽ hoàn tất là mấy con áp dụng vào đời sống hàng ngày và trong tu tập.

Khi mà Thầy phân lớp ra rồi thì cái người lớn tuổi thì tu theo người lớn tuổi, người trẻ tuổi thì tu theo người trẻ tuổi. Do giờ giấc khác nhau, nhưng mà sự tu tập cũng

có khác nhau. Tại vì người nhỏ tuổi thì kiểm tra từng cái Định Niệm Hơi Thở, tức là từng mỗi cái đề mục của Định Niệm hơi thở, từng cái bước đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh giác, cho đến pháp Thân Hành Niệm mỗi người đều phải tập luyện cụ thể hẳn hoi, rõ ràng. Còn về người già thì áp dụng vào Tứ Niệm Xứ ngay liền, giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự để mà tiến tới cái chỗ mà đạt được cái chân lý thanh thản, an lạc, chứ không có tu tập lòng vòng. Và nếu mà có trường hợp nào xảy ra thì Thầy sẽ hướng dẫn ngay cái pháp đó để mà đẩy lui cái chướng ngại vật, bây giờ giữ tâm thanh thản. Mà cái người lớn tuổi hay bị đau nhức cái chỗ này, hoặc là đau nhức chỗ kia thì thầy áp dụng cho họ tu tập cái pháp để đẩy lui cái đau nhức đó thôi, chứ không có tập lòng vòng. Còn cái người trẻ tuổi thì tập tất cả những cái Định Niệm Hơi Thở, 16, 18, 19 cái đề mục đó thì phải tập kỹ lưỡng lại từng đề mục, biết cách áp dụng sau này vì tự mình sau này thì mình chuẩn bị mình chiến đấu với cái giặc sanh tử. Còn người già thì hiện giờ thì Thầy hướng dẫn khi họ gặp cái trường hợp. Thường thường thì họ bị bệnh đau, cho nên Thầy hướng dẫn cho họ cách thức để đẩy lui

bệnh mà thôi, và đồng thời ở trên Tứ Niệm Xứ thì tu tập trước nay 13:56 thì đó là cách thức đề mà tu tập.

Còn người nào nhiếp tâm và an trú tâm, giữ tâm được thanh thản, an lạc, vô sự được trong khoảng 30 phút hoặc một giờ không có niệm, không có hôn trầm thùy miên thì căn cứ vào cái sanh báng mà đã tu tập được, thì Thầy sẽ hướng dẫn tiến tới chứ không có bắt buộc phải tu trở lại ban đầu, tùy theo Thầy kiểm tra lại sự tu tập của mình nó được đến cái chỗ nào thì bắt đầu từ cái chỗ đó khởi sự để mình tiến tới để mình tập luyện, và đồng thời mình sử dụng cái Định Vô Lậu để xả rớt ráo tất cả những cái tâm của mình.

Thì hôm nay các con sẽ được nghe những cái điều mà chúng ta chuẩn bị chúng ta bước vào một cái giai đoạn thực hành, cái giai đoạn thực hành đó thì trong cái thời gian mà gọi là tu Định Vô Lậu trong thực hành, vừa là thực hành áp dụng trên cái sự sống tâm của mình hàng ngày trên Tứ Niệm Xứ, mà cũng vừa là áp dụng trong những cái Định Vô Lậu mà viết cái bài. Thí dụ như trong một ngày đó, Thầy sẽ cho một cái niệm vọng tưởng nào đó, Thầy đặt cho một cái



niệm vọng tưởng. Từ đó chúng ta tập trung những cái điều học hỏi của chúng ta để mà hóa giải những cái niệm vọng tưởng đó, làm cho cái niệm đó tiêu tan, chuyển hóa cái niệm đó không còn tác động vào thân tâm chúng ta được nữa. Vì khi mà làm như vậy, thì nộp bài cho Thầy, còn cái phần mà ngồi lại tu mà có từng niệm thì cũng phải đem cái niệm đó ra, rồi làm thành một cái bài để trả lời Thầy, để áp dụng qua cái sự học hỏi của chúng ta. Qua những cái tri kiến của chúng ta hiểu biết. Áp dụng viết thành một cái bài. Bởi vì chỉ có viết ra cái bài thì cái sự tư duy của chúng ta mới chín chắn, còn chúng ta tư duy mà ngồi tư duy suy nghĩ một hơi để xả tâm thì nói không chín chắn bằng. Cho nên buộc lòng mấy con phải làm bài kỹ lưỡng hẳn hoi, những cái lời lý luận của mấy con ở trong đó, những cái ý mấy con nói ở trong đó để cái mục đích của mấy con ở trong đó chuyển hóa những cái niệm đó, không có để cho những cái niệm đó còn tới lui nữa, bằng cách là mấy con phải hiểu rõ, rất là rõ cái niệm đó để xả cái tâm của mình. Thì như vậy thì tới đây mấy con còn viết nhiều. Vừa được Thầy cho một cái đề tài, mà khi ngồi lại nó có từng niệm thì ghi những cái đề

tài đó ra, rồi sau khi trình lại một ngày đó nó có mấy niệm, mà cái niệm đó nó thuộc về pháp niệm hay hoặc là thuộc về cái thể gian niệm, cái xuất gia niệm. Thí dụ như là ngồi nhớ lời Thầy dạy, ghi cái niệm mà nhớ lời Thầy dạy ra. Bây giờ mình chưa có cho nó thành cái đề tài mình quán xét điều gì hết, nhưng mình đưa cái niệm trong cái buổi đó mình tu, mình có cái niệm đó khởi ra, mà cái niệm đó thuộc về pháp. Qua cái lời Thầy dạy mà bây giờ nó lặp đi lặp lại thành một cái niệm nó ra, thì ghi cái niệm đó ra, cho Thầy, rồi Thầy mới đem cái niệm đó, thầy thấy cái niệm này cần phải cho mấy con quán xét để xả cái niệm này, Thầy mới đưa cái niệm của con trở lại thành cái đề tài cho mấy con. Chớ không phải mấy con tự làm cái đề tài đó rồi đưa cái niệm đó ra quán xét lơ mơ thì không được. Cái niệm này cần phải biến nó thành cái đề tài để cho mình thành một cái tựa của cái bài viết của mình, Thầy đưa trở lại cho mấy con, mấy con làm rồi nộp cho Thầy, còn những cái niệm nào mà tào lao đó, Thầy sẽ dạy cho mấy con cái pháp để mà đẩy lui nó chứ không cần phải quán xét, mất công thì giờ. Nó là cách thức để mà chọn lấy cái đề tài để mà tu tập, để

mà ngăn ác, diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp trong tâm của mấy con.

Cho nên trong cái sự tu tập đó hôm nay thì cái lớp tu của chúng ta nó kỹ lưỡng như vậy đó, thì người nào mà quyết tâm tu để giải thoát thì Thầy sẽ giúp đỡ tới nơi, tới chốn. Còn người nào thấy sức, khả năng của mình tu không được, không nổi thì mình lui lại. Còn người nào mà không có đủ cái tri kiến, mà Thầy đưa một cái đề tài để mà viết thành một cái bài văn thì cái người đó dùng những cái ý của mình, cách thức để xả tâm mà nói đến cái chuyện xả ở trên cái niệm này, nói hết những cái xả. Thí dụ như bây giờ mình muốn tu một cái từ tâm, mà bây giờ mình không có viết lòng vòng được, mình không có lý luận được, mình dở quá, nhưng mà mình nói được. Thầy chấm cho người đó được như thế này.

Để Thầy ví dụ ở đây cái trình độ của chúng ta cao, thấp nó nhiều. Có nhiều người lý luận được, mà có nhiều người không lý luận được, chỉ biết nói vậy thôi chứ không có lý luận mà bắt học được. Do đó thì mấy con như thế này này. Đây một cái câu nói, thí dụ như bây giờ Thầy cho một cái đề tài,

là cái người đó họ mắng mình, thì cái người đó biết mình tu cái tâm từ.

Người khác mắng mình mà mình giận là mình không có tâm từ, mình xác định cái câu đó đủ rồi phải không? Chứ mình đừng có lòng vòng gì hết.

Rồi bây giờ có cái người họ thương mình, họ đem quà biếu mình, phải không? Rồi bắt đầu bây giờ mình nhận cái quà biếu đó, nhưng mình đừng có dính mắc ở trong cái quà biếu này thì mình có tâm từ, mà mình có dính mắc ở trong cái quà biếu này thì mình không có cái tâm từ. Mình nói như vậy thôi. Tại vì mình dính mắc thì mình còn thích ăn, mình thích cái món này, thì coi chừng mình thiếu tâm từ. Bởi vì mình nhận cái món ăn này, nó sanh ra cái dục, nó sanh ra cái ham thích của mình. Mà mình thương mình thì mình đừng có nó dục, mà mình để nó dục là không có từ với mình, tại vì nó ham ăn, nó ham ăn đây mà mai một nó thềm nữa thì nó làm khổ nó. Cho nên mình phải có tâm từ với mình. Cho nên vì vậy mà khi nhận quà biếu của người khác, hoặc là nhận cái bún riêu của cô Út nấu, thì mai một đừng có thềm nha, mà thềm thì chết đó.

Hay hoặc là đừng có ăn mà ăn nữa thì mai một là không tốt. Cho nên vì vậy mình phải cảnh giác, nếu mà nó như vậy mình muốn tu tâm từ thì mình nói ngay, nếu mà tôi nhận cái này mà tôi còn tham cái này nữa tôi sẽ không có tâm từ với tôi. Con hiểu không? Nói ngắn gọn vậy, hể tôi than ăn là tôi không có tâm từ, thì cái người đó thì họ không lý luận dài dòng gì hết. Mà họ xác định họ có từ tâm hay không từ tâm. Họ có xả tâm hay không xả tâm đâu, con hiểu không?

Bây giờ người ta chửi tôi, mà tôi tu tâm xả này, mà tôi tức giận thì tôi là người không có xả tâm, mà tôi tức giận là tôi là người có xả tâm, phải không? Mình nói vậy là mình biết là mình có xả hay không xả rồi. Các con hiểu không? không có cho lý luận.

Còn cái người mà có cái khả năng lý luận thì chúng ta lý luận để chúng ta biết cái đó là chúng ta xả. Thầy muốn nó như vậy để cái trình độ tu tập của chúng ta cái người mà dở, cái người mà không có cái trình độ kiến thức học nhiều, họ lý luận không có được, họ chỉ hiểu biết họ xả thôi. Thì cái hiểu biết họ xả họ chỉ viết ngắn gọn như vậy thôi. Bởi vì họ tu cái tâm nào thì họ viết cái

tâm ấy ra cho Thầy. Họ tu tâm xả, mà người khác mạ nhục họ, chửi họ, họ tức giận thì họ không có tâm xả. Mà họ không tức giận, không buồn giận thì họ có tâm xả, thì họ nói có người khác chửi con, thí dụ như bây giờ Thầy cho cái đề tài, có người khác chửi mấy con, mà mấy con tu tâm từ, thì mấy con phải như thế này, tu tâm xả thì phải như thế nào. Nếu con giận hờn thì con không có xả tâm, mà nếu con không giận hờn thì con có xả tâm. Thì như vậy đủ rồi. Nghĩa là mình không còn giận hờn thì mình không xả tâm. Thì như vậy là mình không phải là người tu tâm xả.

Cũng như tâm từ, mình còn giận hờn là mình không có từ tâm, chứ không có nói lòng vòng. Đó thì mấy con tự mấy con. Cái nào mà thực tế, cụ thể mà mấy con không cần lý luận, thì mình nên viết ngắn gọn, thì trong khi đó cái đề tài đó như thế đó thì mình thấy nó sẽ đưa đi đến cái hậu quả nào, đến cái sự buồn phiền nào, cái sự đau khổ nào, mà tôi thực hiện cái tâm này, mà tôi còn dính mắc cái này thì tức là tôi chưa có thực hiện được cái tâm này. Thì tôi chưa phải là người thực hiện cái tâm đó. Như vậy thì mấy con chỉ cần ngắn, gọn để mà xả cái tâm mình thôi.

Và đồng thời, cái câu mà ngắn gọn đó nó trở thành cái pháp Như Lý Tác Ý hàng ngày, vì cái niệm đó nó còn huân ở trong tâm tư chứ chưa ra hết, cho nên hàng ngày tôi tác ý cái câu đó, thì nó sẽ.

Nếu tôi là người muốn tu tâm từ, thì tôi không giận hờn, thì tôi là người tu tâm từ. Mà nếu tôi còn giận hờn thì tôi không phải là người tâm từ. Vậy từ đây về sau tôi là người tâm từ, tôi quyết định là tôi không giận người nào mạ nhục tôi, chửi tôi, thì như vậy là mấy con biến thành cái câu lý luận của mấy con, lý luận ngắn gọn để chúng ta xả được cái tâm của chúng ta. Thì mấy cái bài viết của mấy con đưa đến Thầy, Thầy chấm cho mấy con đậu. Còn nếu mà mấy con nói sai là mấy con không đậu, mà mai một thầy coi thử coi nó nói mà coi cái mặt nó còn đỏ không, chứ nói nghe người ta nói mà nó đỏ mặt nữa thì chắc nó nói một lẽ mà nó làm một lẽ thì không chừng, các con hiểu không? Nó ngằm ngằm mà nó thấy cái người mà chửi mắng nó, nó ngằm ngằm mà nó tức trong bụng nó, mấy con nói sợ bộ Thầy không biết trong bụng mấy con sao. Thấy mà, thấy nhép, ngái ngài một cái là biết liền nó còn ... trong bụng nó rồi. Thì như vậy là

mấy con không giấu được đâu.

Đó thì tất cả cái sự tu tập của của chúng ta mà Thầy hướng dẫn cho mấy con để khi mấy con áp dụng vào thì mấy con sẽ được sự giải thoát hoàn toàn, dù như thế nào mấy con càng huân những cái điều kiện đó thì mấy con càng ngày mấy con càng được giải thoát, giải thoát hết, cuối cùng tâm hồn mấy con được thanh thản, an lạc, vô sự. Các con nhớ chưa? Đủ rồi, đừng có người nào lý luận hay thì cứ lý luận, còn người nào lý luận dở thì cứ mình nói thẳng, nói tắt ngay vậy thôi cũng được rồi.

Cho nên Sư Pháp Châu sư dở, sư không có lý luận gì nhiều, nhưng mà cái gì sư thấy sư xả tâm được sư nói thẳng mà xả tâm cái đó thôi, cũng được rồi. Thầy cũng cho theo học cái lớp của người tuổi trẻ. Sư xin mà, sư thẳng thắn mà sư xin Thầy, Thầy cho vào học cái lớp tuổi trẻ. Nhưng mà sau một tháng mà học có nổi không? Nếu mà không nổi thì Thầy cho lui lại. Thì tất cả những cái này được lên lớp, nhưng mà lên lớp rồi coi chừng xuống lớp đó, mà khi mà ôm bìa mà xuống lớp thì mắc cỡ đó chứ không phải không đâu.



Không, thật sự mà. Thầy nói mấy cái khi mà hồi còn hồi nhỏ mà đi học đó, ham lắm, lên lớp nghe cái đầu năm vô học mà được lên lớp thì mừng lắm, nhưng mà sau học một tháng, nửa tháng ông Thầy thấy không được, ông cho xuống lớp, ông gửi Thầy xuống lớp Thầy nghe coi mấy đứa học sinh coi buồn khổ chứ, mà ở lại học không được, phải không mấy con thấy không. Thì mấy con cũng vậy, nghe lên lớp thì mừng lắm, mà bây giờ sắp lớp thấp thì coi bộ không muốn, muốn lớp cao không, mà lên thì tu không được thì làm sao được, mấy con cũng phải xuống thôi, cho nên buộc lòng phải đúng với cái trình độ cái căn cơ của mình. Chứ đừng có vội, mà mình ở cái lớp của mình mình rèn luyện để cho nó thấm nhuần được cái phương pháp, cái cách thức hiểu biết để mà giải thoát. Cái tri kiến hiểu biết giải thoát. Chứ mình vội lên cao rồi cái mình rớt xuống, còn người nào trình độ mà chung chung, trung bình, cái trình độ đó dễ tu lắm mấy con. Trình độ cao thì không nói rồi, trình độ trung bình dễ tu. Cái sự hiểu biết của mình nó trung bình, nó dễ tu, mà Thầy thấy cái sự trung bình thì nhiều, còn cái hạng bét thì nó ít, còn cái hạng nhất thì cũng ít phải không?

Vô trong cái lớp học là như vậy thôi, thì cái lớp tu của chúng ta cũng vậy thôi chứ nó không có khác gì hết đâu.

Bây giờ có hỏi gì Thầy không mấy con? Ai có hỏi gì thì cứ hỏi để mà Thầy giải thích thêm để chúng ta hiểu biết, còn không thì chúng ta về làm bài. Thầy về chấm bài, có vậy thôi.

Rồi, con hỏi.

**[Tu sinh]:** 26:12 ...ví dụ như một người mắng chửi con, thế thì con xả con không giận, nhưng mà về tâm từ con không giận nó thuộc về từ gì. Trong cái đấy thì như nào?

**[Trưởng lão]:** Nếu mà là tâm xả thì con ghi tâm xả chứ con không nói tâm từ.

**[Tu sinh]:** Con đang tu tâm xả thì con nói về cái tâm xả ...

**[Trưởng lão]:** Con nói tâm từ thôi, hể con chấp nhận cái tâm từ là con nói tâm từ, đây là cái sự thương yêu của con, cái đức từ tâm cho nên con vì vậy mà con không có làm cho con đau khổ.

**[Tu sinh]:** 26:53 Thưa Thầy là bây giờ ví dụ như nhận xét con đang làm vậy con...

**[Trưởng lão]:** À không, con nói cái bi không, hoặc là con nói cái từ không à, mà bây giờ cái từ của con, thứ nhất là mình thay vì cái người đó họ chửi mình đi, thì mình tâm từ mình không có giận, mình không có giận hờn. Nhưng mà mình chửi họ trong ác pháp, do đó bây giờ thay vì mình ở tâm bi chứ gì, nhưng mà cái tâm từ của mình mình đã giữ mình rồi, mà cái từ của mình, mình thấy họ đang ở trong cái ác pháp đang khổ chứ gì? Khổ họ mới chửi mình chứ gì? Nhưng mình vẫn từ, vì vậy mình vẫn từ tức là cái tâm từ của mình mình vẫn thương yêu họ, chứ mình không có lại giúp đỡ, mình không an ủi họ. Nhưng mà cái hành động thân giáo của mình, mình không có giận họ. Họ có tai nạn, có gì mình sẵn sàng giúp chút, bây giờ mình không có đến đó mình an ủi họ, còn cái tâm bi nó đến nó an ủi, nó tìm cách nó ước nguyện, nó không an ủi được, nó thậm ước nguyện. Nếu mà con tu cái tâm bi, con thấy họ giận họ chửi con, con biết họ đang ở trong cái ác pháp, họ đang khổ. Cho nên con ước nguyện rằng, họ sẽ không có còn ở trong cái ác pháp đó nữa, con thậm ước nguyện, đó là con thực hiện cái tâm bi.

Còn trái lại con thực hiện tâm từ con

không có ước nguyện đâu, con không ước nguyện, nhưng mà con sống con không giận hờn chút nào? Bây giờ từ mà, con hiểu không? Mình thương, mình không có ghét, cho nên vì vậy mình không có làm cho họ khổ đau, họ không có hề hấn một cái hành động gì riêng cho họ buồn tức hơn nữa. Tại vì họ giận hờn thì họ làm vậy thôi, còn riêng mình mình không có cái hành động, cái lời nói gì để cho họ giận hờn hơn, thì đó là mình tu tâm từ. Nhưng mà cái hành động mình nó luôn luôn nó vui vẻ, luôn luôn nó nghe ngóng, họ muốn nói gì nói, chửi mắng mình gì nó cũng vui vẻ chứ không phải là mình có cái vẻ bực tức làm cho họ gây cho họ ác cảm hơn mình, và đồng thời mình vui vẻ mình chào hỏi họ này kia y như người bình thường chứ không phải là. Mình ước nguyện cho họ hết chứ không phải đâu mình không ước nguyện, mình ước nguyện cho họ hết hoặc là cố gắng giúp cho họ hết sân, thì cái đó là tâm bi.

Còn bây giờ mình tu tâm từ nó khác, mình không giận họ đó là từ cho mình, mà mình không làm một cái hành động ác nào để cho họ buồn phiền, đó là tâm từ của mình đối với họ, thì cuối cùng mình cũng

giải quyết được cái tâm bi, tức là họ cũng giải quyết được cái nỗi khổ của họ rồi, ở trong tâm từ.

**[Tu sinh]:** Trong cái ví dụ của con, trong bài làm con lấy ví dụ thì con miêu tả tâm bi cho nên cái ý là con không sân, giận, thì tức là theo cái ấy là con đã phá ... sau khi đấy thì con hướng thiện thì trong khi đó họ đang mắng con họ đang rất là đau khổ, vì

**[Trưởng lão]:** Vậy con tu hai tâm.

**[Tu sinh]:** Mà con thấy ví dụ của con, con chỉ nói ..

**[Trưởng lão]:** Con như vậy là hai cái phần đó con nói như vậy đó thì đó là con tu hai tâm, mà hai tâm thì nó không phải pháp độc nhất, nó bị chia hai tâm rồi đó. Con thực hiện cái tâm từ tức là con tỉnh thức hoàn toàn tỉnh thức ở trên mọi hành động của con, con không có làm cái hành động khác để mà làm cho người ta thêm đau khổ nữa, thì đủ rồi, con phải đi tới cái chỗ giải thoát. Còn con chia tâm, còn làm cái chỗ tâm bi nữa thì con ước nguyện con bị phân tâm rồi. Con không tập tu cái tâm từ con cao độ,

**[Tu sinh]:** 30:25

**[Trưởng lão]:** Con rất thương họ, và lúc bây giờ con tu tâm gì? Tâm bi, khi mà họ đánh con, họ đến họ đánh con, con bị đau, thì con khởi sự trước là bây giờ con làm sao cho con hết cái đau của họ bị đánh, tức là con phải đi con cứu cái đã, rồi bây giờ con mới lấy dầu con thoa cái chỗ bị đánh mà bị bầm dập đó, rồi con làm cho nó bớt đau đi. Làm cho cái vết thương nó nhẹ xuống đi, đó là con bi con trước. Bây giờ tới cái bi với cái người khác, thì sau khi đó mà con bị đánh rồi như vậy đó, thì bắt đầu đó họ thấy cái lỗi họ đến xin lỗi con thì tức là họ biết lỗi rồi đó, họ xin lỗi con thì con rất là hoan hỉ, con rất là vui vẻ, không có sao đâu, chứ mà thay vì con u cái đầu lớn bây giờ con không có sao, sơ sơ không có gì đâu đừng có lo, đó là con bi với họ để cho họ đừng có lo. Phải không? Con hiểu chưa? Còn trái lại nếu mà họ đánh con mà họ không có đến xin lỗi con, thì cái tâm bi của con, con sẽ thực hiện cái lòng bi của con thì con sau khi con đã trích thuốc, con đã thoa dầu cái vết thương của con nó đã êm rồi, thì lúc nào con cũng khởi sự con ước ao rằng cái người mà đánh con họ sẽ gặp cái điều may mắn, không có

gặp những cái điều khổ đau, vì họ đã nhân của họ vậy thì họ sẽ gặp cái quả khổ, cho nên con ước họ đừng có gặp cái quả khổ đó, và con ước nguyện cho họ làm sao đừng có cái người ta không nói đó nữa. Con ước nguyện thâm trong tâm con, nhưng mà tâm bi của con con rất thương họ, thật sự là con thương xót họ ở trong ác pháp.

Thầy nói rằng khi mà họ đánh con, con không đánh lại họ thì họ thấy hối hận lắm chứ không phải không đâu, nhưng mà con có tìm đến cái cách thức mà con tìm đến, tìm mọi cách vì mình tu tâm bi mà, mà mình tìm đến mọi cách cho mình gần gũi họ, biếu quà hay hoặc làm cái gì đó để giải trừ cái ác pháp đó trong tâm của họ, đó là tâm bi con, bởi vì tâm bi mình phải thực hiện ở trước cái cảnh đau khổ của người khác, trước cái cảnh sân hận của người khác, trước cái hung dữ của người khác, mình làm cho họ trở thành thiện. Cái tâm bi khó tu lắm chứ không phải dễ đâu, cho nên mình phải xông pha vào chỗ đó. Mình đến như một cái người không có chuyện gì xảy ra hết, trong cái gia đình của cái người đó để mình tìm cách mình gỡ rối. Bởi vì khi mà tu tập tâm bi thì phải có những cái phương pháp, cách thức để cho

mình hóa giải được những cái nổi khổ đó, hòa giải được.

Thứ nhất là mình khởi sự thương mình, mình cứu mình trước cái đã, và đồng thời thì mình đến mình giúp đỡ cho những người họ đang ở trong ác pháp đó, cho nên đó là thuộc về tâm bi. Cho nên tâm từ thì mình tỉnh thức trước mọi mặt thì đủ rồi, mình không có làm thêm ác pháp là tâm từ. Còn cái tâm bi là phải gánh vác cái sự đau khổ của mình, mà đau khổ của người khác mà hóa giải, cho nên tâm bi nó khó hơn. Nó khó hơn nhiều chứ không phải, biết cách chứ không biết cách tu không vô đầu mấy con.

Cũng như bây giờ người ta bị tai nạn này kia mình vác mình chạy vô nhà thương cứu họ người được rồi, đó là tâm bi đó. Một con vật mà bị tai nạn mình để trên bàn tay mình mình an ủi mình vuốt ve đó là tâm bi đó. Nhưng mà nó có cái nhược tiểu, thí dụ như người ta chửi mình mà mình thực hiện tâm bi đó nó khác con.

Thứ nhất người ta chửi mình, mình phải giận này, mình tức giận này. Mà con tu cái tâm bi là mình nhất định mình không giận, rồi mà mình còn thương cái người mà



chửi mình vì họ ở trong ác pháp nữa, mà phải tìm cách, từ đó mình ước nguyện, mình làm ở trong tâm ước nguyện cho họ được bình an đừng có xảy ra cái đau khổ, cái ác pháp, đừng có sân hận gì nữa. Đó là ước nguyện nằm ở trong tâm, mà còn phải có những hành động tìm cách gần gũi họ, tìm cách làm sao cho thân thiện với họ, để hóa giải những cái nổi khổ trong tâm, mặc dù là con rất chịu thiệt thòi.

Thí dụ như giờ chãng một cái hàng rào của mình thôi, bây giờ đất ở nhà thôi, giận người ta chửi mình, người ta chãng hàng rào mình không được, chửi mình. Thì mình tìm mọi cách mình tu tâm bi, mình tìm mọi cách bây giờ mình nhường cho họ cái hàng rào, mình cho họ, mình không cần thiết nữa. Đó là người thực hiện cái tâm bi, cho nên phải học cho rõ về cái tâm bi. Cho nên vì vậy mà cái tâm bi nhiều khi mấy con viết chưa có hết, chưa có hết những cái pháp hành trong tâm bi, mình thương mình, rồi mình thương người, tức là mình bi người, mình thương xót người cái đó là mình phải học thật nhiều, luyện cho nhiều để biết cách thức pháp hành.

Tu sih: 36:30 (vấn đạo không nghe rõ)

(36:34) [**Trưởng lão**]: Cái đó là cái áp dụng đó con, bởi vì các con học từ cái học nhân quả, từ cái học các pháp vô thường, mấy con thấy không? Do mình học như vậy để cho mình áp dụng để mà thực hiện cái tâm bi hoặc là tâm từ, chứ còn nếu mình không học những cái này, mình áp dụng sao cho được, mình thương thương mà không biết thương cách nào đây mà cứ nói thương không thì không được, mà phải áp dụng bằng cái hiểu biết, bằng cái tri kiến hiểu biết của mình, từ cái nhân quả, cho đến các pháp vô thường.

Bây giờ mình biết các pháp vô thường người ta đánh thân mình đâu có gì của mình đâu, của ai đâu, bị đòn là của người ta chứ đâu của mình, phải không? Thấy các pháp vô thường không phải là ta, không phải của ta rồi, thì do đó chúng ta thấy cũng xả được rồi, mà xả được được thì đó là mới tâm từ với mình, mình mới thương mình và mọi người mới được, đó là mình thực hiện.

Tâm xả nó cũng ở trong cái nhân quả nó xả chứ, mấy con không có cái lý nhân quả mấy con xả cũng không được, mà không có

cái lý các pháp vô thường cũng không được bởi vì nó phải có cái hiểu biết, mà cái hiểu biết đó xả nó không bị ức chế nó phải có sự hiểu biết. Cho nên buộc lòng chúng ta phải học cái lớp Chánh tri kiến này là cái lớp đầu tiên để có sự hiểu biết chân chánh đó, cho nên muốn xả thì con nói đúng chỗ không có sai đâu. Đó là cái điều kiện hiểu biết để mình xả mà.

Khi một cái điều kiện gì xảy ra, thì chúng ta có cái đôi mắt của tri kiến của chúng ta nhìn suốt hết, từ nhân quả đến các pháp vô thường, rồi chúng ta biết từ đó chúng ta khởi tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả để mà chúng ta xả. Đó là khi mà cái loại hiểu biết để chúng ta rớt ráo, đem đến cái sự bình an cho chúng ta gọi là từ, bi, hỉ, xả.

Bây giờ mấy con hỏi thêm gì nữa không? Có gì không con?

**[Tu sinh]:** 38:27 Thưa Thầy con thí dụ như con tu tâm từ...

**[Trưởng lão]:** Bây giờ mặc dù con tu tâm từ, mặc dù là con tu độc nhất cái tâm từ thôi, nhưng mà trước cái cảnh mà đau khổ của người khác con vẫn làm như thường mà con vẫn thấy đây là tâm từ chứ con không

thấy là tâm bi nữa, con thấy không? Bây giờ cái tâm từ thường thường nó tỉnh thức lắm, nó tu tỉnh thức từng cái hành động của nó để nó không có làm cái đau khổ chúng sanh. Bởi vì chúng sanh đang vui, đang sống trong cái hạnh phúc cho nên nó không làm, nhưng mà khi thấy chúng sanh có cái đau khổ không phải ta làm ngơ đâu, chúng ta làm nhưng chúng ta làm ở trong cái tâm từ chứ không phải chúng ta làm ở tâm bi, cho nên nó không có cái nghĩ rằng tôi làm đây là cái tâm bi. Đừng có nghĩ làm tâm bi, mà đây ở tâm từ nó có cái bi, mà ở trong từ nó có cái bi, trong từ nó có cái hi, trong từ nó có cái xả. Cái xả của tâm từ chứ không phải cái xả của tâm xả. Con hiểu không? Cho nên từ nó có cái tâm bi ở trong đó, từ của cái bi, chứ không phải là bi đâu, nó không phải là tâm bi, nó hai cái. Các con hiểu hai cái thì nó sạch. Chứ như vậy nó là một cái nhưng mà trong đó nó có bốn cái từ nó có bi, hi, xả ở trong đó. Cho nên vì vậy mà không khéo là chúng ta thấy coi như là chúng ta thấy có hai cái tâm. Lúc bây giờ là tâm từ, lúc bây giờ là tâm bi, không phải. Tự ở trong cái tâm từ nó có cái tâm bi, Cho nên trước cái cảnh của người khác đang rên la thì cái lòng từ nó

có cái bi của nó trong đó, nó lại nó giúp đỡ mà nó vẫn thấy nó tu từ chứ nó không có tu bi. Nó cái hay ở chỗ đó, nó là pháp độ nhất, nhưng mà nó gồm đủ. Do cái chỗ đó nó mới có cái tâm xả nữa con, mà nó là cái điều đó nó mới có tự nó làm cái hành động đó rồi, thì cái tâm từ đó nó có cái hỉ của nó trong đó, cái hỉ của tâm từ, nó làm được cái hành động đó nó có cái hỉ. Con ngồi xuống đi.

**[Tu sinh]:** 40:50 (không nghe được vấn đạo)

**[Trưởng lão]:** Đó cũng là cái phương cách để xả, đừng có để ý đến cái chỗ buồn phiền, cái đau khổ đó, mình không có cần đuổi mình tác ý, đó cũng là cái phương cách xả con, nếu mà tu tâm xả thì đó là cái phương cách xả. Đó là những cái phương cách, cái cách thức để mà xả. Cho nên khi mà viết cái bài nó có cái luận. Cái người mà khéo luận, họ luận cái cách thức để mà xả tâm, họ không nói tâm xả nhưng mà cái cách thức họ nói ra thì chúng ta biết họ đang nói về thí dụ như họ nói Đức Tâm Xả. Thì họ để cái tựa vậy thôi, mà họ nói cách thức mà để xả tâm, họ không nói cái tâm xả trong đó đâu, nhưng mà cái cách thức mà họ nói

để mà xả cái tâm mình biết rằng họ nói tâm xả. Đọc cái bài thì mình lưu ý về cái điều này. Còn có người nói cái tâm xả mà không có cách thức, nói xả, xả, xả mà không có cách thức thì biết cái người này họ chưa biết cách xả. Cũng như vừa rồi Diệu Văn nó hỏi đó, Diệu Văn nói mình nhìn nhân quả, khi mà mình dùng cái tâm từ đi, mình sử dụng cái tâm từ của mình, thì trước khi mình sử dụng cái tâm từ đó, mình bị người ta đánh mình, phải không? Mà mình tu cái tâm từ thì mình nhìn đây nhân quả, để mình thực hiện. Nhìn cái nhân quả đó là cái pháp hành để thực hiện tâm từ, thương mình, cho nên mình không tức giận con hiểu không?

Bây giờ thí dụ như người ta đánh mình, thì lúc bây giờ mình nhìn nhân quả, đây là đời trước mình có đánh ai, cho nên bây giờ không có giận người đó, mình cũng như trả quả mà, do đó cái tâm của mình nó giảm, cơn sân của mình nó không có dâng sân. Đó là từ cái hiểu biết nhân quả đó là áp dụng vào cái phương cách để thực hiện cái tâm từ của chúng ta, đó là cách thức áp dụng, cho nên vì vậy mình luận như thế nào để rồi có cái phương pháp để áp dụng vào để xả tâm, thì cái đó là đúng không có sai.

Thí dụ như Thầy nói, Thầy nói chỉ cái câu ngắn gọn mà như hồi nãy Thầy nói, người ta chửi mình mà nói nếu mà giận người ta thì mình không phải có tâm từ, có phải không? Mình chỉ nó ngắn gọn thôi, mình chỉ nói nếu mà giận người khác thì mình không có tâm từ, thì đó cũng là tu tâm từ đó mấy con. Còn người ta đánh mình, người ta chửi mình, mình nói đây là nhân quả, hồi nào chắc mình chửi người ta bây giờ người ta chửi lại mình, thôi vui vẻ không có gì giận. Thì đó cũng cái lý luận để cho cái tâm mình nó không giận, còn cái ông này ngay cái tâm từ ông nói, ông nói liền. Người ta chửi mình, mình giận là mình không có tâm từ, mà mình có tâm từ thì không nên giận, có vậy thôi, mình muốn có tâm từ hay mình muốn không tâm từ. Nó vậy à, phải ngay.

Tâm mình mình muốn tâm từ hay mình muốn không từ này, rõ ràng là mình đang muốn tu tâm từ thì mình đừng giận, do đó nhắc cái tâm nó vậy nó cũng không có giận, các con hiểu không? Đó là cái phương pháp áp dụng trực tiếp. Còn cái mình nghĩ nhân quả đó là gián tiếp, nhưng mà gián tiếp vẫn xả được tâm, vì ngày xưa mình có chửi mắng

người ta, giờ người ta chửi mắng mình. Bây giờ mình xả có gì đâu mà giận, thì đó là gián tiếp, còn trực tiếp tu tâm từ thì ngay đó người ta chửi mình, mình muốn tu tâm từ hay là mình không tâm từ, giận là không từ, mà từ là không giận có vậy thôi. Áp dụng, bây giờ tới cái phương pháp áp dụng mà, áp dụng phải biết cách thức chứ.

Rồi con hỏi

**[Tu sinh]:** 44:26

**[Trưởng lão]:** Một hai người có quyền điều khiển sai con, một người bảo không làm, một người bảo làm, con biết đó là ác pháp, mà ác pháp con làm thì con sai, con không làm. Bởi vì ác pháp sẽ đem đến không khổ mình thì cũng phải khổ người. Bởi vì nói ác pháp thì sẽ khổ mình và khổ người, hoặc là có khổ mình, hoặc là có khổ người, hoặc là không khổ mình. Như vậy là khi mà ác pháp thì con nhất định con không làm, mà cái người bảo con không làm thì con theo cái người không làm là đúng. Đó là cái mình ở trên cái nhìn của mình mà, mình mà cái người mà tu, thì mình không bao giờ mình làm ác pháp, tức là tôi tùy thuận nhưng tôi không bị lôi cuốn trong ác pháp đó là mới



đúng.

Chẳng hạn bây giờ có hai người, cũng đều ... như nhau thì người này bảo không làm, người này làm, mà tôi xét cái hành động này là ác pháp, cho nên tôi theo cái người mà bảo không làm việc đó, theo cái người này, chứ tôi không theo cái người này.

Còn bây giờ có một người mà bảo tôi phải làm, nhưng mà tôi xét đó là ác pháp, nhất định tôi tùy thuận ở ngoài mặt chứ tôi không làm. Tôi về thì bỏ lơ chứ tôi không làm đâu. Đó là tôi biết ác pháp,

**[Tu sinh]:** 46:07

**[Trưởng lão]:** Nghĩa là hai người A với B nó bàn nhau nghĩa là nó đồng ý nó làm, thì con quyết định đó là ác pháp, bây giờ tôi tùy thuận, tôi là thương người, giúp việc cho mấy người, tôi tùy thuận mấy người chứ giờ tôi không làm được hết. Tùy thuận nhưng không bị lôi cuốn, tôi không chống lại, tôi không nói, tôi không lý luận gì hết. Bảo làm thì tôi làm thình chứ nhất định tôi không làm.

**[Tu sinh]:** 46:37

**[Trưởng lão]:** Như vậy là con không có

tiếng nói nào hết, trong khi đó họ bàn nhau, tôi có ý kiến, bảo tôi làm phải không? Hai người này đều là cái người bảo làm, người bảo không làm, ngay cái điều đó con phải lý luận cho cái người mà bảo làm này phải dừng lại liền, tức là con phải có đồng minh của cái người không làm. Phải không? Bây giờ thêm một người nữa thì cái người một cái ông A này bảo làm, mà ông B này bảo không làm thì bắt đầu khi mà bảo con là cái người mà trực tiếp làm cái hành động đó chứ gì, hành động ác đó. Bây giờ các con biết cách đó thì các con biết là ác pháp rồi, cho nên con đừng dựa vào cái ông B này này, con nói với ông A này, làm cái này là tai hại như thế này, thế này, là làm hao tài tốn của của đất nước như thế nào, thế nào con nói thẳng thì cái ông B này ông thấy ông ủng hộ con liền mà con lại có đồng minh hai người thì ông A này bị thua liền, cho nên cuối cùng không làm.

Còn bây giờ mà con để hai ông này hợp nhau, ông này nói với ông kia. Làm cái này tôi ăn chia được cái số tiền lời quá mà cho nên anh không làm thì sao được, do đó ông B này ông cũng theo rồi, để được chia tiền, phải không? Bây giờ bắt con phải làm từ đó

con đi ở tù là khác. Con hiểu chưa? Hai ông này ăn mà con đi ở tù, bởi vì con là người thi hành, còn mấy ông đó chỉ là người kế hoạch thì, do đó con phải ngay từ đầu đó con phải có đúng vào cái đồng minh mình phải ...

Cho nên Thầy nói như thế này. Cái cô Châu mà cái cô hay đến đây mà tóc bạc hay đến đây, cô có cất cái nhà phía sau này, cô làm ở trong Ngân hàng, mà trong khi ở trong Ngân hàng nó có cái nhóm của nó, do đó cô thấy rằng làm cái điều này rất là hao tài, của cải, tài sản của Nhà Nước. Cho nên cô mới bàn, nếu mà bây giờ mình theo phe đó thì họ sẽ được chia cho mình, mà mình không theo phe đó thì nó lợi cho Nhà Nước. Mà cô cũng có cái điều kiện ở trong đó lắm, cho nên trong cái vấn đề đó Thầy nói, lợi dân, lợi nước thì mình nên làm, còn lợi cá nhân dù là mình bị sa thải mình chấp nhận điều đó, thì cô nghe lời Thầy, khi mà họp bàn với nhau đó cô nói thẳng, nói thật cái này là sai này. Nhưng mà lần lượt chúng cho cô 49:00 tại vì để cô thì ăn không được, cô không có cho. Cô là con gái của ông Lê Duẩn, cho nên vì vậy mà nó tìm cách nó búng ra, khi ông Lê Duẩn ông đã chết rồi cô đâu có quyền nữa, chứ còn ông già thì chắc chắn là không

bật cô ra được nổi đầu. Nhưng bây giờ cô coi như là ông già mất rồi, thì đương nhiên là mặc dù nói con ông Lê Duẩn nhưng mà sự thật ra thì cô vẫn không có quyền gì, người ta sẽ có phe phái. Người ta sẽ nói cô ngay. Cho nên bây giờ cô đã thất nghiệp, bây giờ cô về cô buôn bán cô sống thôi, nhưng mà thấy an ổn hơn là mình ở trong cái chỗ đó thì mình phải vui vẻ. Thành ra theo Thầy thiết nghĩ là mình nên làm một cái điều đúng lương tâm mình không có 49:42 thì cái đó đều được hết.

**[Tu sinh]:** 49:57 (Vấn đạo nói nhỏ không nghe ra)

**[Trưởng lão]:** 51': 17" Cái đó là mình đứng ở trong cái góc độ khác con, mình phải nhìn cái lợi ích chung, mà mình không có để cái ác pháp lôi kéo, cho nên ác pháp như thế nào. Thí dụ như trong cái bữa giỗ của ... rồi người ta mời mình uống rượu, mình biết rượu là ác pháp mà, nhưng đức Phật có cái giới cấm uống rượu mà, mà bây giờ bạn bè mọi người xung quanh cứ nài mình uống rượu, nhưng mà mình không uống, mình không uống, thì họ bằng cách này, bằng cách khác họ nói này, nói khác nhưng mà mình

nhận mình chịu đựng bằng cách mình cũng vui vẻ như người khác được vui, không hề một giọt rượu ... thì như vậy là mình không có bị lôi cuốn vào ác pháp. Mình quyết định, dù là họ nói bất kỳ mà họ nói gì thì mình cũng chấp nhận hết, nhưng mà điều kiện là mình không uống rượu, thì như vậy là mới là mình không bị lôi cuốn chứ không khéo mình cũng thôi tùy thuận họ chút, mình tùy thuận là mình không cãi lại họ, mình không nói gì hết, họ muốn nói gì đó họ nói, nhưng mà có cái điều kiện là mình không bị lôi cuốn, cuối cùng thì họ phải thua mình thôi, mình cứ làm thình thoi. Và đồng thời họ muốn làm gì đó làm, nhưng mà nhất định không bị lôi vào. Đó là cách thức tu của cái người cư sĩ.

Phải gan dạ, phải có đủ cái sự bất động tâm của mình, tức là im lặng đó, chứ còn không khéo họ nói tức quá rồi cái mình chịu không nổi rồi bùng ra tức là mình bị lôi vào ác pháp, không ác pháp này thì cũng ác pháp kia. Trong cái sự tu tập của Đạo Phật nó hay là cái chỗ mình biết lúc nào mình cũng biết im lặng, lúc nào mà biết mở miệng nói, mà lúc nào mà biết làm theo cái đúng, trong trong lòng của chúng ta cách thức là trí tuệ

phải... mình biết nhìn, biết hiểu nữa, hiểu đó là nhân quả của mình, hiểu đó không phải là nhân quả của mình hiểu hết. Cho nên cái hiểu đó nó làm cho mình cởi mở, làm cho mình sống một cách an ổn ở trong lòng mình.



## 192-(LCK-080B)

- \* Vấn đạo tỉnh giác
- \* Tỉnh thức
- \* Thân chú
- \* Cuộc đời tu của Thầy
- \* Tứ Niệm Xứ và tâm xả

---->❖<---

Rồi, mấy con còn hỏi gì Thầy thêm nữa? Con

**[Tu sinh]:** Dạ bạch Thầy cái Chánh Niệm Tỉnh Giác với Chánh Niệm Tỉnh Thức hai cái nó có giống nhau không?

**[Trưởng lão]:** Nó khác nhau con, chứ nó không có giống nhau đâu

**[Tu sinh]:** Con xin Thầy giải thích ra dùm con.

**[Trưởng lão]:** Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Giác đây là giác ngộ, còn Chánh Niệm Tỉnh Thức là con tỉnh thức ở trên từng cái hành động của con thôi. Còn “giác” đây: là ai có nói chuyện gì tức giận với con, con tỉnh

thức ngay những cái điều ác pháp đó, làm cho tâm con bất động đó. Nó gọi là Chánh Niệm Tỉnh Giác. “Giác” có nghĩa là giác ngộ được cái ý của người khác nói những cái lời móc, lời méo, cái lời ác, lời thiện, con hiểu hết gọi là Chánh Niệm Tỉnh Giác trong đó.

Còn Chánh Niệm Tỉnh Thức là tỉnh thức trên cái hành động trên thân hành thôi. Nghĩa là con đi con biết con đi đó là tỉnh thức, hiểu không?

Còn tỉnh giác là con giác ngộ, những cái gì mà người ta nói ác, nói thiện con biết hết. Thì đó là giác ngộ, chữ giác đó là giác ngộ, hiểu biết. Còn tỉnh thức, nó tỉnh ở trên cái hành động của nó đang làm, đang thở, đang đi thôi chứ nó không có ngộ cái lý gì ở trong đó hết, mà nó chỉ biết cái hành động đó thôi, đó là tỉnh thức. Con phân biệt được cái chỗ đó là đúng.

Bởi vì giác ở chỗ này, tỉnh giác là giác ngộ, nó có cái sự hiểu biết. Chữ “giác” nó có cái sự hiểu biết, của cái tri kiến của mình trên mọi cái ác pháp của nó, trong đó có thiện có ác pháp chứ không phải là không, nó giác ngộ hết tất cả các pháp. Chứ không phải nó có giác ngộ ở trên cái bước đi con



không đâu. Cho nên nói “giác” là phải nói giác hết các pháp, giác ngộ hết các pháp, tức là hiểu thông suốt hết các pháp mới gọi là tỉnh giác.

Tỉnh là bình tỉnh mà giác ngộ, người ta chửi mình, mình bình tỉnh, mình ngộ được cái lý của cái nhân quả của cái chửi mắng mình, cho nên mình ngộ được cái nhân quả.

Cũng như bây giờ mình nói ra như thế này, người ta chửi mình, mình nói: “đây là nhân quả”, đó là mình ngộ nhân quả, gọi là tỉnh giác. Con thấy cái chỗ hiểu như vậy đó là tỉnh giác. Chứ không phải là tỉnh thức, cái đó mới là tỉnh giác, cho nên giác ngộ được cái lý nhân quả là người ta mắng chửi mình.

Còn cái tỉnh thức là nó ở trên cái hành động thôi. Nó không có thấy gì mà nó cần hiểu biết gì, nó chỉ biết cái đi, đi hay hoặc là dõ chân lên, đưa chân xuống, đưa tay ra, đưa tay vô rồi ngồi hít thở lên xuống, nó biết cái đó, từng cái động tác của nó đó thôi, thì nó là tỉnh thức. (2:26)

Rồi, con hỏi gì con

**[Tu sinh]:** 2:38 Thưa Thầy (không nghe rõ vấn đạo)

**[Trưởng lão]:** Con ngồi xuống đi. Trong cái thời gian mà con bị bệnh, con bị căng đầu, con bị bệnh do con tu tập, do con lo lắng tư duy gì đó mà nó quá sức của con, nó căng, thì lúc bây giờ có ông Thầy đó ông đưa cho con cái chú Thủ Lăng Nghiêm bảo con cứ đọc cái chú này đi, tại vì cái chú Thủ Lăng Nghiêm nó rắc rối lắm, nó bắt buộc con phải nhìn từng chữ mà đọc nó kỹ lưỡng, chứ không khéo đọc không được. Bởi vì nói chú mà, đọc như thần chú vậy thì do đó là con cố gắng con đọc thì tức là cái thần kinh của con nó không có bị căng, tập trung vào cái chỗ nào nữa nó không căng, nó cởi mở ra. Và đồng thời đó thì con chỉ nghe cái chú này người ta cũng nói nó linh hiển, cho nên lòng tin con cũng đặt trọn ở trong đó, tức là cái tín lực, từ cái tín lực, từ cái giải của cái tâm của con là không có cho nó tập trung ở trong cái tướng của con nữa. Cho nên nó giải qua những cái chú con bị đọc. Đọc phải chú ý chứ, mới đầu con đọc mà không có chú ý kỹ con đọc không có được. Nó đọc từng chữ, từng chữ chứ nó không có hiểu nghĩa gì, nhưng mà nó làm cho giải trừ được cái tâm tập trung của con được. Do đó mà nó giải được cái bệnh của con chứ không có gì

hết, chứ không phải thần chú nó linh mà nó giải. Nhưng mà khi đó thì con không hiểu con nói cái chú này linh vậy chứ, tụng nó một thời gian mà sao cái bệnh này mất hết chắc có lẽ là chú nó trị bệnh mình chứ gì.

Thì hầu hết người ở đời người ta không có hiểu đó, người ta cứ đọc thần chú mà người ta cảm thấy như bệnh mà nó giảm, sự thật ra nó không phải do cái thần chú mà giảm, mà do cái thần chú nó làm cho cái tâm mình nó loãng, nó không có còn bị gom lại, nó không có còn tập trung. Cho nên vì vậy mà nếu mà chúng ta đọc thần chú để mà tập trung tâm của mình để đừng có niệm vọng tưởng thì cái người mà bình thường đọc bằng mắt đọc nó khó, nó gom lại, nó gom lại trong cái thần chú, còn cái tâm con nó gom lại, nó bị tưởng rồi, cho nên khi đọc nó nó tỏa ra. Bởi vì đọc nó không chú ý từng chữ thì đọc không được, con có thuộc lòng đâu. Còn mấy cái người mà người ta học thầy chú mà người ta thuộc lâu rồi đó, người ta thuộc lâu thì người ta đọc lia, đọc lịa đó thì nó gom cái tâm người ta ở trong những cái câu đó, cho nên vì vậy nó tập trung nó gom lại nó mới có cái thần lực của nó là Thần lực tưởng. Còn con bây giờ đọc để mà xả cái

gom tâm con tập trung cái căng thần kinh con thì nó tỏa ra, bởi vì con chưa phải là cái người mà đọc lâu lâu, nếu mà con đọc lâu lâu như là đọc Tâm Kinh Bát Nhã hoặc là đọc cái Thần chú này chỉ dẫn con. Chỉ giờ mấy con đọc cái Nam Mô A Di Đà Bà Dạ Đa Tha Già Đa Dạ Đa Địa Dạ Tha, nghe nó trời đất ơi như là tiếng chà già tiếng gì đó, có phải không? Do đó nếu mà thuộc lâu thì nó lại gom tâm mấy con, mà chưa thuộc lâu mà đọc các con thấy Nam Mô A Di Đà Bà Dạ Đa Tha Già Đa Dạ Đa Địa Dạ Tha, mấy con phải đọc từng chữ nó mới được, chứ đọc sao nó rắc rối quá nó giống cái tiếng Tàu, tiếng Ấn Độ, tiếng gì đâu ý. Thành ra nó bắt buộc mấy con tập đọc như vậy đó thì nó phân tâm mấy con ra, nó không có gom lại. Còn cái người mà người ta đọc lâu lâu rồi đó người ta bắt đầu nó gom tâm ở trên cái câu Thần chú đó, nó gom lại, nó không còn làm cho chúng ta nghĩ ngợi một cái niệm gì khác hơn hết. Bởi vì Nam Mô A Di Đà Bà Dạ Đa Tha Già Đa Dạ Đa Địa Dạ Tha Di Lô Bà Tỳ, trời đất ơi nó không có nghĩ được cái gì khác, nó lia lia lia lia mà cái âm thanh nó kéo dài dài dài ra, cho nên nó buộc mình gom tâm. Còn cái kia mà mình chưa có đọc nhanh được

thì mình đọc từng chữ, từng chữ thì nó bị phân tâm. Nó phân tâm ra theo từng chữ, đó là cách thức như vậy. Do như vậy chứ nó không phải cái thần lực gì của cái thần chú đó. Nếu mà có thần lực như vậy các con phải gom tâm để nó đạt đến cái mức độ ức chế cái ý thức, rồi từ đó nó mới có cái thần lực tưởng, bây giờ con viết cái gì mà đọc cái trú đó đó họ nói mình sẽ có cái thần thông gì, thì nó sẽ thực hiện cái thần thông đó. Cũng như ngài Từ Đào Hạnh ngài đọc cái Chú Đại Bi mà ngài luyện cái cây gậy hướng đến cái dòng nước, cái dòng suối đó. Ngài bảo cây gậy đó phải đi lên, ngài đọc cái thần chú đó, cây gậy nó lợi ngược nó đi lên. Ngài nói hôm nay là cây gậy ngài mà đi ngược được thì ngài trả thù được rồi. Cho nên Ngài xách cây gậy ngài đến ngài giết cái ông Thầy kia cho chết. Thì các con thấy đó là cái thần chú Đại Bi thôi, nhưng mà cái tưởng người ta nghĩ nó sẽ có một cái năng lực như vậy, cho nên người ta quyết tâm người ta đọc cái chú đó mãi cho đến khi người ta ném cây gậy xuống cái dòng nước người ta đọc cái thần chú người ta vỗ tay bảo đi ngược lên, cái cây gậy nó đi ngược lên, cái cây gậy nó lợi ngược lên thì đó là nó có thần thông rồi. Hoặc là người

ta ném cây gậy lên trên hư không, người ta đọc cái Thần chú bảo cây gậy đó bay đi, thì cây gậy đó không có rớt xuống mà cây gậy đó bay đi như một con chim thì biết rằng bây giờ mình có cái lực của tướng của mình nó có cái lực của Thầy chú rồi. Nó sẽ điều hành được những cái gì mình sai bảo. Thì lúc bấy giờ cái thần chú nó thường thôi. Cái chú Đại bi mà, nó có cái nghĩa lý gì, thế mà cái tâm niệm đó nó sẽ biến cái chú đại bi nó có cái Thần lực, như vậy chứ không có gì khác hơn. Còn cái chú Thủ Lăng Nghiêm thì nó năm cái biến lận.

Mà thường thường mà Thầy khi mà hỏi nhỏ mà vào chùa thì hầu như Quý Thầy, Quý sư đều nói ở ngoài đời thì sợ đi lính, mà ở trong chúng thì sợ chú Lăng Nghiêm tại vì nó khó thuộc quá, cho nên khi mà vào mà học, thì học bốn cái cuốn lực thì dễ dàng lắm, bốn cái cuốn lực Tỳ Ni Nhật Dụng rồi đó thì học thuộc lâu dễ lắm, nhưng mà học qua Chú Lăng Nghiêm thì học rất lâu mới thuộc. Thuộc lâu lâu, bởi vì Chú nó không có nghĩa gì hết, mình phải đọc coi như là đọc cho nó quen miệng mình tới chừng nó thấm nhuần nó quen rồi đọc mới được. Chứ mà còn không thuộc lâu, mấy con vô cái buổi

khuya mà công phu với chúng mấy con đọc không có được. Người ta đọc rốp rốp rốp rốp, còn mình không thuộc lâu mình đọc không có được. Cho nên ở trong chùa mấy cái chú mà mấy vô tu đó đọc chưa có thuộc đó, thì vô đó chỉ có nghe người ta đọc thôi chứ còn mình đọc không có được, cho nên một thời gian sau năm sáu tháng học thì mới có đến công phu được, mới có tụng cái chú Thủ Lăng Nghiêm được. Khuya nào người ta cũng tụng chú Lăng Nghiêm hết, cho nên vào chùa là phải đọc chú Lăng Nghiêm hết. Chú điệu nào cũng phải học hết chứ không có chú nào mà tha. Mà hiện giờ thì chúng ta không có cái điều đó nữa, là tại vì nó không phải là của Đạo Phật mà của Mật Tông, là của Bà La Môn Giáo cho nên nó có cái chú đó chứ còn đạo Phật không có dạy chúng ta tu tập cái đó.

Cho nên bây giờ chúng ta nhẹ nhàng. Hơn nữa là cái Tu Viện của mình là không có tụng niệm nữa. Chứ không khéo là Tu viện người ta dù có bớt đi nữa người ta cũng còn tụng cái Tâm Kinh Bát Nhã như Thiền Tông người ta vẫn còn tụng Tâm Kinh Bát Nhã. Tối nào người ta cũng tụng một biến Tâm Kinh hay là ba biến Tâm Kinh, còn ở đây

mình lo tu, mình lo xả cái tâm của mình chứ mình không có thực hiện những cái điều đó. Do như vậy mình đi khác con đường của họ rồi.

Cho nên khi mà Thầy về đây Thầy không có cho tụng Niệm. Cái xóm này nói cái chùa này lười biếng ghê lắm nó không có chịu tụng niệm, người ta khua người ta dụng chuông tụng niệm, bà con thức dậy đi cày, còn cái tu viện này lười biếng quá trời. Mình không có biết giờ giấc đâu mà đi cày thì các con thấy không? Tại hồi nào tới giờ nó quen, mà đến cái chùa của mình mà giờ không có tụng niệm cúng bái nữa. Họ nghe, lắng nghe cái chùa am này sao mà không có tụng niệm, ông Thầy này ông về ông làm biếng ghê gớm ông ngủ thẳng cẳng à. Nhưng mà đâu có ngờ một, hai giờ mình thức dậy mình ngồi thiền rồi, cái nó sai khác. Còn cái kia tới bốn giờ rưỡi, năm giờ nó thức dậy ó né hơi nó ngủ lại. Còn mình đâu có làm cái chuyện, mình khác.

Cho nên từ cái chỗ mà hành khác, họ mới đầu họ chê, họ báng Thầy dữ lắm, nhưng mà sau cuối cùng là họ biết trời đất ơi nửa đêm ông thức dậy ông ngồi ông tu rồi, thành



ra ông này ông còn siêng năng hơn mấy cái chùa kia nữa, lần lượt họ khen. Từ cái chê đến cái khen nó cũng dễ dàng quá nó không có khó khăn. Nhưng mà hôm nay là mình tu vững vàng là mình không còn ai chê mình nữa hết. Chứ hồi Thầy mới về đây, Thầy không có tụng niệm cái kiểu đó đâu, Thầy dẹp bỏ. Rồi tới cái ngày rằm, ngày tết, rồi ngày vía rồi này kia họ đến họ cúng sao, giải hạn họ cầu siêu, cầu an, họ đến chùa đông lắm. Bây giờ họ không có đến chùa mình, bây giờ họ đến ít thôi chứ hồi đó họ đến đông. Như rằm tháng Giêng này họ bắt đầu đến họ cúng sao, giải hạn đủ loại hết, bởi vì họ bắt sao hạn đủ thứ, cho nên họ cúng dữ lắm, nhưng mà Thầy không có làm điều đó, Thầy nói Thầy không có biết làm, thầy không có biết, Thầy không có hiểu. Thầy biết là họ rút lui đâu mất hết.

Thường thường là ở trong quê này họ hay có cái tình trạng mê tín lắm, nếu mà trong chùa này chúng ta mạnh mẽ thì chúng ta dẹp được. Còn yếu yếu thì dẹp được hơn nữa chúng ta thích ăn trứng gà, rồi tôm khô rồi ... họ cúng sao đó, do đó mà chúng ta thích ăn thì kể như cái chùa đó là cả một cụm xé, hột vịt mấy con, họ mua họ đến họ

cúng cứ người hột vịt với một mớ tôm khô với cái bộ đồ thể thì nó đốt một đồng vậy biết bao nhiêu tiền, người ta làm tốn hao lắm, nhưng mà ở đây Thầy đẹp, biết là cái đó là cái tốn hao của họ là cái sai. Vả lại mình tu hành mà ăn tôm khô làm sao mà đem tôm khô đến đây mà cúng, ăn trứng vịt nữa mà đem trứng vịt đến đây mà cúng, cho nên vì vậy mà Thầy đẹp cái điều đó đi. Còn không ấy là người ta cúng rồi mình đem đồ sao. Cho nên vì vậy mà Thầy đẹp ba cái mê tín đó mà Thầy không chấp nhận. Cho nên lần lượt nó thanh tịnh lắm mấy con, nó không còn cái sai.

Thứ nhất là những cái ngày rằm tháng Giêng này là cúng sao, giải hạn nhiều, tức là ngày mồng tám tháng giêng đó con, ngày mồng tám hay là ngày mừng mấy rồi không biết. Người ta nói “mùng tám dưới trời, mồng mười dưới đất” vậy đó, cho nên tập trung vào cái ngày mồng tám là ngày cúng sao. Ở đây mình thì khỏe tới ngủ thẳng cẳng khỏi cúng sao gì. Cuối cùng thì mình chỉ lo tu mà thôi.

Mấy con còn hỏi gì Thầy thêm không mấy con?

Con hỏi Thầy đi.

**[Tu sinh]:**14:35 Dạ kính bạch Thầy!  
(không nghe rõ vấn đạo)

14:54 pháp của Thầy là con từ bỏ luôn, con không, mà ông đến nhà ông dọa con, ông ấy ... con đủ kiểu, xong ông bảo con là: Cô mà không đưa lễ đến mà đánh lễ Phật thì nói với tôi một câu, cô thấy sao ... Bây giờ con biết làm sao, con gặp được Pháp của Thầy rồi con biết. Con cũng im mà ông ấy chửi con một buổi luôn nhưng mà con không nói gì hết, xong rồi con nghĩ rằng con không biết làm sao cả bây giờ thôi con nói với Thầy như thế này lần cuối cùng, con biết Pháp Thầy của con là pháp Phật là cái pháp dựng lại lời của Phật, đó là Thầy của con, còn con không nhìn ... Thì ông ấy bảo: Pháp đâu mà pháp, toàn là ... bà không làm thì bà cũng chết thì đời bà sẽ tiêu tan. Con phải tu thực, nhưng mà từ đó sáu tháng là ông ấy để mất được cái pháp này, ông ấy bảo: Cái bà này không trách gì mà mình chửi bà ấy mà bà ấy không nói gì cả, hôm nay biết được cái pháp này thì trong lúc báo trước thì ba bốn tháng thì ông ấy sẽ vào Thầy. Ông vào Thầy thì ông có cuốn sách ông ... từ đó nhà con

cũng không nên ... không biết làm sao cả, nghe trong sách, kinh của Phật là Thầy dạy như thế là mình làm như thế. Nếu có chết cũng được, con khi đó con bảo với ông ấy: Con có chết cũng được thưa thầy, vì là con theo luật của Phật chứ con chưa theo ai cả. Bây giờ Thầy cho ...

**[Trưởng lão]:** Đúng đó con, nhưng mà cái trong cái vấn đề đó thì con gan dạ chứ con nhất ông hù con xuống địa ngục hoảng hồn đó, con cũng gan đó. Ở đây thật sự ra thì tiếng nói từ trái tim và lời sám hối, ở đây có một cái điều kiện là qua bài của Tuệ Hạnh và Nguyệt Cảo mà viết, sự thật mấy con viết chuyện đó là cái sự thật mấy con. Cái bài của mấy con có giá trị rất lớn, sau này có giá trị rất lớn, nhưng mà hiện giờ có một cái số người đọc, họ tối mắt họ, họ hoảng sợ do đó thì họ không biết cách nào khác hơn là họ chỉ nói cô Út thì cũng sợ. Bởi vì họ nói như thế này này nè: Những cái bài mấy con viết là cái sự thật của những cái bậc Tôn túc, những cái bậc mà đang lãnh đạo Phật giáo hiện giờ, coi như nằm ở trong Giáo Hội của mình phần nhiều là mấy người đó. Trừ ra Thầy Chân Quang là không có nằm ở trong Giáo Hội làm lớn thôi. Nhưng mà Giáo Hội

thì cũng không ưa gì Thầy Chân Quang lắm đâu, nhưng mà mấy con nói về Thầy Chân Quang thì nó không sai chút nào hết, đem cái đĩa hình của Thầy Chân Quang mà soi lại thì những cái lời mấy con nói thì thật sự là phá giới không còn cách chỗ nào toàn bộ hết. Mà chính cái người họ đọc cái bài của con qua cái bài Thầy Chân Quang họ nói, trong nhà của họ là bốn, năm người cũng theo Thầy Chân Quang hết, mà đọc cái bài này chắc họ Tá Hỏa Tam Tinh. Đó thì họ cũng nói với Thầy như vậy, nhưng mà họ nói hiện bây giờ viết ra mà đụng mấy ông Thầy đó đó như các vị Hòa Thượng mà đang lãnh đạo đó, thí dụ như Thầy Trí Quảng chẳng hạn, hoặc là Thầy Từ Thông chẳng hạn, đều là những người tay gộc không à, mà con dám đụng chạm đến mấy ông đó, thì cái người cư sĩ này mà họ đọc thì họ cũng là người trí thức. Họ đọc họ nói mấy cái bài này thì coi như là Thầy trực tiếp Thầy đánh họ đó. Họ nói bây giờ họ đâu có nói mấy người đệ tử của Thầy đâu, mà họ nói Thầy, Thầy cho đệ tử của Thầy đập họ đây. Thì bắt đầu thầy cứ lượng cái sức của Thầy, Thầy bây giờ cái lực lượng của Thầy là bao nhiêu này, Thầy nhìn Đại Thừa coi nó bao nhiêu này. Nó xúm

nhau lại nó khạc nước miếng không ở đây Thầy nói cũng ngộp chết chứ đừng nói gì nữa.

Do đó cho nên theo mà họ nghĩ thì những cái bài này khoan đã, chừng nào cái lực lượng Thầy phải tương đương với Đại Thừa rồi, còn lực lượng mà Thầy thấy như hạt cát với cái bãi sa mạc thì thôi đừng có nói. Do đó cái ý của họ góp vậy đó, thì cô Út cô nghe cô sợ lắm. Cô muốn ở đây mình được bình an hơn là có cái chuyện gì. Vì vậy mà cô lo cô nói với con vậy thôi. Nhưng mà sự thật ra có những cây bút mà viết như vậy thì nó mới thật sự nó mới có sửa đổi cái Phật giáo chứ nếu mà không có khó sửa lắm mấy con. Không phải Thầy nói đây là Thầy khích lệ cho mấy cô viết mạnh hơn, lo mà tu chứ đừng có viết gì hết. Nhưng mà sự thật ra có những cái ngòi bút mà viết, nó luận logic lắm Nó lấy ba cái kinh sách của Thầy thôi, mà nó đem ra nó luận nó đập người ta choáng váng mặt mày hết. Nó lấy cái cuốn Đường Về Xứ Phật của Thầy, Thầy nói Đại Thừa, nó lấy đó nó chỉ điểm mấy cái ông này hết trơn, hết trội không còn cái chỗ nào mà mấy ông cục cựa. Chỉ còn nước ngậm miệng thôi, nhưng mà ngậm miệng đâu phải người

ta ngậm miệng không có chịu nhúc nhích. Thì mai một có bọn đầu ngựa nó đến đây chứ sao?

Cho nên vì vậy đó nó không có gì đâu mà sợ. Đối với Thầy thì chẳng sợ gì hết đâu, vì đó là toàn bộ Thầy nhìn đó là nhân quả mà mấy con nhưng mình biết. mình là cái người biết người biết mình cho nên lúc này được phổ biến hay là không phổ biến thôi, chứ đâu phải, mình biết mình mà. Mình biết người mình mới trăm trận trăm thắng chứ. Chứ đây mình không biết thì làm sao được.

Bây giờ cái đầu tiên là hiện giờ sách vở của Thầy sẽ được xin phép đó là cái đầu tiên để bảo đảm. Mấy con thấy chưa bây giờ những cái bộ sách của Thầy lần lượt là nó có được giấy phép hết rồi, sau đó cái bộ Đường Về Xứ Phật, cái bộ Thầy đã nhuận lại mới đó thì do đó khi mà những cái lời Phật dạy và cái bộ sách đạo đức làm người được giấy phép xong thì tiếp tục là Những Lời Phật Dạy được xin phép sau khi mười cái tập Đường Về Xứ Phật được xin phép xong, thì lúc bây giờ chúng ta nói gì cũng được hết, tại sao? Tại vì chúng ta có Nhà Nước ủng hộ phải không? Còn bây giờ mình không có ai hết thì

làm sao được, bởi vì ít ra nhà nước cũng thấy được cái đúng cái sai. Còn bây giờ nó chưa được mà Nhà Nước quan sát, xen xét được cái tài liệu của mình. Nhất là cái giai đoạn này thì Nhà Nước muốn có cái sự đoàn kết chứ không muốn chia rẽ. Nhưng mà mình có chia rẽ gì đâu, nhưng mà sự thật ra thì nói cái sai, cái đúng thôi. Nhưng mà lúc này thì mình chưa nên nói, mà đồng thời Thầy thấy mình cũng chưa nên nói cái điều đó đâu, lúc này chưa đâu con, nhưng mà lúc này thật cái bài của mấy con đi vào lịch sử có giá trị, chứ chưa phải bỏ đâu, không phải bỏ. Mà bây giờ chưa phải lúc, để chúng ta tu học cái lớp chúng ta đào tạo cho được những bậc A La Hán, cái điều đó là điều quan trọng mấy con. Mấy con ráng tu đi chứ, mấy con ráng tu rồi mấy con đủ khả năng, đủ cái sức của mấy con rồi, khi mà nó sai đầu gấu mấy con bay ngồi lên trời, thì nó đập dưới đất chứ đâu có đập trên trời được, có phải không? Mấy thằng đầu gấu nó vô mình ngồi lên trời hết, nó đập bụi, đập đất thì mình chứng quả A la hán mình mới ngồi lên trời chứ mình chưa chứng quả A la hán mình ngồi lên trời được không, mấy con bộ dễ hờ. Còn mấy con ngồi dưới đất mấy thằng đầu gấu nó đập



chặt sập hết chứ ở đó, có phải không? Mà người ta có tiền nhiều thì bọn đầu gấu nó đến chứ có gì đâu dễ dàng lắm.

Cho nên vì vậy mà bây giờ chưa phải lúc mà chúng ta nói cái vấn đề này mà bây giờ là lúc chúng ta tu, chúng ta tu cho đạt được. Bởi vì cái lớp của Thầy, Thầy đào tạo mấy con mà, đào tạo phải đạt được chứ đâu phải đào tạo để nói đào tạo để rồi cuối cùng chẳng ai làm được gì đâu, cái chuyện đó là cái chuyện vừa mất công mà vừa mất sức của mấy con. Còn cái này đào tạo là phải đạt được chứ, cái vấn đề mà tu tập của Đạo Phật nó đâu có phải là cái chuyện mà mơ hồ nữa đâu. Nó là cái thực tế mà. Do khi mà chúng ta tu được rồi thì chúng ta không nói ai hết, mà người ta thấy mình tu được thì tự người ta sẽ đến với mình. Quý Thầy người ta đi tu người ta cũng muốn tìm sự giải thoát chứ đâu phải là đi tu người ta muốn tìm ăn, tìm uống, tìm chùa to, Phật lớn bao giờ. Người ta đi tìm cái sự giải thoát, nhưng mà vì không có giải thoát nên người ta phải đi qua cái hướng độ để người ta sống cho nó đỡ hơn, đỡ khổ hơn. Chứ bây giờ mất công đi tu rồi mà bây giờ còn ra cày ruộng nữa thì quá khổ vậy sao, ít ra thì chúng ta cũng phải cũng

có tụng niệm, cúng bái gì. Cầu siêu, cầu an để mà sống cho nó đỡ hơn, sướng hơn một chút, thì không lẽ cũng tìm cách sống cho nó khỏe hơn một chút chứ sao.

Các con cứ nghĩ đi, không lẽ bây giờ đi tu rồi bây giờ phải vác cuốc, vác cây ra ruộng mà cuốc cấy tiền học lúa, thì như vậy nó quá khổ rồi. Cho nên vì vậy mà hiện không có con đường giải thoát thì buộc lòng người ta cũng tìm cái giải thoát của dục lạc một chút. Mấy con cứ chửi mắng người ta quá cũng tội.

Cho nên bây giờ người ta chưa có con đường thì mình tìm con đường mình vạch ra cho nó rõ ràng, và con đường của mình có nhiều người thực hiện được. Thì buộc lòng người ta cũng phải dẹp cái sai người ta chứ đâu phải người ta thích ở trong cái vị trí đó đâu.

Thật sự ra Thầy nói bây giờ mình tu được đi, thì tất cả các cái chùa Đại thừa họ cũng sẽ lần lượt họ cũng không thích cái điều đó đâu. Nhưng mà vì họ không có cách khác giải quyết hơn cho nên họ phải nằm ở trong đó mà họ chịu đựng. Chúng ta cảm thông như vậy, vì vậy mà chúng ta cứ nỗ lực

tu đi. Mấy con tu được thì mấy con khởi nói.

Ông Từ Thông ông cũng sách gói lên đây ông tu nữa chứ đây khởi nói nữa. Thầy Trí Quảng ông cũng xin đến đây ông bỏ cái Niệm Phật ông cũng vô đây ông tu chứ không nói gì hết đâu. Mấy con cứ tu đi, ông cũng muốn giải thoát chứ ông muốn ông nằm bệnh viện sao? Các con cứ nghĩ đi, ông muốn bán thân ông nằm trên giường cho đệ tử khiêng lên, khiêng xuống hay sao? Ai mà đời mà ai muốn cái điều đó.

Nhưng mà cái trước mặt của mấy ông, mấy ông cũng biết rằng không khéo rồi mình cũng bán thân nằm như các vị Hòa Thượng khác chứ không chạy đâu khởi. Nhưng mà bây giờ làn sao bây giờ, thà làm không được một chút mà hưởng dục lạc còn hơn là mình chờ tới đó mình nằm.

Cho nên bây giờ nó không có cái đường, chứ nếu mà có cái đường cụ thể rõ ràng ở đây chừng năm người, mười người mà chúng quả A La Hán làm chủ được sự sống chết, cụ thể, rõ ràng. Quý Thầy đó họ sách gói đến với mình đó. Mình ở đây mình cất nhà không kịp nữa chứ ở đó. Đại Thừa mà nó tập trung đến đây thì mấy con biết nó đông

lắm chứ không có ít đâu.

Còn bây giờ người ta bán tin, bán nghi người ta chưa biết có được hay không? Rồi mình bỏ công mà sống trời đất ơi ngày một bữa sống độc cư buồn khổ rồi chết mà không biết có được gì không? Người ta cũng ngán, cho nên người ta chờ người ta nhìn mình dữ lắm chứ không phải không đâu.

Mà thầy nghĩ là cái lớp của Thầy đào tạo là mấy con sẽ làm được, tu được và mấy con làm chủ được cái sự sống chết đó. Cho nên khi mà mấy con làm chủ được thì rõ ràng là một người thì chưa đủ nói họ tin đâu, mà hai người, ba người, mười người, một trăm người thì mấy con biết cả nước chúng ta họ tập trung về hết chứ họ điên gì họ ở đó họ ăn ngủ phi thời để có lợi ích gì cho họ đâu, chỉ phì da béo thịt ra đó rồi mang thêm những bệnh tật khổ đau, họ có ham thích gì.

Nhưng mà bây giờ không có cái đường đi, cho nên họ đứng lại đó mà chịu chết đó thôi. Chúng ta là những người đang cứu họ, mà bây giờ nói họ như thế này chắc họ chết sớm. Mà họ chết sớm chắc là mình cũng chà da, tróc vẩy chứ đâu phải là không. Mấy con nhớ kỹ điều đó cho nên khoan đã.

Những cái bài của mấy con sẽ nữa sau đi vào lịch sử, nó nói đúng trong cái thời điểm đó, ghi lại những cái lịch sử.

Bởi vì những cái tài liệu này mà một ngàn năm sau mà người ta kiểm lại về cái lịch sử cách một ngàn năm sau ở cái quê hương này, người ta tìm những cái bài của mấy con không có nói đó cái sự thật mà. Cho nên những cái bài pháp mà những cái điều kiện mà trong xã hội mà trong cái thời Đức Phật bây giờ mà lật ra những cái điều kiện mà đời sống trong đức Phật hồi đó, mà được vạch ra những Đẻ Bà Đạt Đa hại Phật như thế nào, làm sao, mưu mô trong đầu như thế nào, tìm những cái điều đó làm sao tìm, mà có ai mà hồi đó biết. Phải có Tuệ Hạnh, Nguyệt Cảo này nó biết bây giờ đỡ chúng ta biết mấy. Đọc lại những cái trang sử đó chúng ta thấy nó có cái giá trị ghê gớm lắm chứ đâu phải không. Biết rõ được Đẻ Bà Đạt Đa mưu hại Phật bằng cách nào nó biết rõ, nó ghi lại.

Bây giờ mà chúng ta đọc trời đất ơi cảm ơn Nguyệt Cảo với Tuệ Hạnh biết bao nhiêu. Còn hồi đó có Nguyệt Cảo với Tuệ Hạnh đâu mà ghi, cho nên bây giờ chúng ta không có

biết mấy con. Nó là bằng chứng như vậy mà, còn bây giờ mấy con mắt thấy, tai nghe mấy con ghi trong cái thời điểm của mấy con hiện tại chứ gì!? Nhưng một ngàn năm sau nó trở về nơi trang sử đó mấy con. Nó không thường đâu, nó nói cái sử của Phật giáo của Phật giáo trong cái thời điểm đó. Rồi cái ông Hòa Thượng đó, ông Tổ hồi đó cách đây ngàn năm các vị này thành Tổ hết rồi, cho nên nói hồi đó như vậy, vậy. Trời đất ơi họ đọc họ thấy đúng không có sai, nó là sự thật mà. Khó lắm chứ không phải không đâu.

**[Tu sinh]:** 28:15(Vấn đạo nói nhỏ không nghe ra)

**[Trưởng lão]:** 29': 36" Chắc không được đâu.

**[Tu sinh]:** Thí dụ như con thấy người ta vẫn thích đánh bài với...

**[Trưởng lão]:** Chính ở trong chùa mà tổ chức mà đánh bạc thì chắc Nhà Nước không bắt rồi.

**[Tu sinh]:** Dạ không, Nhà Nước không có bắt,

**[Trưởng lão]:** Chứ ở ngoài mà rớ rớ tổ chức ở chỗ nào mà cái nhà nào mà dân

mà tập hợp là họ đến họ lột hết. Nhưng mà trong chùa nó khó.

**[Tu sinh]:** Phật tử... mình đâu có biết gì, đánh kiểu đó những người Phật tử họ biết rõ ràng như vậy rồi, người ta đánh bài hồi đó ... nhảy vào, Phật tử cũng ráng chạy để mà kêu quý thầy lên xe rồi đó, rồi quý thầy đi mà nằng nôi không có phương tiện ... lo cho quý thầy từng bữa ăn, từ bánh bao ...

**[Trưởng lão]:** Thua bạc cũng là lo luôn, tại vì quý thầy tu sướng quá mà. Đánh bạc có người lo tiền.

**[Tu sinh]:** Đó là sự thật 100% không có ...

**[Trưởng lão]:** Khổ quá Thầy nói đúng mà, trong những cái điều kiện đó, trong những giai đoạn đó mà mấy con được ghi lại, nó được đi vào những cái trang sử thôi, chứ không phải ghi để mà đưa cho chúng đọc, mà ghi để nói họ bây giờ thôi, đưa ra nói bây giờ. Nhưng mình ghi một trang sử của mấy con, để sau này nó còn lật lại cái trang sử của Phật giáo chúng ta nó tẻ bạc như vậy đó mấy con. Trong chùa mà, cái ổ bài bạc mà còn có nói gì mấy con. Trời đất ơi, tưng ba tiếng hơi cái hết cái thời đó rồi ra

đó rồi số sòng bài ra. Còn không ấy là làm cái tiệc bàn rượu nhậu lay day với nhau, lai rai đến nửa đêm mới đi ngủ thì thôi. Hết chỗ nói rồi. Tu hành gì mà hưởng thụ dục lạc ghê gớm vậy, cho nên vì vậy cái điều mà mấy con ghi lại, chép lại những cái điều đó trong mắt thấy, tai nghe không hề nói gian, nói xảo một cái điều gì. Nhưng ở đây không phải đưa ra cho mọi người đâu mà để thành cái trang sử của Phật giáo một cách tậ hại. Các con biết nó biến từng.

Thầy nói trong cái đời của Thầy xuất gia, Thầy vào một cái chùa thì quý Thầy đều có vợ con hết. Mà may mắn là Thầy không nhiệm mà Thầy vọt ra khỏi cái môi trường đó. Thầy ở trong cái ngôi chùa như vậy thì họ cũng dạy tụng niệm, cúng bái, cũng đi cầu siêu, cầu an, làm tuần đám ma đủ loại hết, rồi cũng làm y như người đời nhưng họ cũng có vợ, có con cũng làm ăn sinh sống y như những người khác. Chỉ có họ hơn người đời chút là họ biết tụng niệm thôi. Họ học kinh thôi chứ không có khác gì hết. Do đó mà Thầy duyên, trong chiến tranh nó không có để những cái người thanh niên ở tại quê này đâu. Buộc lòng nó phải rời đi, cho nên Thầy rời đi riết các cái Phật học viện ở mấy



chùa ở Thành phố, rồi từng đó nó có những cái người mà người ta đã hiểu biết Phật pháp người ta có giữ được chút ít. Do nhờ cái sự học, rồi từ đó Thầy nó thoát sai ra khỏi chứ không khéo Thầy cũng trở thành ông Thầy có vợ, có con như mấy ông Thầy kia chứ không khác gì đâu mấy con, nó ở đâu nó ảnh hưởng vậy à. Nhưng mà may mắn là chiến tranh nó buộc lòng Thầy rời khỏi quê hương. Thầy đi chỗ này khỏi chỗ này đi, rồi Thầy đi ra cái chỗ khác, rồi từ cái chỗ khác đó lại được những cái bậc mà người ta có một phần giữ gìn không có vợ con, quý Thầy đó. Như thí dụ như Hòa Thượng Thiện Hoa, Thiện Hòa thì mấy người đó họ từ già hoàn toàn vợ con, họ tu giữ gìn cũng là tốt, do đó mình đến mình gặp những người này rồi những cái trưởng Phật học mở ra, rồi mình được theo học, do đó cái trình độ học về Phật pháp mình càng lúc mình càng thông hơn, càng hiểu hơn. Rồi cuối cùng thì tới mình đi tu nữa. Do đó cái duyên của mình nó đẩy lần, cái duyên của Thầy nó đẩy lần đi đến cái chỗ mà rất ráo, nó không có để cho Thầy dính mắc.

Trong cái thời mà Thầy nói rằng chính Quý Thầy mà ở hoang như thế này này, trong

cái thời mà Thầy ở hoang cứ buổi chiều, buổi tối ở trước cái phòng, mỗi Thầy nó có một cái phòng, có cái nhà nó phòng, phòng, phòng tầng trên, tầng dưới, mà hể mình đi ngang qua có đôi dép của Phụ nữ thì ở trong đó ông Thầy nói chuyện với phụ nữ trong đó, thì thật sự ra nó bê bối đến cái mức độ như vậy mà không làm sao được hết. Mà những người đó là những người đều có trí thức hết, họ là những giáo sư đó.

Cho nên vì vậy mà Thầy có một cái lạ lùng cuộc đời của Thầy Thầy nói thật sự cho mấy con biết Thầy có một cái lạ lùng là khi Thầy thấy cái điều đó Thầy không có chấp nhận, bởi vì cái giới luật mà hỏi Thầy học với các Thầy ở đây, các Thầy mà ở các chùa có vợ con, nó dạy thầy các giới luật Thầy học thuộc, rồi sau Thầy suy ngẫm. Còn họ sao họ lại có vợ con được Thầy cũng chẳng hiểu. Còn Thầy thì Thầy suy ngẫm giới luật Phật dạy. Mình đi đến những chùa, cứ sống giới luật. Thậm chí như Thầy muốn ăn ngày một bữa chứ Thầy không bao giờ muốn ăn ba bữa, rồi trong lúc đi dạy học nó gặp đủ những cái thứ chuyện mà nó rắc rối lắm mấy con. Nhưng mà Thầy vượt qua từng chỗ, từng chỗ mà Thầy vượt lên tới cuối cùng mà Thầy đi

tu được là không phải dễ, nó đều luôn luôn nó đều những cái mắt xích nó trói buộc một cái người tu, nó rơi vào dục lạc của thế gian, nó cảm dỗ ghê gớm lắm, nó đủ thứ. Mà Thầy may mắn lắm, cuộc đời Thầy may mắn mà Thầy vượt qua, Thầy vượt qua hết mọi cái.

Đó là một cái sự thật trong cuộc đời tu hành, quá khó chứ không phải dễ. Cho nên mình thấy quý Thầy mà sa ngã trong tình, hoặc là trong tiền, trong danh, trong lợi đều là nó bị cảm dỗ hết, bị cảm dỗ. Khi cái trình độ học thức mình có rồi, nó dễ cảm dỗ đủ mọi mặt.

Thầy nói như thế này nói mấy con biết, cái người Phật tử họ rất mến vị Thầy, là vì họ nghĩ rằng cái người tu là tốt, còn ở ngoài đời đều là xấu. Họ mến họ lo lắng cho quý Thầy, cuối cùng họ lo rồi họ thâu luôn ông Thầy luôn. Không! Thầy nói thật mấy con á. Thầy hồi đó Thầy với Thầy Quảng Chánh đồng quê hương ở đây mà khi đi Thành phố thì Thầy Quảng Chánh làm Hiệu Trưởng của trường Bồ Đề ở chợ lớn, mà cuối cùng cái cô đó cô giàu có, cô tiền bạc nhiều cô thâu luôn Thầy Quảng Chánh cô làm luôn. Bắt đầu Thầy Quảng Chánh phải trả y áo lại rồi hai

người mới dẫn đi qua bên Pháp ở. Và cuối cùng thì để lại hai đứa con và đồng thời thì cuối cùng Thầy thấy cuộc đời của Thầy nó đen tối quá, cho nên Thầy gọi hai đứa con của Thầy vào cho một cái người thân của Thầy nuôi, rồi Thầy xuất gia trở lại, Thầy đi theo Thầy Huyền Vi tu.

Cho nên hiện giờ Thầy cũng đang ở một cái chùa bên Pháp Thầy cũng tu trở, rất tội mấy con. Hồi đó là Hiệu trưởng trường Bồ Đề đó, còn Thầy là dạy ở trường Bồ Đề, Thầy là hiệu trưởng trường Bồ Đề. Cho nên Thầy thấy trong cái giới tu sĩ mà đi dạy học là nguy hiểm vô cùng, Thầy cũng bị cám dỗ nữa chứ không phải Thầy tránh khỏi đâu mấy con, mà Thầy vượt ra khỏi. Thầy đi mà Thầy không báo cho Phật tử Hồ Chí Minh biết. Thầy đi ra ngoài Vũng Tàu, Thầy đi theo Thầy Thanh Từ mấy con, Thầy không cho ai biết hết. Thầy ra ngoài đó Thầy ở tu ba tháng Thầy đi luôn ra Hòn Sơn, Thầy trốn luôn không ai còn biết Thầy. Khi mà Thầy ra Vũng tàu Thầy tu với Hòa Thượng Thanh Từ vậy mà Phật Tử ở Thành Phố họ mò ra họ biết, họ đến họ thăm, Thầy biết đổ bể rồi cái thầy khi ba tháng ở đó rồi cái Thầy ra đi Thầy âm thầm đi luôn ra Hòn Sơn, không

còn ai ra Hòn Sơn biết Thầy được. Chỉ có mình thầy ra Hòn Sơn, Thầy trốn đó mấy con, thầy trốn để mà đi tu, ghê lắm mấy con. Họ đến đó mà họ cúng dường mình đủ thứ vật dụng, cách thức họ nuôi dưỡng mình trời ơi riết rồi mình xa ngã mất đi. Cho nên mà Thầy về trên Hòn Sơn mà Thầy ăn rau mà Thầy sống đó mấy con biết. Thầy cái duyên lớn lắm chứ còn nhỏ nhỏ mà nếu mà ham ăn một chút là ở Thành phố hay ở Tu Viện Chân Không Thầy bây giờ Thầy cũng làm trụ trì một cái tu viện của Hòa Thượng Thanh Từ cất rồi. Lúc bây giờ hưởng thụ dục lạc chứ chắc chắn là không có giải thoát được đâu. Cho nên cả một cái vấn đề của một đời tu. Cho nên bây giờ mấy con về đây mấy con tu là được sự bảo bọc của Thầy trọn vẹn lắm mấy con. Mấy con yên ổn lắm, nhưng mà Thầy mong rằng mấy con tu cho được như Thầy làm chủ được sự sống chết, có đủ Tam Minh như Thầy để rồi mấy con sống một cái đời sống còn để cái gương hạnh tốt để chấn chỉnh lại Phật giáo, thay Thầy làm những cái việc đó, một mình Thầy tiếng nói không đủ đâu, mà chính nhờ mấy con thêm nữa thì mới đủ. Nhưng mà mấy con không ráng tu thì chắc chắn là Thầy thôi cũng chịu.

**[Tu sinh]:** 38:02 Kính bạch Thầy! ...

**[Trưởng lão]:** Bởi vậy Thầy mới phân làm lớp đó mấy con, để cho cái bóng đèn của con có 110 thì ở 110 chứ 220 thì không được.

Con?

**[Tu sinh]:** 38:33 Thưa Thầy! Có phải là tu Tứ Niệm Xứ đó Thầy là phải xả

**[Trưởng lão]:** Tứ Niệm Xứ là tại vì con không chuyên về tâm xả, nhưng mà Tứ Niệm Xứ là tâm xả. Cái kia nó ở trên cái tâm Xả nó thực hiện thì nó cũng ở trên Tứ Niệm Xứ mà nó không ở Tứ Niệm Xứ mà quan sát. Còn con tu Tứ Niệm Xứ con đứng ở trên Tứ Niệm Xứ mà con quan sát, có chướng ngại thì con mới xả, còn cái kia có đặng gì thì nó xả hết, nghĩa là nó xả là nó dùng cái tâm xả nó đi vô. Nó cũng như là Tứ Niệm Xứ nhưng nó không phải Tứ Niệm Xứ, tại vì nó không có nhìn Tứ Niệm Xứ, mà nó nhìn cái tâm xả của nó thôi, mỗi mỗi cái gì nó cũng xả.

Còn cái Tứ Niệm xứ là có mới xả còn không có thì thanh thản. Nó khác, nó khác cái chỗ đó. Còn lúc nào cái tu mà tâm xả lúc nào nó cũng xả, nó đi nó cúng xả, mà nó

ngồi nó cũng xả, nó tất cả đều là giữ cái tâm xả của nó duy nhất mà. Nó xả luôn luôn, nó xả luôn luôn, nó không có để, có chướng ngại cũng xả, không chướng ngại cũng xả, hỉ lạc cũng xả, bất thọ lạc, bất thọ khổ cũng xả. Bởi vì con nghe Phật xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh nó sẽ rất ráo. Còn con thì bây giờ ở trên Tứ Niệm Xứ để tâm thanh thân an lạc, vô sự rồi bắt đầu mới nhập Tứ Thiền, mới Tứ Thiền mới xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, bây giờ Tứ Niệm Xứ rồi mới Tứ Định. Còn cái tâm xả nó xả từ đây nó đi tới luôn cả Tứ Thiền nó xả luôn nó không có đứng ở chỗ nào hết, nó đi luôn một lượt xả, con hiểu chưa? Cho nên khi mà nói xả thì con nghe cái Sơ Thiền thì nó nói ly chứ nó không có nói xả. Ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiền mà nó tới Nhị Thiền nó diệt Tầm Tứ nhập Nhị Thiền chứ nó đâu có nói xả con. Phải không? mà Tam Thiền thì nó ly nữa, nó ly hỉ, nó trú xả, nói trú vô cái xả chứ nó chưa có xả, mà tới Tứ Thiền nó mới xả, xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, tới Tứ Thiền nó mới xả sạch ra. Mà từ cái bắt đầu chúng ta xả tới cái tâm phạm phu của chúng ta, xả tất cả ác pháp, xả tất cả các dục lạc của thế gian xả hết, xả hết cho đến khi mà nó xả đến Tứ

Thiền, nó xả luôn hơi thở đó. Cho nên nó đi một lèo nó xả.

Còn con thì đi Tứ Niệm Xứ thì con mới ở trên Tứ Niệm con xả ở trên Tứ Niệm Xứ thôi, cho nên nó chưa. Sau khi Tứ Niệm Xứ rồi nó mới có Tứ Thần Túc nó mới vô nó mới xả được. Tứ Thần Túc tức là Định Như Ý Túc con mới vô cái tác ý đó mà con vô con xả khổ, xả lạc, xả niệm thanh tịnh nó mới vô tới Tứ Thiền. Còn cái anh này anh đi lạ, anh vô xả không. Anh xả tới khi mà anh luôn tới cả cái xả hơi thở của anh luôn. Đó anh ấy đi luôn, bởi vì cái lực của anh đó nó đi từ cái xả nó tạo thành cái lực của nó. Bấy năng lực của Giác Chi nó xả.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Nếu mà xả kiểu này, phía trước có phải tu Định Vô Lậu nữa không? 41:16

**[Trưởng lão]:** Coi như là trong cái xả đó nó có sử dụng Định Vô Lậu, cái tri kiến của nó nó xả nữa con, rồi nó sử dụng các cái pháp tác ý, nhất là cái pháp tác ý của nó, mà cái Định vô Lậu với pháp Tác ý của nó kèm theo để nó xả. Bởi vì cái tri kiến hiểu biết tức là Định Vô Lậu, cho nên vì vậy nó sử dụng cái tâm xả nó giai đoạn đầu nó dùng cái tri



kiến của nó xả hết tất cả, nó thấy nhân quả nó xả, nó thấy các pháp vô thường nó xả này, nó dùng mấy cái này nó xả hết. Nó xả cho nó đi tới rốt ráo của nó để xả khổ, xả lạc, xả niệm thanh tịnh, nó đều xả. Tới tâm xả rồi mấy con viết coi thử coi, nếu mà mấy con nói đúng thì nó đúng, mà nói trật là nó trật. Rồi con.

**[Tu sinh]:** 42:02 Bạch Thầy! Con có ý kiến ạ, con muốn hỏi Thầy rõ về cái này, về cái tâm xả mà trong cái Tứ Vô Lượng Tâm tức là cái đây nó là một cái pháp để cho mình tu, chứ còn cái xả của cái Tứ Niệm Xứ thì con nghĩ là cái Tứ Niệm Xứ nó chỉ là một cái chợ riêng để cho cái tâm xả hoặc là cái chợ riêng cho một cái pháp tỉnh giác hay là cái pháp Định Vô Lậu chứ nó không phải là cái pháp cho mình xả thì con nghĩ nó có đúng không?

**[Trưởng lão]:** Cái Tứ Niệm Xứ nó như thế này con, Tứ Niệm Xứ là cái mặt trận, mình dàn cái mặt trận ở trên Tứ Niệm Xứ, bây giờ trên Tứ Niệm Xứ này bắt đầu thân, thọ, tâm, pháp này. Cái mặt trận nó này, nó không chướng ngại thì mặt trận nó đang bình yên, mà nó đấu tranh thì nó đấu tranh

ở trên đó, cho nên tu Tứ Niệm Xứ.

Còn cái tâm xả là cái phương pháp, cái phương pháp độc nhất mà chúng ta lúc nào chúng ta cũng, nói ở trên Tứ Niệm Xứ thì cũng không được, mà nói không Tứ Niệm Xứ thì cũng không được, bởi vì nó xả tất cả mà, đụng đâu nó xả đó hết, nó đụng cái gì nó cũng xả hết, cho nên cái đó là cái phương pháp độc nhất à.

Còn cái Tứ Niệm Xứ bây giờ nó cái mặt trận, chúng ta dàn cái mặt trận ra rồi, mà địch nó không có động địa thì cái mặt trận, bây giờ nó chưa có vô đánh, bây giờ đó, mình hẹn nó ngày mai mà đến đây tao với mày đóng cửa thì bắt đầu nó lên trên cái mặt trận này nó đánh, thì bắt đầu mình mới dàn quân vô mình đánh nó, phải không? Bây giờ nó vô bắt đầu phào, phào, phào chỗ nào trước, thì bắt đầu nó khởi niệm thì bắt đầu đó mình đánh ngay liền Định Vô Lậu ngay đó.

Còn bây giờ nó đánh vô cảm thọ đau nhức ở trên Thân mình thì bắt đầu đánh vô cái góc độ ở trên mặt trận thân rồi, thì bắt đầu mình mới nhiếp tâm và an trú tâm mình đánh bạt cái bệnh khổ đó ra, thì đó

là tu Tứ Niệm Xứ con. Xả, cái đó là cũng xả mà xả Tứ Niệm Xứ, tại vì nó động ở trên Tứ Niệm Xứ thì mình xả, mà không động thì mình thôi không có xả, còn cái kia nó xả con. Bình thường nó luôn luôn cái tri kiến của nó, cái hướng của nó là nó hướng xả, nó là cái pháp xả, cho nên nó đặng cái gì nó xả, mà không có thì nó xả tới, nó đi tới không à. Nó đi tới xả, các con chưa thấy cái tiến trình, cái đường đi của xả chứ gì? Bây giờ mấy con sẽ làm tới đó rồi mấy con sẽ có cái đường đi Thầy sẽ nói cái đường đi cho nó mấy con thấy.

Rồi con hỏi con.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Theo con hiểu giống như mình vẫn sống bình thường, làm nhưng mọi động dụng mình cứ thấy nó khởi ra mình .. còn cái tâm mà không có là mình không đề phòng ... có phải xả của Tứ Vô Lượng Tâm không?

**[Trưởng lão]:** Cái đó nó còn nằm ở trong, nói chung là cái đó nó không phải là xả Tứ Vô Lượng Tâm, mà xả của con đó là cái tâm xả mà cái giai đoạn đầu.

**[Tu sinh]:** Con cũng nghĩ là giai đoạn đầu, nhưng mà xả cũng là giai đoạn đầu của

Tứ Vô Lượng Tâm.

**[Trưởng lão]:** Không, Tứ Vô Lượng Tâm nó đi tới cái Tứ Thần Túc rồi nó mới xả cái kia, nó mới nhờ cái Tứ Thần Túc, tức là cái đạo lực nó xả tới xả khổ, xả lạc, xả niệm thanh tịnh, còn nó chưa có Tứ Thần Túc, còn cái xả này nó tự xả, rồi nó đi đến đó nó đủ Thần Túc, nó không có nghĩ nó đủ Thần Túc nó đâu, nhưng tại nó xả rồi nó có đủ cái lực nó đi tới, thành ra nó từ con đường nó đi rồi nó có Tứ Thần Túc rồi nó không phân biệt Tứ Thần Túc ở trong đó. Tại nó xả nó thanh tịnh rồi nó đi tới à, nó đi tới rồi tự cái lực của nó có rồi nó tự đi tới thôi, cho nên nó không có đi qua vào cái Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền gì hết, nhưng mà nó đi thẳng tới cái nó muốn cái gì nó xả cái này, làm như là cái xe ủi đất vậy, nó tới đâu nó ủi khắp cái đó hết, cái xe ủi đất cái xe xả, cái xe mà ba sạch ra hết, còn cái xả này bắt đầu là cái xả của con trên Tứ Niệm Xứ thì nó phải có bốn chỗ nó tác động vô mình xả, còn không tác động vô thôi, mình ngồi bất động, phải không?

Còn cái mà con nghĩ con giữ gìn, con tác ý con giữ gìn đó là cái phương pháp xả

đầu tiên, có thì con tư duy, mà không có thì con tác ý, tâm tôi xả tất cả các ác pháp các thiện pháp các cảm thọ gì cũng phải xả hết, con nhắc nó vậy, nhưng mà nó đụng tới cái nó xả, nó không phải trên Tứ Niệm Xứ, mà tại vì đụng tới cái Pháp xả nó xả.

**[Tu sinh]:** Bạch thầy, con cũng muốn làm sao để con xả cho được?

**[Trưởng lão]:** Bởi con mới lý luận này, bây giờ đó thí dụ như có một cái người đó chửi mình, mà mình tu tâm xả phải không? Người ta chửi mình, mình tu tâm xả, thì bây giờ muốn xả nó thì mình phải hiểu cái gì đây, mình dùng cái Định Vô Lậu mình diệt, tại vì trong đầu của mình mình có học về Định Vô Lậu rồi, mình thấy đây là nhân quả, phải không? Mình thấy nó nhân quả thì ngay đó nó đã xả, đó là xả cái giai đoạn đầu, hiểu chưa?

Thay vì mình tu cái tâm từ thì mình thấy đây là cái lòng từ của mình, mình phải thương mình, mình làm cho mình đừng giận, nó khác con, nó khởi một cái ý khác ở trong đó, còn nó khởi một cái ý xả là nó không có nghĩ thương, mà nó chỉ cần hiểu cái đó thì nó thấy cái đó nó không có tác

động được đâu, tức là có nghĩa tâm xả là cái tâm không dính mắc, không có chấp đắm, không dính mắc thôi. Các con hiểu cái chữ mà dính mắc, chấp đắm không? Chấp đắm là dính vào, mắc vào cái gì đó. Còn cái xả thì nó không có dính mắc vô. Bây giờ người ta chửi nó nó không sân thì đó là nó xả.



## 193-(LCK-080C)

- \* Vấn đạo Tâm xả
- \* Xuất gia
- \* Diệt tâm giữ tứ
- \* Thiền định
- \* Từ tâm
- \* Cúng dường



Rồi, con hỏi đi.

[**Tu sinh**]: (Vấn đạo nhỏ, không nghe được)

[**Trưởng lão**]: Đó cũng là một cái nghi nhưng mà cái tâm xả nó như thế này, khi mà lũ lụt, cây cỏ hoặc là nhà cửa, hoặc là này kia trôi, thì mình tâm xả thì mình thấy nó không có chướng ngại, nó không dính mắc cái đó mà khổ đau này kia, mình đừng dính mắc trong đó, thì đó là mình xả. Còn cái kia mình khởi tâm từ, khởi tội nghiệp, hay tâm bi mình thấy tội nghiệp chúng sanh rồi đau khổ, cây cỏ bị ngã rạp này kia rất là đau khổ, đó là mình khởi cái lòng từ, lòng bi của mình mình thương thì đó là mình tu tâm từ,

tâm bị mình thương, còn cái này tâm xả nó xả hết, nó không để chướng ngại, nó không để dính, trôi trôi kệ nó, nó không có cần gì chỉ ở trong tâm mình, luôn luôn rất là thanh thản, an lạc, không có bị dính mắc vào cái tai nạn, cái thủy tai, cái lũ lụt đó, đó là nó xả. Còn nó còn nghĩ, còn thương còn tiếc còn này kia thì nó chưa xả. Nó còn đau khổ: Trời ơi! Nhà cửa như thế này mà nó trôi hết chắc tôi chết là nó chưa xả, còn bây giờ nói trôi mặc trôi, đó như vậy là mình xả, không có dính mắc là mình xả rồi, còn dính mắc là chưa xả.

**[Tu sinh]:** 1:53 (không nghe rõ)

**[Trưởng lão]:** Mình dính mắc đó thì nó chưa xả, nó chưa xả.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy có phải là cái tâm của mình nó thờ ơ không?

**[Trưởng lão]:** Nó không thờ ơ con, nó đi cái hướng xả rồi, nó không thờ ơ, nó biết rất rõ, nó biết rất rõ những cái này, mà qua cái tri kiến học về nhân quả nó biết đây là cái nhân quả của cái này rồi, nhưng mà nó không luận ra, nó hiểu, cho nên nó không thờ ơ, nó biết rõ, nó thờ ơ là coi như nó không hiểu rồi.



**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, có phải là Tâm Bất Động không hả Thầy?

**[Trưởng lão]:** Nó là thuộc về tâm xả để nó bất động đó con, còn nếu mà nó dính mắc thì nó không bất động được.

**[Tu sinh]:** 2:40 Thưa Thầy! Con không hiểu chỗ này, tu Tứ Niệm Xứ qua Tứ Thần Túc...

**[Trưởng lão]:** Tứ Thánh Định, à bây giờ con tu Tứ Niệm Xứ rồi, Tứ Niệm Xứ sung mãn thì do đó nó có Tứ Thần túc, dùng Tứ Thần Túc để nhập Tứ Thánh Định, khi mà có Tứ Thánh Định nhập được tứ Thiên rồi thì dùng cái trạng thái Tứ Thiên mà thực hiện Tam Minh, nó đi từng bước nó vậy, còn cái này nó không phải đi từng bước, nó xả rọc tới đó nó xả luôn hết. Nó đi một loạt nó xả.

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy thí dụ nó xả là không cần đi qua Tứ Thần Túc mà nó tự có Tứ Thần Túc

**[Trưởng lão]:** Nó đạo lực nó đi cái đường xả nó có tự đạo lực nó mà không phân biệt nó là Tứ Thần Túc gì hết, nó không có, tại nó có lực nó muốn cái gì nó xả hết nó đi tiêu à. Tại vì nó đi con đường thẳng của nó.

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy! Thí dụ con tu Tứ Niệm Xứ thì là muốn có Tứ Thần Túc con phải đi qua cái hình thức tác ý, con tu Tứ Niệm Xứ là thực Phẩm của Thất Giác Chi mà, Tứ Niệm Xứ là món ăn của Thất Giác Chi, có ăn Tứ Niệm Xứ thì Thất Giác Chi mới có, mà có Thất Giác Chi thì nó mới có Tam Minh, tức là nó có Tứ Thần Túc, nó là thực phẩm của cái kia mà.

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy! Trên Tứ Tứ Niệm Xứ là Thất Giác Chi Xuất hiện, muốn một điều gì thì nó có tự mình tác ý là nó đi đến...

**[Trưởng lão]:** Nó vào Tứ Thánh Định.

Khoan con, con ở dưới con hỏi trước mà nãy giờ hỏi mà không được trả lời, từ từ mấy con.

Hỏi đi con?

**[Tu sinh]:** Kính bạch thầy!4:30

4:44 Nói chung là có duyên biết được Phật Pháp, con muốn hỏi Thầy để thí dụ như con bây giờ là con mới thì dựa vào đâu con tu tập.

5:30 con hỏi Thầy để mà Thầy trợ duyên cho con, bây giờ cha con ... con có cái

duyên, con đại diện đến để thưa hỏi, Thầy trợ duyên cho chúng con để mỗi ngày ... so với người xuất gia, và có thể giúp cho có thể là áp dụng cái tập về Văn Hóa Phật Giáo, con biết những cái giới dành cho những người xuất gia chúng con có phải giữ không? Xin Thầy từ bi chỉ dạy cho con.

**[Trưởng lão]:** 6:19 Câu hỏi con đầu tiên thì các con sẽ được đến thưa hỏi Thầy, trong một cái dịp nào, để rồi muốn xuất gia thì phải giải quyết gia đình như thế nào Thầy sẽ dạy cách thức để mà giải quyết cái đạo đức đối với gia đình của mình để cho nó được an ổn, nó được ổn. Rồi chừng đó mới có thể mình đến tu viện mình sẽ xin vào ở bốn tháng biệt trú để mình tập luyện những cái đức hạnh của mình, nếu được thì người ta sẽ cho mình xuất gia, nếu không được thì mình phải tập luyện những cái giới luật.

Còn hiện giờ con hỏi cái câu thứ hai đó thì cái vấn đề đọc cái Văn Hóa Phật Giáo Truyền Thống mà Thầy đã viết đó, thì mấy con đọc hiểu đó là cái giới đức không riêng cho tu sĩ đâu, mà có những cái điều cư sĩ cần phải học trong cái giới đức đó. Cho nên mấy con cần phải học chứ không có nói rằng này để cho tu sĩ rồi này mình đi tu xuất gia rồi

mới tu học, không phải đâu, đó là cái đức hạnh chung cho loài người chứ không riêng người khác, con thấy từ cái hành động đạo đức sống không làm khổ mình, khổ người đều nằm trọn vẹn ở trong cái giới luật của Phật hết, cho nên cái Văn Hóa Truyền Thống nó là cái đạo đức. Đó là cái tuy rằng nói rằng cái giới Mười Giới Sa Di hoặc là những giới Tỳ Kheo tăng, nhưng mà sự thật trong đó cái giới đều là người cư sĩ cần phải sống nhưng mà có những cái giới nó thuộc về người xuất gia, người ta bỏ hết cuộc đời người ta vào người ta mới giữ giới đó. Thí dụ như bây giờ con còn là người cư sĩ mà con giữ cái giới không cất giữ tiền thì không được. Con hiểu không? Bây giờ con là cư sĩ mà không còn làm sai, còn khỏe chân như thế này mà mình lại đi xin người khác làm sao được, trừ ra có người tu sĩ người ta không có giữ tiền thì người ta mới xin được, đó là cái mấy con cần phải không có giữ cái giới đó được.

Và đồng thời khi mà con không còn lao động thì cơ thể của các con cần đòi hỏi phải ăn uống, còn ăn uống ngày một bữa thì các con không có thể nào mà lao động được như cái người tu sĩ được. Cho nên vì vậy mấy con không có giữ cái giới đó được, nhưng mấy

con dù sao đi nữa thì một tháng mấy con cũng có thể tập được một ngày, hai ngày thọ Bát Quan Trai để mà tập dần, để cái mục đích của mình không phải theo Phật giáo chỉ tu có đạo đức đối với xã hội, đối với gia đình xã hội không? Mà để cứu cánh mình ra khỏi sự tái sinh luôn hồi bốn cái sự đau khổ của mình nữa. Mình chuẩn bị cho mình để con đường đi cuối cùng chứ đâu phải là mới đi cái đoạn đường đầu sao? Nhưng mà đường đầu đó là đối với gia đình, đối với xã hội mình phải là một cái người con, người cha, hoặc là cái người xứng đáng ở trong cái gia đình. Và đối với xã hội thì mình là một người công dân tốt, luôn lúc nào cũng áp dụng thực hành pháp luật của Phật, của nhà nước.

Do cái vấn đề đó là cái đạo đức làm người thì các con phải thi hành cho đúng, làm sao cho đúng để rồi mấy con bước vào một cái giai đoạn tu thì mấy con mới thực hành cái đức hạnh của cái người tu. Bởi vì cái đức hạnh của người tu có một phần riêng, nhưng mà trong cái phần riêng đó nó có cái đức hạnh của người tu chung với mọi người, cho nên mấy con đọc cái sách đó mấy con đều thực hiện những cái đức hạnh đó

đều tốt chứ không phải không. Nhưng mà có những cái giới luật và đức hạnh của một người tu thì chờ cho xuất gia rồi mới áp dụng vào được đó thì mình mới đúng. Còn bây giờ mấy con đừng có áp dụng những cái giới đó mà vào đời sống của mấy con thì không được. Hiểu như vậy thì mấy con chuẩn bị những cái giới nào mà mấy con học, mấy con tập sống, còn những cái giới nào mấy con chỉ biết chứ chưa phải học và tập sống nó, nghĩa là học biết thôi chứ chưa phải tập sống cái giới đó, bởi vì các con làm người cư sĩ.

Do như vậy thì tất cả những cái điều này mà muốn mà tu học theo Phật giáo với cái tâm nguyện của mấy con thì ít ra mấy con phải được chọn một vị Thầy sẽ gần gũi một vị Thầy thưa hỏi, cách thức thứ nhất là sống ở trong gia đình đạo đức như thế nào, để đối xử như thế nào để sắp xếp cho nó ổn để cái con đường xuất gia cho nó sớm. Bởi vì như các con biết là các pháp đều vô thường, hôm nay các con sống mạnh như thế này, ngày mai các con sẽ vô thường, ai cứu đỡ, mà nếu biết Phật pháp mà không tu kịp thì rất uổng một đời, sanh ra làm người kiếp sau biết có gặp được Chánh Pháp nữa hay

không, hay hoặc là gặp những tà pháp, cho nên rất uổng, trong khi mà biết rồi thì nên cố gắng sắp xếp trên cái sắp xếp của đạo đức để cho gia đình mình rất là an ổn, cuối cùng mình đi tu sớm chừng nào, tốt chừng ấy. Đó là ước nguyện của mấy con, chứ không khéo mấy con để cái thân vô thường đến, mấy con đừng có nghĩ rằng tuổi trẻ nó không vô thường đâu, nó đợi già nó chết không có đâu, ra một chút xe đụng là kể như tan xác rồi đó, Cái vô thường nó thành linh lắm, một đêm ngủ sáng hôm sau là méo miệng nhăn răng rồi, kể như chết rồi đó, nó không thể nói rằng nó thường đâu. Cho nên vì vậy mà chuẩn bị sắp xếp ngay từ bây giờ khi biết Phật pháp, để lo cứu cánh mình ra cho khỏi sanh làm người, vì còn làm người là còn đau khổ, mà nếu không ra khỏi nó thì luôn luôn chúng ta sanh làm người không chạy đâu khỏi hết. Phải nhớ kỹ những lời mà Thầy nói. Có cái tâm nguyện rồi thì phải cố gắng.

Còn Thầy thì nó dễ, nhưng mà không còn Thầy nếu mà những người đệ tử của Thầy tu chứng thì nó dễ mà không có người nào hết thì mấy con khó mà tìm con đường đi đúng, mà Thầy thì không lột da sống đời đâu, Thầy không phải rấn đâu, cho nên vì

vậy mà phải nỗ lực tu đó, con hiểu không? Thầy vừa khuyên con sống đạo đức, mà vừa khích lệ con nỗ lực, để không phí uổng cuộc đời mấy con đâu. Rồi mấy con còn hỏi gì?

Con!

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! ...Sung mãn Tứ Niệm Xứ ạ?

**[Trưởng lão]:** Sung mãn Tứ Niệm Xứ dễ lắm con, nó ngồi đây nó thanh thân, an lạc, vô sự mà không ai động thân, tâm nó nữa hết. Thân tâm không ai động nữa hết. Ở ngoài ai rầy rà không có thềm nghe ra thì biết là nó sung mãn rồi. Con hiểu không? Nó sung mãn là nó im lặng, im phăng phắc mà coi như là cái cuộc đời này không có gì mà ước bằng, con thích chè không? Con ăn chè thấy ngon quá, mà chè nó ngon vậy chứ nó không bằng sung mãn Tứ Niệm Xứ đâu, nó ngon hơn nữa, con cứ tưởng tượng là nó sẽ ngon hơn cái tô chè, cái bát chè mà con thích, con thấy ăn miếng chè nó ngon thiệt, cái người nấu chè này thiệt là, thao à. Nhưng mà cái Tứ Niệm Xứ sung mãn nó sẽ còn thao hơn gấp mấy lần, nghĩa là nó khác lạ vô cùng thì các con biết cái chỗ đó là cái chỗ sung mãn Tứ Niệm Xứ, nó không nghe mệt



mỏi, nó không nghe một cái gì ở trong thân mà cái tâm nó lặng lẽ một cách vô cùng. Ai có ở trạng thái này chưa? Chưa! Ai cũng có Tứ Niệm Xứ hết mà chưa thì mấy con còn lộn xộn quá, trên Tứ Niệm Xứ này nó còn động quá rồi.

Rồi, mấy con còn hỏi gì nữa không?  
Rồi.

**[Tu sinh]:** 13:15 Bạch Thầy cho con hỏi diệt tâm mà giữ tứ

**[Trưởng lão]:** Diệt tâm mà giữ tứ như thế nào? Bây giờ đó, “hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra” đó là con diệt cái vọng tưởng trong đầu của con, là tâm, còn con tác ý “hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra” đó là giữ tứ, cứ một chút tác ý, một chút tác ý thì cái suy nghĩ ở trong đầu con nó không có tức là mình diệt tâm không có cho suy nghĩ đó, hiểu không? Mà tác ý, tác ý là tứ, con hiểu chưa? Diệt tâm giữ tứ. Tâm là suy tư của mình cái dòng suy tư đó. Còn bây giờ diệt tâm tứ luôn, cái này là khác rồi đó mấy con, chứ không phải cái chuyện này nữa đâu, cái này khác rồi. Diệt tâm tứ tức là diệt cả sáu căn chúng ta không còn hoạt động nữa, nghĩa là tai nghe, mắt thấy

nó cũng không có nữa, ý nó không nghĩ nữa. Bây giờ nó đang chiêm bao đó mấy con, nếu mà con không ngủ làm sao chiêm bao, mà con ngủ thì mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý nó có biết gì không? Lúc bây giờ ngủ rồi con có nghe mà chim hót không? Con có nghe gió thổi không? Con có nghe? Thì lúc bây giờ Thầy nói đang chiêm bao rồi, vì vậy nhập Nhị Thiên là nhập vào cái thế giới tưởng rồi đó, con hiểu chưa? Diệt tâm, tứ mới nhập Nhị Thiên, đó lúc bây giờ mới được gọi là định sanh hỉ, lạc cái trạng thái ở trong Nhị Thiên là cái trạng thái như người nằm mộng. Nhưng mà người nằm mộng thì họ không có hỉ lạc đâu, nhưng mà nhập Nhị Thiên rồi coi hỉ lạc nó khỏe lắm mấy con, nó có một cái xúc, tưởng, hỉ, lạc ghê gồm lắm, nó làm cho chúng ta an ổn vô cùng lặn, đó là Nhị Thiên. Con hỏi gì nữa không?

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy! Nếu mà mình bị ... vào định tưởng thì con nghĩ là không ...

**[Trưởng lão]:** Cái tâm bình thường với cái tưởng đó con, có phải không con?

**[Tu sinh]:** Ý con muốn hỏi Thầy là, thí dụ như bây giờ con bị tưởng này, nhưng con

lại không biết là lúc đó con bị tưởng.

**[Trưởng lão]:** Con nhập vào cái định tưởng phải không? Con phân biệt dễ lắm con, bây giờ con nhập vào một cái định Tứ Thiên, con tịnh chỉ hơi thở là người ta rờ cái lỗ mũi con không thấy hơi thở nữa, còn con nhập vào cái định tưởng con thấy cũng không có thở, nhưng mà sờ cái lỗ mũi con là hơi thở ra vô thì tức là con nhập định tưởng. Hiểu không? Bây giờ con ở trong định tưởng thì con cũng thấy hơi thở, tại vì con bảo hơi thở nó ngừng mà, con thấy nó ngừng, nhưng người ta lại ta kê thấy hơi thở vẫn còn thở ra, vô thì biết con nhập định tưởng. Còn người ta lại rờ như thế này biết là con nhập định mà không thấy hơi thở ra, vô, người này không còn thở chút nào nữa hết, rờ cái ngực cũng không hề đập lên xuống gì nữa hết, thì cái người này tiêu rồi còn gì, đó là cái người ta nhập Tứ Thiên, nó khác.

**[Tu sinh]:** Con thưa Thầy! Ví dụ như bây giờ là lúc dễ vào định tưởng, nhưng mà con muốn xin Thầy dạy cho chúng con giữa cái tưởng và cái không tưởng.

**[Trưởng lão]:** Ở Nhị Thiên là nó rớt trong tưởng hết rồi con, khi mà diệt Tầm

Tứ là ý thức sáu căn của con nó ngưng hoạt động rồi thì toàn bộ con ở trong cái trạng thái của Tướng, cho nên nó ở trong trạng thái tướng hết rồi. Mà bây giờ nó ở trong cái trạng thái tướng đó là ở Nhị Thiên, thì nó còn có cái hướng của nó ra, còn con ở trong không tướng thì nó sẽ tự động nó ra chứ còn con không có cách thức con ra được. Rồi Thức Vô Biên Xứ Tướng, cái tướng biết của con nó là cái tướng biết chứ không còn ý thức biết nữa, nó cũng có cái biết cho nên con thấy như cái biết của mình phủ trùm, cho nên bây giờ cái người mà chưa có nhập cái thức vô biên xứ tướng, ngồi đây họ tướng ra. Trời, cái biết của mình phủ khắp vũ trụ, trên đầu ngọn cỏ rồi đó. Đó là cái tướng biết, là qua cái ý thức tướng, cái ý thức của con tướng ra.

Còn cái người mà nhập vô cái Thức Vô Biên Xứ đó, tự nó ở trong cái trạng thái bất động đó đó, nó cả cái vũ trụ này nó đều biết, biết, biết hết, thì nó biết biết biết, chứ không phải con ngồi đây mà con thấy cái biết của mình nó phủ trùm vạn hữu, con tướng, còn cái kia nó biết, biết, biết. Bởi vì nó biết nhiều quá mà nó biết ở trong tướng. Thầy nói vậy chứ Thầy, Thầy biết nói làm sao hơn, Thầy

biết Thầy vô trong cái Thức Vô Biên Xứ Tưởng đó, cái tướng đó thì Thầy biết nó hiểu như vậy đó, nó biết cùng à. Thành ra Thầy biết nói vậy thôi chứ còn thật ra là nó không biết nói làm sao mà cái Thức Vô Biên Xứ, nó vô biên mà. Cho nên vì vậy mà mấy con ở trong cái Nhị Thiên là bây giờ mấy con có thể đi tìm những cái người mà chết ở trong tưởng được rồi, người nào mà chết mà chưa có tái sanh, họ đang ở trong cái tầng đó, cho nên khi mà con đóng sáu cái căn của con lại rồi, tức là diệt tầm, tứ rồi đóng lại, tại không nghe, mắt không thấy, ý không khởi nghĩ gì nữa hết rồi, thì bắt đầu vô đó con có cái pháp hướng con hướng tâm. Mẹ tôi chết ở đâu bây giờ cho tôi biết coi coi, bắt đầu trong tưởng con nó lòi ra à. Cái tướng nó lòi ra, nó cái tướng con nó sẽ bắt gặp nó lòi ra cho chứ con không phải là Tam Minh đâu, chưa phải Tam Minh, Túc Mạng Minh để

**[Tu sinh]:** Con muốn thưa Thầy! Khi mình nhập được Nhị Thiên rồi tất cả các tướng rồi, tức là con muốn vào định tưởng thì

**[Trưởng lão]:** Con muốn đó thì con phải dùng cái pháp tác ý, ly hỷ trú xả, con phải ly các cái loại hỷ tướng, nó mười tám

cái loại hỉ tướng, cái trạng thái mà vô tướng đó nó có mười tám cái loại hỉ tướng, cho nên con muốn vậy con phải ra con nhập Tam Thiên nói mới xả được cái tướng này, chứ không phải. Bây giờ thí dụ như con bị cái trạng thái tướng này, con ngồi đây mà nó còn cái ý thức của con chưa có diệt Tầm Tứ đâu, nhưng mà nó có cái hiện tượng nó xảy ra như bây giờ con thấy nó an lạc, hoặc là con thấy cái hình sắc, con ngồi đây mà con thấy cái hình sắc nó hiện trước mắt, cái bóng người ta không thấy mà con thấy, hoặc là trong tai con ngồi đây mà con nghe âm thanh, thanh tướng đó, thì con dùng cái ý thức con tác ý nó, thì con bảo nó đừng đi, thì đó là còn dùng ý thức. Còn bây giờ nó ở trong cái trạng thái tướng rồi thì ý thức con nó không có dùng nữa đâu, con biết không? Cho nên khi đó con mới dùng cái tướng thức của con tác ý nó, để nó ly tất cả cái này ra, nó ly tất cả cái trạng thái tướng ra thì bắt đầu bây giờ con mới vào Tam Thiên, con mới xả hết các cái tướng trong đó, con mới vô Tam Thiên được.

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy! Như vậy là ly hỉ trú xả là Tam Thiên, còn diệt tầm diệt tứ con vẫn chưa biết cái khoảng.

**[Trưởng lão]:** Cái Nhị Thiên con diệt tâm tứ tức là con dừng lại sáu cái căn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của cái thân con thì con dừng lại, giống như Thầy đem ví dụ như con ngủ vậy đó. Con ngủ là con không thấy, không nghe không phân biệt gì nữa hết thì giống như người ngủ, thì trong khi ngủ mà không có chiêm bao thì coi như cả thân và tâm nó không có hoạt động, còn khi mà con ngủ mà chiêm bao thì cái tâm con nó hoạt động cho nên nó không mộng mị, nó chiêm bao đó, thì cái trạng thái của cái Nhị Thiên là khi chúng ta vào trong đó chúng ta giống như người ngủ mà chiêm bao nhưng mà cái chiêm bao nói không thành cái hình của chiêm bao, mà nó ở trong cái bất động của chiêm bao, nghĩa là nói thanh thản, nó an ổn ở trong cái chiêm bao, nó yên lặng ở trong cái chiêm bao. Đó là cái trạng thái của Nhị Thiên, mà ở trong đó Đức Phật gọi là định sanh hỷ lạc, do cái ức chế của cái tâm sáu căn của mình, mà mình ở trong cái trạng thái này, do cái trạng thái này nó sanh ra cái hỷ lạc của nó cho nên con hỏi để mà biết chứ chưa vô được đâu, chờ có Tứ Thần Túc cơ.

**[Tu sinh]:** 21:00

**[Trưởng lão]:** Cái trạng thái đó nó chưa có diệt tâm tứ con, nó chỉ là mới bắt động tâm thôi, bắt động tâm định thôi, chứ tâm, tứ nó vẫn còn đó. Bởi vì lý hỉ trú xả còn tâm còn tứ mà, con nghe cái chỗ đó, cái chỗ đó nó bắt động tâm, cái chỗ đó nó tương đương với Sơ Thiền, cho nên ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiền, do ly dục sanh hỉ lạc, còn tâm tứ mà còn suy nghĩ, còn này kia nữa còn tác ý được, nó chỉ bắt động tâm thôi. Rồi con hỏi con

**[Tu sinh]:** 21:38 (không nghe được)

**[Trưởng lão]:** Con mua quà con biếu phải không?

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Con hỏi cái chỗ mua quà biếu đó có phải tâm từ không phải không?

**[Tu sinh]:** 22:25 Ý con hỏi là

Trưởng lão: Cái biếu quà đó là cái xả giao con, cái tình cảm con, cái đó là tốt chứ không có gì đâu. Không có thể nói đó là tâm từ con.

**[Tu sinh]:** 22:50

**[Trưởng lão]:** Không có triệt tiêu cái



tình cảm đó đâu con, bởi vì nó cái tâm từ nó biến cái tình cảm đó nó trở thành cái lòng từ nó lớn hơn nữa, nó rộng hơn nữa con. Mấy con nhớ tu tâm từ, tâm bi, nó không phải triệt tiêu cái lòng thương yêu nhỏ mọn của chúng ta, mà triển khai cái lòng thương yêu đó nó tới rộng lớn ra, bây giờ chúng ta có cái lòng thương người, thương mình, thương vật, đó là cái lòng thương nó còn nhỏ con, bởi vì bây giờ đó mình rộng lớn hơn nữa thương hết mọi người. Bây giờ bắt đầu mới thương. Đầu tiên mấy cái thương này, thương con của mình, thương những người thân của mình, chứ còn mấy người khác mình ghét, chưa thương đâu, có phải không? Bây giờ mấy con ăn thịt cá mấy con đâu có thương chúng sanh đâu, còn ngắt rau, ngắt cải vô cái non ăn, chứ còn cái già bỏ luôn chứ đừng có. Như vậy mấy con chưa có thương chúng sanh đâu. Phải không? Thương sự sống đâu.

Đó, bây giờ từ cá chỗ mà từ thương con, thương thân mình, thương mình, thương con mình, thương những người thân mình thì bắt đầu từ cái thương đó chúng ta biến dần nó, chứ không còn chúng ta diệt cái thương này để chúng ta tìm cái thương khác không có đâu. Chúng ta có cái lòng thương thật sự

chúng ta biết mà, con mình đau khổ mình khóc, con mình nó không nghe lời, mình buồn mình giận, đó là cái tình thương mình thực hiện qua cái buồn giận hờn đau khổ của mình hết, đó là cái tình thương. Cho nên vì vậy mà mình biến dần cái tình thương nó lớn ra thì nó không còn giận hờn phiền não mà nó thương toàn bộ thương, thương giúp đỡ thật sự, tận tình chứ không phải là như mình đối với đứa con một của mình vậy, đó là cái từ tình thương nhỏ nó biến dần thành cái tình thương lớn, nó gọi là Tứ Vô Lượng tâm. Chứ không phải triệt tiêu nó biến cái lòng thương đó.

Còn cái vấn đề mà quà tặng, người ta với mình qua cái sự xã giao với nhau cũng có, qua cái sự mến nhau mà mua quà tặng để nói lên cái lòng thương mến, cái lòng kính trọng của mình. Cũng từ cái tình thương, bây giờ không lẽ mình về thăm nó mình nói lên cái lòng thương của mình bằng cái gì đây bây giờ đây. Tôi mua miếng bánh để nói lên cái lòng thương chứ. Bây giờ mình thương ba, mẹ mình, bây giờ cứ dòm ngó ông không biết nói làm sao bây giờ đây, nói tôi thương ba, thương má quá. Nói vậy suông quá, thương phải có bánh có trái chứ sao thương

mà nói kỳ vậy. Bây giờ mới mua về cho ba, mẹ mình cái bánh, cái trái gì đó. Hôm nay con về thăm ba mẹ mà con không biết mua cái gì, con thấy này ba mẹ thích con mua, ba mẹ tối bữa ăn ba mẹ ăn chút, uống nước trà rồi vui với con, con mong như vậy. Tức là cái ông già, bà già mà cha mẹ mình mà nhận thì mình thấy sao mà nó vui vẻ quá, phải không? Đó là cái tình thương nó tượng trưng qua cái món quà biếu, cái cây hoặc là cái bánh gì đó, nó tượng trưng qua cái lòng thương đó, nói lên cái lòng thương. Cho nên cái người cha, người mẹ mình nhận đó là nhận cái lòng thương, không phải nhận cái quà bánh đó đâu, mà bây giờ ăn cái quà bánh đó không phải ăn ngon đâu, mà ăn là vì cái lòng thương yêu đó, lòng thương yêu của con mình đó là cái món quà. Cho nên từ cái tình thương đó nó biến dần lên cái tình thương lớn, lấy từ chỗ đó mà chuyển lên.

Con hỏi Thầy!

**[Tu sinh]:** 26:35 (Vấn đạo nói nhỏ không nghe được)

**[Trưởng lão]:** 28:11” Để Thầy giải quyết dùm cho phải không? Để cho nó ổn

một chút. Được rồi ai cho bao nhiêu cũng cứ đem vô cho tôi hết đi, tôi nhận hết, tôi nhận cái lòng của mấy người hết, bao nhiêu của mấy người cũng được. Nhưng mà cuối cùng tôi sách ra giao cô Út phân chia dùm tôi, chứ tôi không cất dùm đâu. Nhận hết con, đừng từ chối, đừng nói gì hết, ai cho cũng nhận hết, cái lòng của người ta, người ta cho mình. Do đó mình nhận hết, nhưng mà mình đừng có giữ ở trong thất, mình là người tu rồi, không giữ, đưa lại cô Út hết. Cũng như cô Út sách vô bao nhiêu cũng vậy, rồi từ từ, từ từ tìm cách trả lại. Trả lại chứ mình không có giữ, phải không? Mấy con cứ từ từ, chứ mình trả dồn dập quá, nói: nay sao Thầy chê quá thì cũng khổ. Từ từ mà coi cái người biểu mình không thấy mình mới đem ra, chứ có cái người đó thấy mà nói đúng, giờ đem ra hết như vậy họ buồn lòng. Cho nên mình khéo léo mình tùy thuận mà mình khéo léo lắm. Cho nên khi cho thì mình nhận hết, mình vui vẻ nhận hết, bao nhiêu cũng nhận hết, cái đó là cái lòng tốt mà, để đó. Rồi chờ chờ cái người đó vàng mình sách ra giao cô Út, nhờ cô Út chia dùm.

Thí dụ như có người họ nói bữa nay chiều đãi, trời đất ơi! Phật tử cúng dường

mà chiêu đãi nữa tôi ăn chỗ nào cho hết. Chắc là bữa nay tôi chết chứ ăn cái gì mà hết. Cho nên nhiều cái nó sai trong cái giới luật của Phật lắm mấy con, Thầy thấy nhiều người sai lắm. Chúng ta tu hành rồi chúng ta biết rằng hằng ngày chúng ta có một cái bữa ăn mà Phật tử cúng dường rồi. Trong đạo Phật Thầy nói như thế này: Có hai người xin cúng dường, cúng dường cho Phật với chúng Thánh tăng thì cái người mà xin trước thì đức Phật đã hứa khả rồi, thì cái người xin sau thì chừng nào mà Đức Phật nói à bây giờ hai cái người thương lượng này, nay tôi sẽ cúng dường cho Phật năm ngày, tới ngày thứ sáu thì chị hãy cúng dường cho Phật và chúng Thánh tăng bao nhiêu ngày, rồi tôi trở lại tôi cúng dường. Nhường nhau mà cúng dường, còn hai người mà cúng dường một lượt, trời đất ơi! Không biết chúng Thánh Tăng ăn cái bụng nào, mà Phật nuốt cái chỗ nào cho hết, bởi vì hai người cúng dường. Bởi vậy, trong cái thời của Đạo Phật nó có cái trường hợp đó, hai cái người đến cùng đồng thời xin Phật cúng dường, thì Đức Phật nhận một cái người nào trong hai người cúng dường, thì cái người kia họ sẽ xin đức Phật con sẽ nhường lại cho cái người này. Nghĩa là đức Phật sẽ nhận cái người này cúng dường

rồi, nhưng cái người này nhường lại cho cái người khác, xin Phật con sẽ nhường lại cho cái người đến sau này, xin cho họ được cúng dường trước, con sẽ cúng dường sau, đó là điều tốt. Cho nên vì vậy mà trong cái thời đức Phật mà nó có cái tổ chức đó mấy con. Còn mình bây giờ mới sống như Phật, thì mới tổ chức chưa có gì hết, cho nên chưa có cảnh giác cái điều này. Cho nên có nhiều khi trời ơi, Thầy thấy nó nhiều quá trời, bữa nay sao bún, bữa nay sao này kia, rồi cơm này, ăn sao hết rồi thừa, đổ phí bỏ quá mấy con. Bởi vì mình dù sao mình cũng nhận lãnh, mình nhận lãnh cái sự cúng dường mà sao mình không phân chia ra được như thế này, cho nên nó dồn dập, nó rất là đau khổ. Trong cái vấn đề đó các con biết là một bát cơm là bát mồ hôi nước mắt, nó đâu phải là cái khi không mà có. Con biết có bao nhiêu nhà mà bây giờ, hiện giờ người ta không có cơm ăn không? Còn mình đây thừa ăn đến cái mức độ mà không thể tưởng tượng được. Mình đâu phải là người phí bỏ mấy con. Cho nên trong cái tổ chức nó phải có cái sự tổ chức hẳn hoi hoàn toàn. Một người muốn cúng dường thì phải cúng dường như thế nào? Bây giờ mình muốn xách một bao gạo đến đó, thường thường họ muốn cúng dường

họ chở một bao gạo đến đó, ở Chùa nấu, họ biến cái chùa thành nhà bếp để nấu ăn hoài trời đất ơi! Cái kiểu này chắc cái kiểu chết rồi, rồi người xách rau, xách cải dòn có khi nấu ăn không hết để cho nó thiu, nó thối nó đủ thứ hết. Thầy nói nhiều khi mà Thầy thấy cúng dường dòn dập mà mình có cỡ khoảng 20 người hay 30 người, ăn gì mà hết nó thối, mà mình dám đem bán không mấy con, ai mà làm vậy được. Có phải không? Mà người ta dòn dập như vậy thì mình làm sao đây. Cho nên cái sự phân chia về cái sự ăn uống cúng dường nó phải có đúng cái cách thức của nó, chứ không nên phí bỏ của mồ hôi nước mắt, mà không nên phí bỏ sự sống của chúng sanh, một cây rau, cây cải nó có sự sống ở trong đó, mà bây giờ để úa, để héo như thế này sao, các con thấy. Một cái người mà tu sĩ như Thầy đau lòng lắm mấy con. Nhìn thấy một cái bữa mà thừa bao nhiêu cơm như thế này, Thầy xót xa lắm mấy con. Mấy con thì không thấy nhưng riêng Thầy, Thầy xót xa.

Cho nên vì vậy thật sự ra mấy con khi mà đến một cái tu viện thì mấy con cúng dường cái này, cái nọ, cái kia là tốt chứ không phải không tốt, nhưng mấy con biết

đó là cái nơi mà người ta đã tổ chức rồi thì mấy con đến đó thôi chứ đừng cúng dường. Mà cúng dường thì phải nói trước, xin phép. Con muốn cúng dường cái gì, cái gì, cái gì đó phải nói trước chứ đừng có mua ở đâu xách đùng đùng, đề đề đến đây nói cúng dường. Trời đất ơi cái này cái chết, cái này cái chết cho tu viện đó mấy con. Phí bỏ thì không được, mà ăn thì ăn không hết. Trời đất ơi tôi ăn ngày một bữa chứ ba bữa thì cũng ráng Thầy nuôi được, ăn một bữa làm sao ăn được. Đâu có ai ăn bao giờ nổi, cho nên trong cái vấn đề như con Thầy giải quyết cho, ai cho cứ gom lại đi, mà không cất giữ cứ đem lại Thầy. Thầy cái bụng lớn lắm Thầy cất giữ hết, không có sao, nhớ chưa? Chứ đừng có nói gì hết, cứ gom đi, gom đi rồi từ từ mình sẽ cúng dường.

Con hỏi!?! Con ngồi nói đi con, đứng mỗi chân lăm. Con ngồi xuống đi con

**[Tu sinh]:**33:43 (Vấn đạo nhỏ, không nghe ra)

**[Trưởng lão]:** 38:54 Coi như là tất cả những cái chuyện ở ngoài đời bây giờ con cháu nó lớn không hết rồi con. Cái duyên nhân quả của nó làm được hay không làm



được con đừng có để ý đến nó nữa, con chỉ thấy nó được mạnh giỏi thôi. Còn con cứ lo cái phần của con thôi, để cho tâm nó càng lúc càng thanh tịnh. Nhiều khi nó cái phần ái kiết sử con cháu những người thân của mình nó cũng làm phân tâm của mình lắm, cho nên khi đó con có cái cái gì con bảo phải xả hết. Đây là nhân quả rồi, con chỉ tác ý xong rồi con buông nó xuống, rồi con cố gắng giữ tâm mình thanh thản, an lạc, vô sự. Vì cơ thể con tuy rằng những cái điều kiện mà con sử dụng pháp Như Lý Tác Ý và sử dụng pháp để con vượt qua được những cái đau bệnh của con nhờ cái tín lực, nhờ cái sự tu tập của con từ lâu đến giờ đó nó cũng có một phần đạo lực của nó để nó đẩy lui được những cái đau khổ ở trên thân con khi con gặp. Cho nên vì vậy mà may mắn là con đã tu được chứ không khéo cái cơ thể của con nó lớn tuổi rồi, nay nó nhức chỗ này, mai nó nhức chỗ kia nó kéo dài cũng từ một ngày, hai ngày nó làm cho con khổ sở lắm, bây giờ con được yên ổn như vậy là nhờ Phật pháp đó con. Cho nên càng tu tập thì cái lòng tin các con nó càng tin hơn nữa. Và cái lòng tin hơn nữa thì nó có đủ cái đạo lực để nó đưa con thoát ra khỏi cái sự đau khổ. Cho nên càng cố gắng hơn và giữ tâm thanh tịnh hơn,

tất cả Ái kiết sử con cháu chưa có đứa nào về đó, thì mình nhìn thấy nó con hoặc thấy cháu được bình an và con chỉ khuyên nó cố gắng sau này ráng nỗ lực mà tu, tu như bà hoặc là như con vậy thôi. Thì con nói với chúng nó, rồi con yên tâm, không có gì mà lo lắng cho điều đó hết. Nghèo đói là do cái phần nhân quả của tụi nó rồi, con bây giờ lo cũng không được, cho nên cứ lo tu mà thôi, để cho mình tới cái ngày làm chủ sự sống chết. Nhất là con nên tập luyện cái tịnh chỉ hơi thở. Cái quan trọng là cái chỗ mà con nên tập luyện được cái tịnh chỉ hơi thở, để khi cái cận tử nghiệp đến thì con chỉ cần ra lệnh cho cái hơi thở nó ngừng, rồi con bỏ thân xác này đi, con rất là tự tại. Con nhớ tập cái tịnh chỉ hơi thở.

**[Tu sinh]:** 41:18 (không nghe được)

**[Trưởng lão]:** Bắt đầu nó có hiệu quả rồi, tức là con bảo “Tịnh chỉ hơi thở” thì con nghe nó thở nhẹ, nó chưa phải dứt thở đâu, nó thở nhẹ, rồi lần lượt từ cái nhẹ đó nó mới nhẹ nữa, nhẹ nữa nhẹ cho đến khi nó không thở. Chứ không phải mình đang thở mà nó ồ ồ như thế này mà nó dừng, thì nó bực tức lắm. Nó nhẹ từ từ từ từ mà nó nhẹ xuống như vậy đó thì nó có một cái trạng thái an

ổn. Nó từ cái chỗ an ổn đó mà nó nhẹ nữa thì nó an ổn hơn nữa, thì nó nhẹ nữa thì nó có sự an ổn hơn nữa. Cuối cùng nó dừng lại thì nó có sự an ổn của cái hơi thở dừng lại. Thì bắt đầu con cố gắng con tập, rồi con lắng nghe thử trên hơi thở của con nó thay đổi như thế nào, nó từ thô nó đến tế, tế nó vi tế, nó vi tế cho đến cuối cùng nó dừng, nó dừng lại trong vòng nửa phút, rồi một phút, rồi hai phút, rồi ba phút, rồi năm phút, rồi mười phút, rồi 30 phút, rồi nó thở lại, như vậy là con sẽ điều khiển được cái hơi thở của con. Trong khi con chẳng có tập nín thở, con chẳng tập gì hết, con chỉ tập tác í thôi rồi kệ nó, nó muốn làm gì đó nó làm, kệ nó rồi tự nó lần lượt nó tới tình trạng của hơi thở, nó có nhiều sự thay đổi, mà nhiều sự thay đổi của nó nó đi dần đến chỗ tịnh chỉ hơi thở chứ không có gì hết. Cố gắng tập luyện con. Bây giờ mấy con còn hỏi Thầy gì nữa không?

**[Tu sinh]:** 42:40 Bạch Thầy! Nãy có

**[Trưởng lão]:** 42:59 Mình xả đó mình đừng có để tâm mình dính mắc vào cái chỗ động đất hay là này kia, chỗ chết chóc của thiên hạ sao mình đừng có để tâm đến đó, nghĩa là không phải mình vô tình đâu, nhưng mình xả cho nên vì vậy mà giữ cái tâm của

mình nó không bị động, nó không có bị dính mắc, nó không bị thương xót, nó không bị đau khổ ở trong đó, nó bình thường. Động đất nó coi như là không động đất, bởi vì nó xả rồi, nó không có còn để ở tâm nó thương ghét ở trong đó hoặc là này nọ, kia. Nhưng mà khi mình còn cái tâm thì mình đang tu mà còn cái tâm nó tệ quá, thì lúc bây giờ đây con mới tác ý: đây là nhân quả. Còn nó không còn cái tâm, nó thân nhiên nó không gì hết thì cứ để cho nó xả, nó tự xả nó buông ra nó không dính. Bởi vì cái xả tâm là cái không dính mắc, còn có dính mắc là chưa xả tâm, là còn đang tu xả tâm.

**[Tu sinh]:** 43:52 Ví dụ như tâm mình có công việc mình làm mình giúp đỡ, như vậy thì ...

**[Trưởng lão]:** Thì mình sẽ xả, mình giúp đỡ mình xả con. Người ta cần thì mình lại mình giúp đỡ là mình không có dính mắc ở trên cái sự giúp đỡ đó. Mình cứ làm, rồi làm rồi thôi, rồi đi về coi như là không có gì hết, chứ không phải là không sợ. Mà đừng có nói ở dính mắc rồi về: Trời ơi tội nghiệp

**[Tu sinh]:** 44:19 Coi như mình sống rồi mình vô tình quá rồi...

**[Trưởng lão]:** Không làm thì vô tình quá, còn cái này làm hết, nhưng mà điều kiện là nó không có dính mắc cái chỗ đó, nó xả thì nó không dính mắc. Bởi vì Thầy nhắc xả là nó không dính mắc, không chấp đắm, không dính mắc nó cái gì hết, nó muốn làm gì, đó là xả đó, chứ không gì, còn dính mắc là chưa xả. Cũng như Thầy ví dụ Thầy có cái bát, có cái nắp tốt, có người lại xin cái nắp, xin cái bát Thầy cho luôn, tức là Thầy xả, mà Thầy nói thấy nó cũng tiếc chặc chưa xả. Mặc dù cho mà tiếc thì cũng chưa xả, nó dính mắc. Còn nó không có dính mắc thì thấy nó bình thường thôi, cho cái bát tốt rồi thì mình lấy cái bát đất ăn chứ có gì đâu. Còn không ấy thì lấy bát nhựa hay bát gì ăn cũng được hết, không có gì hết, nó là cách thức xả, không có còn dính cái gì nữa hết thì xả.

Thầy ví dụ cho các con thấy này, Thầy có cái bát bằng inox đẹp nhưng mà bây giờ có một người đến xin, Thầy có một cái cho luôn, Thầy không còn nữa. Rồi cái duyên hôm đó nhờ mấy cái ông thợ đó ở đâu ở ngoài Nha Trang, họ làm mấy cái nắp bát rất đẹp bằng inox rồi cúng dường thầy một cái, rồi Thầy đặt trên cái nắp bát Thầy, mai một có

người lại xin cái nắp bát Thầy lấy Thầy cho, bởi vì hôm đó không có nắp đó, ai có bát mà không có nắp lại xin Thầy cũng cho. Cái Duyên nó hỏi cái nắp bát của Thầy đâu rồi? Thầy nói: cho rồi. Bởi vì Thầy hoàn toàn là Thầy không có giữ, thầy có một cái bát Inox .. rất tốt, mà nó ở đâu bên Thái Lan người ta mua ở đâu Thầy cũng không biết người ta đem về cúng dường Thầy, nhưng mà Thầy thấy cái Thầy đó muốn quá, Thầy nói thôi được rồi, Thầy cho luôn, Thầy lấy cái bát đất mà bát đất nhỏ hỏi trước mà Thầy có bát đất nhỏ Thầy lấy bát đất đó Thầy sai. Cuối cùng bây giờ có những cái bát đất lớn Thầy sai. Nhưng mà cái bát đất hôm đi với Minh Tâm rủi va đâu nó nứt một chút, nhưng mà nó chưa chảy nước, Thầy vẫn còn sai hoài chưa hết. Đó là cái mình xả mấy con.

Đây là Thầy muốn nói xả, xả là xả hết sức không có còn để một cái gì, cái gì tốt của mình ai muốn là cho hết không có được, mình không giữ, tức là xả, tức là không dính mắc đó. Không thấy nó là của mình tốt.

**[Tu sinh]:** 46:33 Kính bạch Thầy! Bây giờ mình xả tâm, mình không có ... họ bắt họ bán đó, rồi họ .. ông anh ông cho hai con cá về nấu ăn, hai con cá ....Đem hai con cá

đi thả. Thưa Thầy, cái đó là tâm bi hay tâm từ?

**[Trưởng lão]:** Đem đi thả nó là tâm bi con, tâm bi, hai con vật nó bị bắt ở trên cái khổ đau của nó rồi, cho nên thả nó là tâm bi.

Cũng tâm bi con, vì nó bắt bị nhốt trong lồng rồi, mình thả ra, cái lòng phóng sanh của mình là tâm bi. Trước cảnh đau khổ của loài vật, đó là tâm bi. Còn bây giờ có người đó bẫy, họ đang bẫy chưa bắt con vật nào, thôi tôi xin mua cái bẫy này đi, để tôi về tôi bẫy, nhưng mình mua rồi mình đem lại mình đốt, thì đó là tâm từ, nó chưa có con vật gì hết, mình phá vỡ cái điều kiện mà làm con vật đó bị bẫy, bị đập đó, mình phá vỡ trước, đó là tâm từ của mình làm, nó tâm từ.

**[Tu sinh]:**48:00

**[Trưởng lão]:** Nó đang khổ đó, con vật nó đang khổ đó là tâm bi, còn con vật nó đang bơi ở dưới nước nó bơi đó thì con đừng có thả câu, đừng có mắc lưới tới bắt nó thì đó là tâm từ. Cái hành động mà đừng có bắt nó đang bơi lội nó vui chơi dưới đó, thì con đừng có thả câu móc nó lên hoặc là thả lưới

kéo nó lên thì đó là cái tâm từ, con không làm cái hành động đó là tâm từ. Không khéo một chút là tâm bi với tâm từ mấy con lộn xộn.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão hết giờ rồi.

**[Trưởng lão]:** Hết giờ rồi, nói chung là mấy con phải tự, khi mà đến cái giờ này mà học đó thì mấy con phải tự nghĩ ra cái câu hỏi nào để mà áp dụng vào cái chỗ mà tu học của mình mấy con, cho nó thực tế, mà cho nó áp dụng ngay. Đừng nói lòng vòng, nói lòng vòng mất thì giờ. Trước khi mà vào cái giờ để mà hỏi, để mà hỏi pháp tu thì đặt những cái câu hỏi trước, suy nghĩ mình phải hỏi điều gì, để cho nhằm cái chỗ mình áp dụng mình tu, thì mấy con hỏi vô Thầy xoay vô cái chỗ đó mấy con về áp dụng tu nó có lợi, chứ không mấy con hỏi lòng vòng rồi nó mất thì giờ mà nó không có lợi cho mấy con đâu. Thí dụ như bây giờ mấy con làm bài, thì mấy con hỏi ngay cái chỗ chưa hiểu làm bài thì Thầy sẽ trả lời vào chỗ đó thôi để làm bài.



## 194-(LCK-081A)

- \* Tứ Vô Lượng Tâm
- \* Vấn đạo liệt tuệ
- \* Xả tâm
- \* Hỷ tâm
- \* Ly dục



Hôm nay mấy con có hỏi những gì cần thiết mấy con hỏi để Thầy giải đáp cho mấy con cách thức biết cách tu tập, viết bài cho nó đúng, triển khai cái tri kiến của mình cho nó đúng chứ không khéo nó sai. Và đồng thời con cũng biết rằng từ cái tâm hỷ và tâm xả nó khó hơn là tâm từ và tâm bi, bởi vì phải thấu triệt để mà hiểu biết để mà xả cho nó đúng và hoan hỷ như thế nào tu đúng, từ cái chỗ mà hoan hỷ của cái tâm bình thường của mình đối với cái ác pháp cũng như thiện pháp, cho đến khi mà cái tâm xả của mình đối với cái xả bình thường cho đến khi mà cái xả rốt ráo. Mà nó từng cái giai đoạn của nó, nếu mà không hiểu thì chúng ta không thể thực hiện được pháp độ nhất đó được. Bởi vì nó là pháp độ nhất đi từ cái thấp cho

đến cái cao đi tới cái chỗ chúng đạt cho nên nó khó chứ không phải dễ. Vì vậy mình cần phải hiểu để rõ, biết rõ mình mới triển khai được cái sự hiểu biết của mình mới được, còn nếu mà mình không biết thì mình triển khai không được.

Và nếu mình hiểu rõ, biết rõ thì mình áp dụng vào mới xả được tâm, mình mới hoan hỉ trước những cái ác pháp, chứ nếu không mình không thông suốt thì không áp dụng vào được cái sự tu tập của chúng ta. Bởi vì nó là pháp độ nhất cho nên ví dụ như cái tâm hỉ thì mình thấy rõ ràng là cái hỉ của một cái con người bình thường khi mà gặp một cái gì vui thì mình có cái sự hoan hỉ nó là cái bình thường, nhưng đến khi mà cái hỉ của chúng ta ly dục, ly ác pháp thì nó cũng có cái hỉ, cho nên do ly dục sinh hỉ lạc, cái ly dục sanh hỉ lạc thì chắc chắn trong đời của chúng ta ít có người biết đến cái điều này, ít có cảm nhận được cái điều ly dục sanh hỉ lạc, do đó thì chúng ta phải hiểu biết và triển khai đúng, không khéo thì chúng ta sẽ sai.

Còn xả thì chúng ta thấy rõ ràng hiện giờ có những cái điều chúng ta buông bỏ xuống thì chúng ta xả, đó là cái xả của bình

thường, còn đến cái xả của thiên định thì như chúng ta thấy như ở trong Tứ Thiên thì Đức Phật đã dạy xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Những cái đó là cái xả rốt ráo, cho nên xả luôn cái hơi thở của chúng ta nữa, như vậy là chúng ta đi từ cái xả bình thường cho đến cái xả rốt ráo. Nó không đơn giản mà phải hiểu để mà viết. Hiểu mới có tu được, không hiểu thì không biết đâu mà tu, vì vậy mà hôm nay thì bây giờ chúng ta muốn hiểu để mà viết, hoặc là trong cái vấn đề sắp sửa để mà chúng ta sắp lớp thì có lẽ là ngày thứ hai tới, thì cả nam lẫn nữ chúng ta sẽ sắp lớp luôn không có việc này thì chúng ta bước qua một cái giai đoạn mà thực hành, cho nên sẽ sắp xếp lớp. Cái tuổi trẻ theo tuổi trẻ, người già theo người già, người liệt tuệ theo liệt tuệ, người thảng tuệ theo thảng tuệ, nghĩa là mọi người rồi chúng ta sắp xếp thành cái lớp để rồi Thầy sẽ hướng dẫn, Thầy dễ giảng hơn. Nếu không sắp xếp như vậy thì để chúng ta tu thì cái người hướng dẫn rất là khó, cho nên nó đồng một cái đặc tướng, đồng cái pháp tu thì nó dễ cho cái người hướng dẫn, còn người tu thể này, người tu thể khác dạy chung chung thì chắc chắn là không đưa tới kết quả tốt được, cho nên từ đó theo Thầy thiết nghĩ ngày thứ hai, cả nam lẫn nữ đều

mình họp lại hết trong cái lớp học như thế này để Thầy sắp xếp lớp, còn người nào ra lớp lấy, phải tu lớp nào, lớp nào cho nó cụ thể rõ ràng, để mà sắp xếp xong. Rồi chúng ta khi mà làm cái bài tâm xả xong thì chúng ta vào cái lớp mới để mà chúng ta tu tập, chuẩn bị tu tập.

Cho nên người nào mà thấy khả năng mình tu không được thì mình sẽ tu sống cái đời sống đạo đức sống không làm khổ mình, khổ người thôi. Còn nếu mà cái người nào quyết tâm rốt ráo thì Thầy sẽ sắp lớp để mà Thầy sẽ hướng dẫn đi tới nơi, tới chốn, chúng ta đi tới nơi, tới chốn chứ không thể nào đi nửa đường, nếu mà quyết tâm tu để được giải thoát thì phải tu tập đúng cách và đi tới nơi tới chốn. Còn người nào thầy mình trong cái giai đoạn này mình chưa có đủ duyên tu, khả năng mình cũng chưa đủ thì mình sẽ xin giữ gìn cái đức hạnh không làm khổ mình khổ người, thì được cho qua một cái lớp để học đạo đức không làm khổ mình, khổ người thôi. Nghĩa là chúng ta chỉ dùng cái tri kiến chúng ta sống một đời sống không làm khổ mình, khổ người, chứ không đi sâu vào thiền định. Còn cái lớp sắp xếp đây nó vừa là sống không làm khổ mình,

khổ người, mà cũng vừa tiến sâu hơn nữa là chúng ta thực hiện đến cái mức Tam Minh, hoàn toàn chúng ta có đủ Tứ Thần Túc thực hiện Tam Minh. Cho nên trong cái vấn đề tu tập thì chúng ta biết rõ ràng là điều này để chuẩn bị cái lớp tu học chúng ta như nào mà quyết tâm. Thí dụ như bây giờ ở trong lớp này khi đó Thầy hỏi người nào quyết tâm tu đến nơi, đến chốn, tới cái chỗ mà làm chủ sinh tử chấm dứt luân hồi đó thì dơ tay, người nào quyết tâm thì dơ tay thầy ghi tên những người đó hết vào cái chỗ mà quyết tâm. Nghĩa là tu thứ nhất là mình chết, thứ hai là chứng đạo có vậy thôi, người đó quyết tâm ở đây tận cùng và đồng thời đưa tay lên Thầy ghi những người đó. Còn những người nào mà nhát gan không dám thì thôi Thầy sẽ sắp vào cái lớp để mình sống một đời sống đức hạnh của mình, sống không làm khổ mình, khổ người. Không có bắt buộc người đó tu tập đến rốt ráo được là vì người ta không có đủ cái sức để mà chiến đấu tất cả những cái cảm thọ, cái nghiệp báo từ vô lượng kiếp người ta. Khi mà như vậy đó bắt buộc người ta phải ngồi chiến đấu những cái điều kiện đó là làm người ta quá khổ, chết.

Còn cái người quyết tâm đi tới, một là

chết, hai là chúng đạo có vậy thì cái người đó đưa tay Thầy ghi tên cái người đó để rồi chúng ta sắp xếp những người đó là những người quyết tử, họ đi vào con đường làm chủ sinh tử. Thì như vậy mới có cái quyết tâm, quyết tâm cao như vậy chúng ta mới sắp xếp cái lớp đó để đào tạo những cái bậc A la hán. Còn những cái người mà còn thấy sợ hãi thì coi như là chúng ta sẽ sắp xếp họ qua một cái lớp khác để họ tu họ có đạo đức họ sống không làm khổ mình, họ cũng đem lại cái sự bình an, yên ổn cho họ. Nhưng cái sự rớt ráo thì họ không thể thấy được, bởi vì cái con đường tu của đạo Phật thì không phải tu chơi được, nếu mà không một lần chết đi thì không thể sống lại được. Bởi vì chúng ta biết con đường đó đi phải gặp như vậy, đến cái rớt ráo cuối cùng của nó thì cái nghiệp của chúng ta nó phải chuyển, mà không chuyển được thì chúng ta không thể nào mà xong được, nó có nhiều cái khó khăn. Khi mà đang tu như vậy mà một cơn bệnh, bệnh rất ngặt nghèo mà cái người đó sợ hãi thì cái người đó không tiến qua được. Cho nên vậy chúng ta phải cần phải chiến đấu những cái cơn ngặt nghèo đó bằng cái phương pháp chứ không phải bằng đi uống thuốc để trị bệnh, cho nên một là

chúng ta chết, hai là chúng ta chứng đạo. Chúng ta chứng đạo trong cái kiên cường cái anh dũng chứ không phải chứng đạo một cách hèn nhát. Cho nên cái hình ảnh của Đức Phật ngày xưa khi sắp sửa chứng đạo thì chiến thắng với Ma Vương, nói Ma Vương chứ thật sự ra chiến thắng với thân Ngũ Uẩn của chúng ta chứ không có gì hết, bởi vì đó thuộc về ngũ âm ma. Trong thân chúng ta có ngũ uẩn, mà trong ngũ uẩn đó nó là cái ngũ uẩn nghiệp, cho nên tất cả những cái nghiệp đó nó cản đường, nó cản lối, nó chiến đấu nó làm chúng ta trở ngại rất lớn nếu chúng ta còn chút sợ hãi thì chúng ta không thể thắng được.

Cho nên cái ngày thứ hai là cái ngày Thầy chọn người nào mà còn nhút nhát thì hãy đứng qua một bên, còn người nào mà gan dạ thì hãy đứng lên một bên để Thầy sắp xếp cái lớp đó cho hẳn hoi. Bây giờ Thầy tuyên bố trước để cho quý thầy, quý cư sĩ chọn lấy con đường của mình tu chứ không khéo mình không phải tu chơi chơi, không phải tu cầu danh đâu, tu thật, làm thật chứ không phải là tu chơi. Bởi vì cuộc đời của mình đã bỏ hết rồi, mà tu chơi để làm gì? Tu cho lấy có hay tu danh, tu lợi, tu hơn thua

nhau không phải đâu. Tu đây là tu rất ráo hẩn hởi, tu làm chú sự sống chết của mình hoàn toàn, con đường là như vậy. Nếu cái sức của mình mình thấy mà không có thắng nổi thì mình lui trước đi, đừng để mất công, tới chừng đó rồi cũng không chịu nổi đâu. Cho nên chuẩn bị tinh thần hẩn hởi đằng hoàng thì mới vào cái lớp đó mà tu, cái lớp mà đào tạo để mà trở thành chứng đạt chân lý, chứ không phải là tu chơi tu thường đâu. Ở đây là Thầy dạy thật, làm thật, chứ không phải nói thường, cho nên phải chuẩn bị tinh thần rất ráo, chứ không phải tu chơi chơi mà cứ tới thì giờ ngồi thiền, hết giờ rồi xả ra, rồi ngày này qua ngày khác không phải vậy đâu. Hoặc là mình tu cầm chừng, cầm chừng như thế này cũng không phải đâu. Bây giờ tới chừng khi mà học xong cái lớp này rồi thì bắt buộc cái giai đoạn chúng ta tu rất ráo, không thể mà tu cầm chừng được.

Cho nên trong cái sự tu tập như vậy thì nó mới rất ráo, chứ còn tu lơ mơ thì không rất ráo được.

Bây giờ quý thầy có hỏi gì không?

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Cái người quyết tâm tu giải thoát thì chính cái



người đó yếu quá Thầy!?

**[Trưởng lão]:** Liệt tuệ hả con,

**[Tu sinh]:** Dạ không, yếu thôi.

**[Trưởng lão]:** yếu thôi chứ không phải liệt tuệ hả con?. Con chờ Thầy con, Thầy sẽ lấy cây bút cho con. Rồi.

Con hỏi Thầy đi.

**[Tu sinh]:** 10:42 Bạch Thầy! Người quyết tâm tu giải thoát mà cái tri kiến kém, yếu.

**[Trưởng lão]:** Thầy nói bây giờ cái tri kiến kém, thì nãy Thầy có nói đó. Cái người mà có cái thắng tuệ và một cái người có liệt tuệ nghĩa là cái người liệt tuệ là rất khó tu đó chứ không phải dễ, nhưng mà Thầy sẽ giới hạn ở trong cái số chúng ta hiện giờ cũng có qua cái làm bài về cái sự hiểu biết thì có một số người mà họ có cái tri kiến gần như là liệt tuệ đó, họ không có hiểu. Do như vậy Thầy sẽ sắp xếp cái lớp người đó để mà những cái người đó được gần ở bên Thầy mấy con để Thầy giúp đỡ để họ tu chứ không được bỏ một người nào hết. Cho nên dù là con nói không đến đôi liệt tuệ nhưng nó cái tri kiến nó kém thôi, nhưng vẫn tu được không có

sao hết, phải sắp xếp họ vào cái lớp hướng dẫn họ, đi vào cái lớp biết cách để mà cho họ xả thôi.

Chẳng hạn như bây giờ Thầy nói như thế này này, cái đơn giản người đó họ không có lý luận được, họ chỉ cần viết như thế này nghĩa là chỉ cần họ hiểu như thế này, họ làm như thế này là được thôi. Cho nên Thầy sẽ giúp đỡ cho cái người có cái trí tuệ nó hơi kém đó, gần như là liệt tuệ, họ không có hiểu biết, họ chỉ làm theo cái thói quen thôi, làm theo cái gì đó nó quen thôi chứ còn họ không có thể từ cái suy nghĩ để họ làm, gọi là liệt tuệ. Thì người đó Thầy cũng hướng dẫn được chứ không có thói tâm, nhưng mà phải tu bằng cách dùng cái phương pháp Như Lý Tác ý thôi là vì hướng dẫn cho họ.

Thí dụ như người khác chửi mình mà mình nổi sân thì mình không có tâm từ, mình không có sân, không có tức giận thì mình có từ tâm đối với mình, chỉ cần hiểu như vậy thì Thầy sẽ hướng dẫn người đó từng chút trong cái tri kiến. Thí dụ như bây giờ có một người nào nói xấu mình hoặc là nói oan mình mà mình nổi tức giận mình buồn phiền ở trong lòng mình, thì mình không có cái lòng thương yêu, còn mình không giận,

không tức là mình đã thương yêu mình. Chỉ cần hiểu như vậy, và khi mà nghe ai chửi mắng mình thì mình hãy thương mình, mình đừng có giận, đừng buồn. Thầy sẽ dạy không cần lý luận, không cần suy nghĩ nhiều đó là cách thức dạy cho những người mà cái trí tuệ họ không thể triển khai được qua cái sự suy luận để họ xả tâm mình. Thì cái người đó chỉ cần nhắc đến đó đủ rồi, tức là qua cái pháp Như Lý Tác Ý bằng cái câu ngắn gọn để giúp cho họ xả cái tâm sân, tức giận của họ. Bằng cách nâng đỡ họ ở trên cái đức lòng thương yêu, cái đức tâm từ của họ, để nhắc nhở họ rồi hàng ngày họ tập rồi họ huân dần vào những cái thói quen đó để mà họ xả được cái tâm họ, họ không còn sân. Đó là cách hướng dẫn khi mà biết người đệ tử của mình nó không có cái trí tuệ, nó không có lý luận được, nó không có cách hướng được thì phải có hướng dẫn, như vậy chứ không có cách nào hơn hết. Cho nên trong cái số những người mà làm bài Thầy thấy, có nhiều người không có lý luận được, họ không có viết được, cho nên buộc lòng phải dạy họ chỉ có cần họ biết, họ gan dạ, họ nghe, họ chấp nhận họ đặt trọn lòng tin thì Thầy sẽ hướng dẫn họ được con. Chỉ cần có lòng tin, đừng có mất lòng tin thì Thầy sẽ hướng dẫn

họ đạt được sự giải thoát hoàn toàn. Nghĩa là ở trong đây có nhiều người cái trí tuệ họ rất dở, nhưng họ có cái lòng tin rất lớn, mà Thầy chỉ cần lòng tin thôi, Thầy sẽ dẫn dắt họ tới nơi, tới chốn, Thầy bảo sao họ làm vậy là họ sẽ được giải thoát, đó là cái lòng tin vào Thầy.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy cho con hỏi tiếp

**[Trưởng lão]:** Con hỏi đi.

**[Tu sinh]:** Tại vì i cái bài làm của con ... cái người mà tu giải thoát, cái sự hiểu biết của con trong cái bài làm thì đó là ... khó khăn trong đường tu.

**[Trưởng lão]:** Trong cái vấn đề mà cái bài làm của con nói lên cái tri kiến của con đó, triển khai cái tri kiến. Còn vào loại trung bình, vì hầu hết những cái người mà trung bình thì họ tu cũng dễ chứ không phải khó đâu. Chỉ có những người mà quá thấp, những người đó mà Thầy còn không bỏ thì con biết là Thầy có cách hướng dẫn để cho họ đi đến rốt ráo, còn cái người quá cao thì áp dụng họ để xả cái ngã họ chứ họ quá cao thì cái ngã họ cũng rất lớn con. Còn cái người trung bình rất dễ mấy con, không

khó. Chỉ cần ở cái sức hiểu nghĩa như con thì nó cũng sẽ dễ chứ không khó. Còn cái mà nó liệt tuệ quá, tức là nó không suy luận, nó không nghĩ ngợi, cái đó khó. Nhưng mà Thầy cũng tin rằng Thầy sẽ giúp đỡ họ được. Còn cái người mà có những cái tri kiến họ học hiểu nhiều, họ viết, họ lý luận rất hay thì họ cũng mắc cái ngã của họ cũng khó chứ không phải dễ đâu. Cái hạng mà liệt tuệ, cái hạng mà thắng tuệ hai cái giới này, hai cái đặc tướng này nó khó dạy, nhưng mà Thầy vẫn giúp đỡ họ được.

Bởi vì theo Thầy là họ không thể hơn Thầy được, cho nên Thầy nhiếp phục họ được. Như cái thắng tuệ họ, họ thấy khi mà làm bài hoặc là suy luận họ thấy họ hơn Thầy thì khó dạy rồi, nhưng mà qua những cái sai của họ thì biết họ không hơn đâu. Bởi vì Thầy chỉ cho họ thấy cái sai của họ thì cái người mà có cái trí tuệ thắng tuệ như vậy thì họ thấy họ còn kém này. Rồi Thầy sẽ thuyết phục họ bằng những thứ mà họ qua cái tri kiến, qua sự hiểu biết họ thu thập những cái điều kiện, mọi cái điều kiện hiểu biết, như là họ tương đương với Thầy, hoàn toàn có thể nói rằng bằng Thầy đi, thì Thầy phải sử dụng cái lực nào đó để nhiếp phục họ thật

sự để họ có đủ niềm tin Thầy hướng dẫn họ chứ không khéo thì họ thấy họ hơn Thầy rồi họ mất niềm tin ở thầy. Thầy không dạy họ được, vì cái ngã của họ rất lớn, khi đó họ chưa có thực hiện được cái sự làm chủ chưa đủ Tam Minh mà họ không còn thấy Thầy bằng họ, thua họ thì Thầy hết hướng dẫn rồi. Đó là cái khó chứ không phải dễ. Thường thường những cái người mà có triển khai được những cái tri kiến hiểu biết cái ngã lớn lắm chứ không phải dễ, cái người liệt tuệ là cái người không hiểu cũng khó hướng dẫn lắm chứ không phải không. Còn cái người trung bình của mấy con là dễ hướng dẫn.

**[Tu sinh]:** Vậy là con được ạ!?

**[Trưởng lão]:** Nhưng mà ráng tu à chứ không phải được mà không tu, mà giờ mừng.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy cho con hỏi về cái tâm xả đó, cái bài xả đó thì xả tâm vô lượng, thì nó từng đề mục một. Thí dụ như tham thì chúng con phải làm từ cái đề mục tham như vậy, cũng như là đưa ra một cái dàn bài nói về tham, cũng như là quán xét về tham. Có phải vậy không ạ?

**[Trưởng lão]:** Nó tùy theo ở trong đó mình sẽ đưa ra có một cái dàn bài con, có

một cái dàn bài để theo đó thì mình đi từ cái xấu của tâm phàm phu cho đến cái xấu rốt ráo của nó tại vì từ thấp đến cao chứ không thể nói chung chung được mấy con. Thứ hai này Thầy sẽ cho mấy con cái dàn bài để mấy con theo đó mà làm bài, chứ còn nếu không thì mấy con không biết. Có cái dàn bài mấy con theo đó mới viết mới triển khai được, còn không có dàn bài thì mấy con nói đầu con lồi lên đuôi, đuôi mấy con lồi lên đầu. Bên hông nó đâm qua, bên kia đâm lại mấy con nói lung tung, cho nên nó khó cái chỗ đó mấy con, nói xấu chứ nó xấu cái nào trước, cái nào sau nó có cái dàn bài của nó, cho nên nói cho đúng cách của nó chứ không khéo mình luận nó sai. Cho nên nó ở trong cái sự tu tập nào đi nữa mình muốn triển khai cái tri kiến của mình nó đều có cái sự hướng dẫn cụ thể để đưa ra cái dàn bài cho người ta. Mặc dù chúng ta có đầu óc suy luận hết rồi, nhưng phải suy luận theo đúng cái tiêu chuẩn, cái dàn bài của nó, cái gì trước, cái gì sau. Mình xấu cái gì trước mà cái gì sau.

Cho nên con thấy, ví dụ như muốn xấu cái tâm, muốn tu cái tâm xấu thì mình phải đi từ cái tâm phàm phu của mình xấu những cái điều mà tham, sân, si, những cái điều

mà gần bên mình. Rồi lần lượt mình sẽ xả những cái vi tế ở trong tâm của mình, cái đó là những cái điều kiện của thứ hai. Thứ ba Thầy sẽ cho ra cái dàn bài. Bởi vì bây giờ mấy con còn đang làm cái tâm từ, tâm bi, dường như là tâm hỉ chưa có nữa mà hỏi đến tâm xả nó xa quá, cho nên lần lượt làm từ cái bài này cho nó xong cái đã. Do đó cố gắng làm cái bài từ, bi, hỉ, xả. Cái tâm từ, tâm bi phải cho rột ráo hai cái phần đầu, hai cái phần đầu từ, bi các con phải hiểu nó thuộc về pháp ngăn ác. Còn hỉ xả nó thuộc về cái diệt ác. Ngăn ác, diệt ác sanh thiện tăng trưởng thiện. Ngăn là từ bi, diệt nó thuộc về hỉ, xả. Cái diệt nó không có còn để, còn cái kia nó ngăn, nó chặn lại. Khi mình khởi sự thương yêu là ngăn, mình ngăn không cho ác pháp nó tác động vào.

Thí dụ như bây giờ người ta chửi Thầy, mà Thầy khởi cái lòng thương yêu thì Thầy ngăn cái ác pháp nó tác động Thầy, làm cho Thầy sân, đó là ngăn Cho nên cái lòng từ, lòng bi nó là cái pháp ngăn. Còn cái pháp hỉ, pháp xả pháp diệt. Nó làm cho tâm của chúng ta không còn chút nào nó ở trong tâm chúng ta cái ác pháp đó nó diệt được ác pháp, cho nên nó ngăn ác diệt ác, sanh thiện



tăng trưởng thiện. Thì ngăn và diệt là hai cái pháp đầu tiên. Mà ngăn nó ở trong cái pháp Tứ Vô Lượng Tâm là pháp độc nhất cho nên chúng ta sẽ thấy nó ngăn và nó diệt. Mà ở trong cái từ thì nó có hỉ với xả, nó có bi ở trong đó đủ. Cái lòng từ nhưng mà chúng ta không nói tâm từ thôi, chúng ta nói tâm bi, tâm hỉ, tâm xả trong đó. Tự nó nó có cái đó chứ không phải không có nhưng mà nó là phụ thôi nó không có chính, nhưng mà cái tâm từ là cái chính, cho nên chúng ta nói từ. Chúng ta biết rằng ở trong cái tâm từ đó thì nó sẽ có hỉ với xả. Nhưng không phải hỉ, xả của cái pháp hỉ xả nó sai. Còn nếu chúng ta tu vào cái pháp được ly thì trong cái ly đó nó có cái hỉ, cái xả của nó ở trong đó, mà nó có cái từ ở trong đó chứ không phải không có. Còn bây giờ chúng ta tu tâm hỉ, tâm hỉ nó có từ, bi ở trong đó, nó có xả ở trong đó chứ nó không phải là có hỉ không. Nhưng mà cái có là có của nó, kêu là nó có của cái tâm hỉ đó, cái tâm hỉ nó có từ, bi ở trong đó là có cái chỗ từ, bi của cái hỉ của nó chứ không phải là cái pháp đó là cái pháp hỉ. Cái pháp đó là cái pháp từ của nó, thí dụ như giờ con tu tâm xả, thì trong tâm xả nó tự nó có cái từ, cái bi con hiểu không? Cái hỉ của nó, cho nên cái đó là của nó chứ không phải ở

cái pháp tứ Vô Lượng tâm. Còn mình không hiểu mình gộp chung lại coi như là mình tu tâm từ thì nó có tâm hỉ, tâm xả ở trong đó thì như vậy mình gộp chung mấy cái pháp đó nó không đúng cái tên là pháp độc nhất. Tại nó có, tự nó có, tự cái tâm đó nó phải có những cái đó. Nếu cái tâm đó thể hiện được nó phải có cái kia thôi chứ không phải làm, cái kia là cái pháp khác, nó là cái pháp khác độc nhất. Trong cái pháp độc nhất đó nó cái trạng thái đó, cái trạng thái của từ, bi, hỉ, xả cho nên mình hiểu như vậy cho nên mình không nói. Tôi nói cái tâm từ mà bây giờ người ta chửi tôi tôi không giận là tôi có cái lòng từ tôi thương tôi. Mà tôi thương tôi thì tôi phải có cái tâm hỉ, tâm xả ở trong đó, nó có cái tâm bi ở trong đó, cho nên vì vậy mà dường như mình làm lẫn mình chỉ viết cái tâm này thì nó dính qua cái tâm kia, nhưng mà không ngờ tại trong cái pháp đó, tại cái tâm từ nó có những cái đó chứ không phải là tôi tu mấy cái đó, tự nó có. Hễ tôi tu cái này được thì cái kia nó hiện ra chứ không phải của nó, hiểu như vậy thì mấy con sẽ biết cách tu cho nó đúng, chứ không khéo mình lẫn lộn.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy con hỏi thêm nữa

Thầy. Hai sự kiến thức nó thuộc về huân tập của sự học tập của con ... mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Cái kiến thức và cái sự hiểu biết cái kiến thức ví dụ như người đó nói cái cuộc đời con người chúng ta được trang bị kiến thức của mình vừa đủ, vừa đủ thôi chứ chưa phải nó thừa, vừa đủ để cho mình cái kiến thức mình hiểu biết, thì mình phải học tới lớp 12. Còn dưới cái lớp 12 thì cái kiến thức của mình người ta trang bị cho mình chưa đủ, tức là mình chưa hiểu hết được, nhưng mà trang bị cho mình có cái kiến thức để mà cho mình muốn nghiên cứu, muốn tìm hiểu cho mình cái gì thêm thì mình phải học hết cái lớp 12. Đó là cái kiến thức người ta trang bị cho mình để có cái sự khi mình muốn nghiên cứu gì đó mình nhờ mình có cái căn bản này người ta trang bị cho cái kiến thức này để cho nó cốt cán để cho mình mới hiểu gì thì khi đó mình nghiên cứu mình dễ hiểu hơn, còn khi mình chưa trang bị kiến thức như vậy đó nghĩa là mình chưa có tốt nghiệp cái lớp 12 thì mình chưa đủ cái sức kiến thức. Cho nên nhiều khi mình đọc nhiều kinh sách, nhiều cái loại sách mình khó hiểu quá mình không hiểu, tức là cái kiến thức của mình chưa.

Cho nên cái lớp mà trang bị cái kiến thức của mình như vậy đó gọi là cái lớp học phổ thông, nó phổ thông cho cái kiến thức của mình hiểu chung chung nó nhiều mặt để hiểu, rồi bây giờ mình mới chuyên sâu vào hiểu những cái vấn đề đó thì nhờ cái kiến thức đó mình mới hiểu được, chứ còn không khéo thì không trang bị những cái kiến thức đó thì mình không hiểu, cho nên đó là cái kiến thức người ta trang bị mình, người ta đem lại cho mình hiểu.

Cũng như cha mẹ mình sanh ra, cha mẹ mình hướng dẫn mình cái hiểu từ một đứa bé, mình hiểu cách đi, cách nói, cách đứng cũng là cái kiến thức để cho mình hiểu, chứ còn cỡ mà không có cha mẹ mình dạy những cái hành động đầu tiên cho mình hiểu những cái hành động đầu tiên thì mình cũng giống như cái loài động vật, không hiểu gì hết, nó cái kiến thức để cho cha mẹ mình muốn đầu tiên ba tháng, kêu mẹ đó, đó là cái kiến thức để cho mình gom vào. Chứ nếu mà không có cha mẹ mình mà dạy cho mình cái tiếng nói đầu tiên, thì chắc chắn mình không có kêu ba, không có hiểu ba đâu. Do đó từ cái chỗ sơ khởi của một đứa bé cho đến khi mình học tới lớp 12 là người

ta trang bị cho mình cái hiểu biết nó phổ thông như vậy. Đó thì mới gọi là kiến thức của mình.

**[Tu sinh]:** Con hỏi tiếp, bạch Thầy cái hai chữ kiến thức này nó có áp dụng với một người tu chứng được không?

**[Trưởng lão]:** Nhờ cái kiến thức đó mình mới hiểu biết, chứ nếu mà không có kiến thức thì con không hiểu biết. Như một con vật nó không hiểu biết cho nên không có làm sao dạy nó tu chứng được. Nhờ cái kiến thức đó mà mình tu chứng, mình hiểu mình biết đây là thiện, đây là ác. Còn nếu mà không có kiến thức con không phân biệt được cái thiện, cái ác, không phân biệt được thiện với ác thì không biết làm sao tu hết.

**[Tu sinh]:** Lấy thí dụ như một bậc tu chứng mà người ta nói lên sự giảng giải cho mình cái cách thức tu hành thì con có cho đó là kiến thức được không hay là. **[Trưởng lão]:** Người ta dạy cho mình cách thức để mình tu, mình riêng, để cho mình hiểu biết riêng đó là cái kiến thức đó con, người ta dạy cho mình riêng cái hiểu biết đó là kiến thức, kiến thức hiểu biết, hiểu biết thêm về con đường tu. Bây giờ có một số người người

ta chưa biết cách thức tu, tức là kiến thức về tu họ chưa biết, do đó được một cái người tu chứng họ hướng dẫn lần lượt cái người đó họ hiểu rõ.

Cũng như bây giờ con chưa tu chứng, nhưng mà Thầy dạy cho con cách này, cách kia con mới lần con mới hiểu được kiến thức về cái sự tu, nó là cái kiến thức. Giờ người ta mới dạy cho mình kiến thức đó, còn nếu không có thì mình không có kiến thức đó.

**[Tu sinh]:** Vậy là hay chỗ kiến thức này nếu mà một người bậc tu chứng người đó mới thuộc về chánh, còn nếu mà không chứng đó là tà.

**[Trưởng lão]:** Tà con, hiểu qua cái tu mà hiểu mà tu mà không đem đến kết quả thực sự thì là cái kiến thức tà con, tà kiến. Chánh kiến, tà kiến không phải là kiến thức thì trong đó nó có cái tà và cái chánh trong đó, cho nên nó tà kiến, chánh kiến đó con. Cho nên cái lớp Chánh Kiến là dạy chúng ta hiểu, tức là dạy chúng ta có cái kiến thức đúng, gọi là chánh kiến như thật, đó là cái Chánh kiến. Còn không, cái hiểu của chúng ta mà không được hướng dẫn thì trong khi đó chúng ta cái tà kiến mà chúng ta chỉ nghĩ

nó là đúng thôi, cho nên vì vậy nhiều khi người ta sống trong đau khổ người ta nghĩ là mình đúng chứ người ta không nghĩ sai. Người đó, cái hiểu biết đó là cái tà kiến chứ không phải Chánh Kiến. Cái kiến thức của chúng ta nó có cái tà kiến, cái Chánh kiến trong đó chứ không phải cái kiến thức của chúng ta là cái nào cũng chánh hết đâu. Nếu mà chánh sao mà còn khổ như vậy, hiểu biết mà còn làm khổ nhau vậy, đó là cái tà kiến.

Con còn hỏi gì thêm nữa?

**[Tu sinh]:** Con hỏi cái tâm hỉ phàm phu nó thuộc về thất tình lục dục, hỉ ly dục ly ác pháp thì chúng con chưa có, vậy mình hỉ như thế nào cho chính xác.

**[Trưởng lão]:** Cái này sẽ hướng dẫn cái cách thức nó cho đúng cách, bởi vì sự tu thì hỉ phàm phu thì Thầy nói như một người họ trúng vé số họ mừng, đó là cái hỉ phàm phu. Rồi khi mà anh em, chị em trong nhà hay hoặc là những người thân mình đi đâu xa khi gặp trở lại gì, về gặp trở lại nó xum họp nó cái niềm vui, đó là cái hỉ của phàm phu.

Còn cái hỉ do ly dục sanh hỉ lạc, thì bắt đầu bây giờ, Thầy nói như bây giờ con tập con ăn ngày một bữa, sáng con không ăn,

chiều con không ăn mà bây giờ con thoải mái dễ chịu quá thì cái trạng thái mà thoải mái dễ chịu cho cái ngày ăn một bữa con đó thì đó là cái hỉ do ly dục con. Con cảm nhận nó không phải mừng cái kiểu kia, con nhập. Bây giờ Thầy nói vậy này, bây giờ con ngồi thiền, thường thường người ta cứ bị cái tâm nó lằng xằng nó nghĩ ngợi cái này kia. Bữa nay con ngồi sao nó không có lằng xằng nghĩ ngợi gì hết, thì bỗng dưng con thấy một cái trạng thái yên ổn. Nó làm như là nó bất động an ổn, nó có cái trạng thái mà lại thích ngồi, muốn ngồi như vậy nó thích đó, đó là hỉ ly dục đó. Thầy nói đây là những cái mới sơ khởi mấy con có nhận ra được chút chút của nó do cái hỉ mà ly dục đó. Thì con diễn tả con nói sao mà cái cảm nhận đó thì nó không sai, nhưng mà nó đi sau nó có từng bậc con, cái hỉ mà nó do cái chỗ ly dục thì nó do cái chỗ ở Sơ Thiền. Nhưng mà cái hỉ nó ở chỗ cao hơn chút nữa đó là nó do sáu cái căn trong đó ngừng hoạt động là nó cao hơn, cái hỉ nó cao hơn nó cảm nhận nó cao hơn, nhưng mà con ly tất cả các các cái trạng thái của cái hỉ của cái trạng thái do định sanh diệt tâm tứ đó, thì nó lại có cái hỉ cao hơn nữa, và khi mà con tịnh chỉ được hơi thở. Cái hơi thở con không có thở, thay



vì người ta không thở thì người ta rất là đau khổ, nó khổ làm cho lỗ tai con nó lùng bùng lên, nó làm cho con khổ sở, nhưng mà trái lại khi mà cái người mà ở trong Tứ Thiên mà tịnh chỉ hơi thở thì cái hỉ dần dần nó nhỏ nhẹ thì nó an lạc, khi nào con tu hơi thở mà con thấy nó nhẹ nhàng thì con thấy cái hỉ. Còn cái người cái hơi thở nó nhẹ từ từ từ từ rồi nó dừng lại thì nó tăng cường cái trạng thái hỉ lạc đó lên, nó tăng cường lên nó làm cho cái sự an lạc vô cùng, cho nên trong cái Tứ Thiên đó nó có cái hỉ lạc của Tứ Thiên, nhưng mà mình chưa tới thì mình chưa cảm nhận, mình mới có một chút ngồi yên lặng một chút đừng có niệm thôi, tỉnh táo thì mình còn có cái trạng thái hỉ lạc của nó, đó là do từ cái chỗ ly dục ly ác pháp mà nó ra, thì con diễn tả cái trạng thái hỉ này, nó hỉ thì mình phải nói cái trạng thái, tất cả những cái đó. Mặc dù bây giờ nó chưa sâu, nhưng mà mình nói được, mình biết cái dạng đó mình nói được. Không biết là mấy con có cái danh từ để mà diễn tả những cái đó không? Mình gượng ép những cái từ nào đấy để mình diễn tả thì mình cũng nói được cái trạng thái hỉ, như vậy là khi mình lìa được cái gì, mình làm được cái gì thì nó sẽ có cái hỉ đó, thì do đó Thầy lìa buổi sáng

không ăn, buổi chiều không ăn chỉ còn ăn buổi trưa thì Thầy Thấy nó có cái hỉ. Bây giờ ngồi thanh thản mà hỉ lạc, sáng không ăn, chiều không ăn mà thấy khỏe quá, sướng quá, cái đó là cái hỉ. Nhưng mà nó đang giao tiếp từ cái chỗ mà phàm phu ăn ngày ba bữa cho đến cái chỗ mà ăn ngày một bữa, nó chỉ chuyển tiếp mà mình thấy nó có cái hỉ của nó, cái an lạc của nó trong cái chỗ đời sống của mình, nó chuyển tiếp từ cái này nó qua bên kia cái ly dục đó, mà nó có cái sự an lạc của nó ở chỗ đó chứ nó chưa có cái hình thức gọi là nương vào cái hỉ của nhị thiên, của Tam Thiên, Tứ Thiên, mà nó chưa có cái mà ly dục ly ác pháp hoàn toàn của cái Sơ Thiên, vậy mà nó có. Thầy nói đơn sơ thôi, bây giờ Thầy lia cái ăn buổi sáng, Thầy ăn buổi chiều giờ nó quen nó không đói nữa, ngồi người ta thì đói gần chết còn mình thì không đói, nó có cái trạng thái con, con nhịn được rồi nó có cái trạng thái hỉ trong đó, nó thấy nó thanh thoi.

Rồi, con hỏi Thầy gì?

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, như thí dụ mình ...thấy trong lòng mình nó có cái vui, cái đó nó cũng là phàm phu à Thầy?

**[Trưởng lão]:** Cái vui phàm phu con, nó thấy vui theo thiên nhiên đó con, còn nó ở còn phàm phu, còn cái vui nó thân nhiên, nó thấy sóng gió người ta thân nhiên, trong khi nó thân nhiên nó mang theo cái tính chất hỉ của cái thân nhiên đó là ly đó. Cũng như bây giờ mình thấy cái bầu trời ánh nắng này kia nó êm ả, mà mình thấy nó yên lặng như thế này thì mình thấy trong lòng mình nó có cái niềm vui đó, cái hỉ đó nó còn có thích cái im lặng thì nó cũng còn dục con. Nó chưa ly, cho nên nó lìa ra những cái cảm nhận mà nó thích thú theo cái kiểu thế gian mặc dù là nhìn thiên nhiên. Nhiều khi người ta nhìn thiên nhiên người ta thấy lòng mình hoan hỉ, như mà không ngờ đó là, bởi vì con người chúng ta nó có cái dục trong sự yên lặng con, mà thấy cái cảnh yên lặng mà ánh nắng nó chiếu chang như thế này, nó sáng sủa như thế này, nó đưa chúng ta vào cái hỉ của dục, của sự yên lặng đó chứ chưa phải là ly dục. Chừng nào ly dục thì nó thanh thản lắm, nó bất động lắm nó không có thấy cái đẹp cái xấu đó đâu. Đó là nó mới thuộc về ly. Còn thấy người ta sao trời yên lặng đẹp đẽ quá mưa thì âm u, còn trong sáng quá đây là trời mùa xuân nghe nó hân hoan thì đó là cũng còn dục, nó vi tế lắm con. Không khéo

mình ngỡ tưởng đây là chưa giải thoát chứ không phải là ...

Rồi, con còn hỏi gì nữa không con.

**[Tu sinh]:** Kính thưa trưởng lão con xin hỏi là khi mà con còn ở bên Khất sĩ, con ở một cái bệnh xá bây giờ nói nó là cái trạng thái của cái hỉ ly dục hay không? hỏi đó là con vẫn ăn ngày ba bữa, vẫn làm việc để 36:40 mỗi khi mà ngồi thì nó thường lọt vô một cái trạng thái lọt vào trong một cái không gian đó là ... mà nó trong sáng im lặng vô cùng, cảm nhận được tất cả từng cái tâm niệm của cái hơi thở rồi cái ... trên cái đầu lưỡi thì nước miếng nó xuống như là mưa xuân, nó ngọt nó thơm vô cùng, tất cả cái trạng thái này có phải là trạng thái ...

**[Trưởng lão]:** Cái đó nó thuộc về cái trạng thái xúc, tưởng, hỉ, lạc. Khi mà yên lặng được cái ý thức của mình chứ thực sự con còn ăn ba bữa, giới luật còn vi phạm này, cho nên nó thuộc về cái chưa có ly dục, mà chưa ly dục mà nó có cái trạng thái hỉ đó gọi là hỉ tưởng đó, cái trạng thái, cái hiện tượng mà xảy ra cho con, con cảm nhận được thì đó là qua cái trạng thái tưởng, gọi là hỉ tưởng, Thầy thường dùng cái danh từ xúc,

lạc, hỉ, tưởng. Nó qua cái cảm nhận, xúc là cái cảm nhận con, rồi hỉ, tưởng là do cái tưởng nó sanh ra. Chứ thật sự nó chưa phải là do cái tâm ly dục, ly ác pháp của mình nó sanh ra. Thì nó thuộc về tà pháp đó con.

**[Tu sinh]:** Nhiều khi trong trong nguyên cả một cái ngày đó thì ai lo làm việc người đó không bao giờ biết mỗi một, không bao giờ động vào ai hết trơn.

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi, nó ở trong cái trạng thái đó, cũng như con ở trong cái trạng thái đó thì con không có buồn ngủ, con lia nó ra thì con buồn ngủ, cho nên con chưa có làm chủ cái dục ngủ, mà con lạc trong cái trạng thái đó thì con không ngủ. Có vậy thôi chứ không gì? Đó là thuộc loại tưởng con, đó là tưởng.

Cũng như một cái chú bé ở bên Ấn Độ, nam, ở bên Ấn Độ cậu bé đó ngồi sáu tháng không ăn uống thì người ta nói nhập định, đó là định tưởng thôi, không có gì. Chú này chưa ly dục, ly ác pháp chú còn khoái người ta ca ngợi chú, cho nên chú nói chú chưa phải là Phật, mà chú đang đi trên con đường làm Phật, cho nên chú chưa biết con đường chú làm Phật như thế nào? Cho nên

chú chưa thông suốt được Tứ Diệu Đế, chưa thông suốt được Bát Chánh Đạo, mà chú nói là chú đang ngồi thiền như vậy thì chú sẽ đi trên con đường sẽ thành Phật, Thì Thầy Thấy cái câu mà tuyên bố vậy là con người mờ mịt, chưa biết con đường làm Phật là con đường nào. Bởi vì con đường làm Phật là cái Bát Chánh Đạo là đức Phật đã chỉ chúng ta rõ rồi, chú không triển khai được cái tri kiến chú tu ngu si chỉ ở trong cái trạng thái bất động, để rồi ở trong cái trạng thái của hỉ lạc, xúc, tưởng, hỉ, lạc chú không ăn uống, chứ đâu phải có cái gì hay ho đâu. Con hiểu không, đó là cái sai của con đường thiền của chú tu rồi, tu không còn cái Chánh pháp của Phật làm sao chú biết đường đi. Bởi vì đức Phật đã tự tu, tìm ra được cái đạo để để dạy chúng ta mà bây giờ làm sao lại có con đường đạo để thứ hai nữa được. Không bao giờ có con đường thứ hai nữa đó là cái chân lý của con người rồi thì không có cái Đạo Đế thứ hai, mà chỉ duy nhất cái Đạo Đế của Đức Phật đã vạch cho chúng ta biết mà thôi. Cho nên sự tu tập của chúng ta hôm nay là chúng ta được nhờ cái người đi trước vạch cho chúng ta một cái lối đi quá cụ thể rõ ràng, đó là cái chân lý cái sự thật con người chúng ta rồi. Cho nên nếu mà người nào tu

sai Đạo Đế là con người đó không phải là con đường của Đạo Phật, nghĩa là phải tu đúng Đạo Đế, Bát Chánh Đạo thì chúng ta mới đúng, mà tu sai Bát Chánh Đạo là sai. Cho nên vì vậy mà vào cái ngôi thiền như vậy mà gọi là Đạo Đế thì không đúng, đó cho nên qua cái tiêu chuẩn của Đạo Phật, đã vạch ra Bốn Cái Chân Lý, mà người nào mà vạch ra cái Pháp nào mà sai Bốn Chân Lý này mà gọi là Đạo Phật thì người đó là không phải, là ông nhận Đạo Phật chứ không phải là Đạo Phật, chúng ta biết rõ. Bởi vì cái tiêu chuẩn của Đạo Phật là bài pháp đầu tiên để mà giới thiệu cho mọi người biết Đạo Phật đó là bài pháp Tứ Diệu Đế, nghĩa là hoàn toàn mà người nào mà đi ra ngoài Tứ Diệu Đế này là ngoại đạo chứ không còn là Đạo Phật nữa. Đạo Phật chỉ có bấy nhiêu đó, cho nên ở đây chúng tôi không lạc được, ai nói gì nói, chúng tôi đi đúng con đường của Đạo Phật là chúng tôi đi đúng cái Tứ Diệu Đế, còn tu tập các pháp mà tu tập, thì chúng ta tu tập trên Đạo Đế, không phải đi ngoài cái Đạo Đế mà gọi là Đạo Phật.

Thầy xác định cho mấy con biết rằng sau này không có ai lừa đảo mấy con được, không nói rằng à Thiên này của Phật, thiên

kia của Phật, không có ai gạt con được đâu, nó cụ thể, nó rõ ràng chứ không phải nói một cái mơ hồ như các pháp, muốn nhận ông Phật pháp nào cũng được hết. Bà Chúa Tiên, Chúa Sứ cũng là của Phật sao, đó là điều sai, ông lên bà xuống, nhập đồng, nhập cốt cũng hô là Phật, cái Phật gì kỳ lạ vậy, ngồi Niệm Phật cũng là Phật, Phật gì mà lạ lùng vậy. Ở trong Tứ Diệu Đế. Đạo Đế đức Phật có dạy mình niệm Phật cái chỗ nào đâu, các con thấy rất rõ mà. Như vậy người ta đặt ra, cái gì người ta cũng gán cho Phật hết thì thật oan cho Phật. Cho nên ở đây chúng ta phải hiểu cho đúng để rồi chúng ta thực hiện cho đúng không có thực hiện sai, mà thực hiện đúng thì sẽ có giải thoát chúng ta.

Rồi, mấy con còn hỏi gì thêm nữa.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, ở ngoài đời người ta có cái câu là “dục ăn, dục uống, dâm dục và đi cầu” là cái đó gọi là tứ khoái, cái này là bốn cái dục...

**[Trưởng lão]:** Không được con, coi như bốn cái đó là cái dục của người ta. Trời! Người ta chỉ phục vụ cho cái điều kiện đó, thì con người ở đời thì loanh quanh họ làm tất cả mọi cái, họ đều phục vụ bốn cái dục



lạc đó chứ có cái gì khác hơn.

Còn bây giờ từ, bi, hỉ, xả là cái pháp độc nhất đi đến cứu cánh không phải là nhắm vào trong bốn cái đó được, không phải, nó khác. Bởi vì từ, bi, hỉ, xả là Tứ Vô Lượng Tâm để chúng ta xả tất cả những pháp, chứ không riêng gì vấn đề đó, còn cái đó là phục vụ cho tứ dục của con người mà thôi, nó khác. Cái đó là bốn cái dục chính của con người nhưng không ngoài tham, sân, si đâu, không ngoài cái tâm tham. Cái dục đó nó nằm ở trong cái tham, bốn cái dục đó đều nằm ở trong cái tham. Nhưng mà vì người ta loanh quanh người ta chạy người ta phục vụ cho bốn cái dục đó chứ còn cái đạo Phật không thể nào lấy bốn cái này.

Bốn cái Tứ Vô Lượng Tâm của Phật mà so sánh với bốn cái tầm thường, bốn cái tầm thường đó nó chỉ nằm ở trong cái tham dục, nó chỉ có một cái tâm tham, ăn, ngủ, dâm dục, đi cầu chứ không có làm gì khác hơn hết.

Đó là nói một cái đời sống con người nó như vậy, thì do đó cái đó nó thuộc về cái dục chứ không có gì khác. Cho nên cái đời người là phục vụ cái dục.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, trước đây con thích xem báo, thích xem ti vi, nhưng rồi con cứ dần dần con cứ bỏ không thích nữa, chán. Mà con chỉ thích sưu tập con nghe băng hay là xem sách tu tập thôi..., như thế thì cái hỉ ở cái hỉ thuộc về cái dạng nào?

**[Trưởng lão]:** Bây giờ trong khi con bỏ dần, hồi đó con thích xem ti vi, con thích đọc báo mà giờ con xả bỏ con không thích hai cái đó nữa, đó là con ly dục đó con. Còn con hồi đó con thích, tức là con dục. Còn bây giờ con bỏ được cái này là con ly được một phần này rồi. Thì đó là ở trong cái hỉ, bây giờ con thấy con an ổn, con không có còn tham xem ti vi nữa, con không có còn đọc báo nữa. Con không theo dõi tin tức, thì đó là cái dạng của con ly đó. Ly cái dục, cái thích đó con ly ra thì con bây giờ con thấy con ngồi chơi mà con thấy an ổn, nó không bận một cái gì mình đọc báo này kia. Đó là con đã ly, còn cái người nào mà thấy báo mà còn đọc, còn thích thì họ còn chạy theo dục. Cho nên vì vậy đó là cái phần con ly rồi đó, có cái phần ly nhỏ ở trong cái phần đó.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, cái thứ hai nữa là. Khi con chưa đi đến đây mà ở nhà là con ăn uống thì nhà con sắp, thôi thì cứ sắp thế

nào con ăn thế dù đến bữa, đã đến mười giờ, đã đến từ mười giờ đến mười hai giờ, con cứ gặp thế nào con ăn thế. Cứ xong bữa thì thôi, không cứ gì thức ăn ngon hay nhạt, hay là dở. Nhưng mà miễn là cứ dù là tí rau, tí ma di, ăn xong việc thì thôi. Con không nghĩ gì đến cái ăn ngon hay không ngon cả. Con chỉ ăn xong việc.

**[Trưởng lão]:** Vậy thì trước kia con thì như thế này, con nói như thế này. Trước kia mỗi lần lên bữa ăn con dọn mà sơ sài vậy là con có chuyện, có phải không? Còn bây giờ con không có chuyện, có gì ăn lấy, không có nói. Mọi lần vợ con mà dọn cơm ra nhìn thấy như thế này: Bà mà dọn vậy tôi ăn làm sao cho được, có phải vậy không? Còn bây giờ con hết rồi, thì như vậy con có cái phần ly rồi, nhưng mà trong những cái ly dục, nó nhiều cái phần ly lắm con. Con mới ly một phần nhỏ thôi, lia một cái phần nhỏ, tôi lia không được xem ti vi, không xem báo, rồi lia cái ăn uống, mới có lia một cái nhỏ, một cái nhỏ trong cuộc sống. Còn những cái lia nữa con. Nó còn nhiều lắm, cho nên con đường tu nó còn tiếp tục. Lia tất cả mọi cái nữa, còn nhiều lắm chứ không khéo nó còn những cái mà chưa có lia. Nó chưa có ly ra.

Vì vậy bây giờ được cái phần nào thì mừng cái phần ấy, còn tiếp tục ly ra nữa hết. Cho nên bây giờ tiếp tục tu là con tiếp tục để mà ly ra, coi mà ly dục ly ác pháp đó, nó còn cái dục gì đó. Thí dụ như bây giờ con thấy mình không có cái bàn, con đi đóng cái bàn. Đó là còn cái dục cái bàn, con hiểu không, do đó mà con dục, đèo. Vậy bây giờ con không dục, đèo nữa Thầy thấy vậy, Thầy cho con cái bàn, cái ghế, thì con hết dục, đèo, để con ly nó ra. Vậy thì con biết rằng mình còn, cho nên vì vậy mà dần, dần tới dần lui. Thấy bữa nay thì muốn đóng thêm cái ghế này để cho ngồi tắm rửa gì cho nó tiện lợi đó, thì con lại cắt cây con làm thì con bị còn dục. Con nói không cần, xả hết, hoặc ngày xưa còn có ba y một bát, mà bây giờ còn thêm ghế ngồi này, kia nữa thì không được, đó là không ly nữa. Tiếp tục con còn ly nữa, ly nhiều nữa thì lần lượt rồi nó sẽ trơn hết ra, thì lúc bây giờ là hoàn toàn lia ác pháp đó con. Thầy sẽ dạy mấy con lớn tuổi, Thầy sẽ dạy cách ly đó, cách ly đó tức là cái hình thức ly, tức là xả bỏ đó con. Cho nên nói ly là tại vì mình nói cái danh từ vậy, mình lia ra vậy chứ sự thật ra mình xả từng chút, từng chút.

Trong cái bài xả mấy con sẽ thấy cái

này là cái xả. Cái chuyện nhỏ nhỏ vậy chứ nó xả đó mấy con. Mà bắt đầu xả cái nhỏ nó mới xả được cái lớn, chứ không phải là muốn xả cái đồng hồ đó mình xả được liền đâu, không phải dễ đâu. Coi vậy tôi buông bỏ chứ tâm tôi còn thấy tiếc, tôi chưa phải thật sự bỏ đâu. Cho nên nó phải rất ráo đó mấy con. Chẳng hạn bữa nay thấy có món ăn đó ngon, cô Út để cái này nó hợp, mình mấy bữa này không ăn rau tươi. Bữa nay cái này nó hợp quá, nó coi chừng chưa ly đó mấy con. Coi vậy chứ nó vi tế lắm mấy con chứ chưa hẳn đâu. Nó thấy nó vậy đó rồi bắt đầu nó ly. Cho nên mình phải cảnh giác mình từng chút, mà cái tâm mình nó trở cái gì là biết liền để cố gắng mình ly. Mà cố gắng ly thì sau này mấy con viết cái bài xả, đó là xả cái giai đoạn thiếu dục đó con.

**[Tu sinh]:** Con kính bạch Thầy! Mấy hôm trước con ăn cơm bữa bốn chén, sau rồi làm cho nó sụt xuống còn ba chén rưỡi, ba chén, bây giờ nó tụt xuống còn hia chén, như vậy có phải là ly dục không?

**[Trưởng lão]:** Nó không ly đâu, nó sắp xả nó chết chứ ở đó mà ly.

**[Tu sinh]:** Kịch bạch Thầy! Xin Thầy

dạy cho là: con thì không nghiện chè, là không thích uống, thậm chí còn thấy nó không tốt, nếu như mình uống thì nó thành thói quen có hại cho cơ thể. Thế nhưng mà khi uống vào thì lại thấy đầu óc nó tỉnh táo, nó không bị hôn trầm nữa, tu tập nó lại tốt hơn, cái lúc ấy thì phải hiểu cái đó là có lợi cho sự tu tập hay là hại.

**[Trưởng lão]:** Nó sẽ có hại con, nó sanh dục con rồi mà con không biết, nó dục con mà con không hay đó. Cái trà này uống sao nói khoái tôi thiệt quá, nó dụ con để cho con ghiền trà rồi con biết. Con phải biết được cái tâm của nó khéo léo lắm đó, xả ngay liền.

“Ở đây không có trà! Uống nước lạnh chứ không có trà, trà gì hết. Nó kích thích mày tỉnh đó chứ, mai một không có trà vậy mày gục tới, gục lui. Nguy hiểm lắm, đẹp” thì nó đẹp không uống trà, bỏ đi.

Coi vậy chứ nó vi tế lắm à con, chứ không phải dễ đâu. Thấy sao mà nó: uống trà tu sao tốt quá chứ, bữa nay mình uống. Mà uống thấy nó tu thật tốt, tỉnh quá, còn không uống sao nó gục, gục, nhưng mà mình đừng có thêm, thêm cái đó nó tỉnh vậy chứ, mai một rồi nó dính cái đó. Nó còn khó hơn

cái bây giờ mình chiến đấu với cái hôn trầm, cái buồn ngủ, cái không tỉnh này này.

Mình ráng tự mình, tự lực của mình, mình chiến, chứ mình đừng có thêm cái gì để cho nó tỉnh thì nó nguy hiểm lắm. Cho nên vì vậy mà phải sáng suốt con, con sáng suốt mà xả, đừng có để cho chúng ta nhiễm thêm cái gì, nó tỉnh đó chứ nó giết mình chết.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, con chỉ hỏi thêm một câu ở chỗ này nữa ạ? Cái chỗ cô Út thì vẫn cứ để thức ăn thêm ở đấy. Thì trước đây Thầy có dạy, đã có ý kiến rồi, thế nhưng giờ lại có lúc chúng con thấy là, con được nghe nói là Thầy vẫn cho ăn trong những ngày tết, có phải đấy vẫn tiếp tục là cái để Thầy dạy mỗi người tri kiến mới không ạ?

**[Trưởng lão]:** Nói chung là mọi người phải tự tri kiến lấy, còn mình ở đây thì nó nói té nhất chứ gì? Mà Thầy thấy nào là bún riêu, nào là bánh ướt, nào là bánh rán, trời đất ơi, cơm ăn không có hết mà ăn cơm là đệ nhất, để nhất bổ đó. Còn bánh tráng, bún, trời đất ơi! Ba cái đó nó say nó làm đủ thứ, nhiều khi nó bỏ hàn the trong đó, mình ăn mà chết người mình luôn đó chứ. Ngon cái

miệng mà cái bụng nó muốn chết. Cho nên vì vậy mà đối với cái người mà tu thật sự người ta ly, người ta đừng có thèm cái gì hết. Có gì ăn lấy là khỏe nhất, là giải thoát. Bởi vì cái đó là cái thử thách mình lắm, nhất là cô Út cô thử thách, cứ đưa vô trong miệng cái này ngon, cái này dở, cái này này kia, cứ lù lù vô. Trời đất ơi! Nó khêu cái dục ăn ghê gớm lắm, Thầy sợ ba cái đó.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Cái chỗ bún và bánh ướt là con đã trình Thầy, con xin cô Út làm một bữa để tất cả mọi người cùng ăn, để sau đó là con không ăn nữa để vào tu.

**[Trưởng lão]:** Như vậy là con nhờ mấy người ăn bớt cái ưa ăn của cái bánh ướt, cái bún. Ăn phụ với con để từ đây con chừa, không có thèm ăn nữa. Chiêu đãi mọi người kiểu này chắc họ chết rồi, con chừa. Thôi bây giờ qua rồi, bỏ cái vấn đề chiêu đãi này, không còn chiêu đãi nữa. Bắt đầu đi vào cái con đường tu thật sự đó. Từ đây về sau là chúng ta cố gắng khắc phục hơn nữa. Coi vậy chứ cái ăn cái uống nó lật vạt chứ nó cám dỗ mình ghê gớm lắm mà không có ly dục được. Coi vậy chứ nó gần gũi mình lắm, cho nên hồi nãy sư Viên có nói đó: Cuộc đời con người chỉ có phục vụ cái ăn, cái ngủ, cái



dâm dục, với cái đi cầu thôi. Có bốn cái thôi, có đúng vậy không? Cái sư Viên chỉ có nhớ cái chuyện đó thôi, không có nhớ gì khác hơn hết, bốn cái dục lạc đó nó nằm ở trong cái tâm tham chứ không có gì khác hơn hết. Mà cái phục vụ cho cái tâm tham của chúng ta chứ không có.

Cho nên vì vậy đó, đời người họ, cuối cuộc đời họ làm gần chết họ chỉ phục vụ có nhiều đó thôi, không có gì hết. Họ không làm nên cái trò trống gì hết, có phải không? Máy con cứ xét bao nhiêu đó thôi chứ không có gì, có đáng cái thứ gì vậy mà con người nào cũng dâm cái đầu ngu si vô trong cái dục lạc đó.

Thầy nói thật, cho nên chúng ta, sống chết chúng ta làm chủ được, vượt qua chỗ quá tầm thường đó, con người là tầm thường đến mức độ đó, sống một cách tầm thường. Thầy coi cái đồ đó là cái đồ tầm thường, đồ bỏ.

Thiên hạ thì tập trung chỗ đó còn đối với Thầy làm người tu Thầy thấy cái đó quá tầm thường. Cho nên vì vậy mình cố gắng mình vượt lên. Cái ăn, mấy con thấy rõ ràng trong đó cái ăn chứ gì? Phục vụ cho cái ăn

này, ăn rồi ngủ chứ làm cái gì!? Mà giờ mình chơi cái kiểu của mình tu là đẹp cái ăn, mà đẹp cái ngủ, thì hai cái dục lạc đó thì thiên hạ họ hết nhờ cậy rồi thì như vậy mấy con phải nỗ lực, phải thắng cho được cái này chứ.

Cho nên từ cái chỗ nhỏ nhỏ, cái ăn uống mấy con thấy, cô Út làm cái này mấy con thấy bữa nay rau tươi quá, thì mấy con chết với mấy cái rau tươi chứ không phải sống đâu. Rồi nói sanh ngứa ngứa con, nó sanh ngứa ngứa. Chà! Bữa nay nó không có ăn rau nó ngứa, nó sanh nó đặt chuyện ra chứ.

Nó có cũng vậy, không có cũng vậy, cái cơ thể tự nó nó điều chỉnh chứ có gì đâu mà, rồi tự mình cảm nhận mình sanh ra những cái điều kiện đó. Thời tiết có lúc này lúc khác, cái cơ thể của mình nó vô thường, lúc nó không ngứa, lúc nó ngứa. Lúc nó ngứa nó thiếu rau, con nghĩ cái chuyện kỳ lạ. Cái đó là mình nghĩ sai, đừng có nghĩ theo cái miệng ông bác sĩ, mình nghĩ theo cái kiểu mình tu đi. Nghĩ theo cái miệng ông bác sĩ thì chắc chắn là ăn phải thiếu chất, ăn cho đầy đủ tôi mới cứu anh, tôi mới trích thuốc, thì cái điều đó chết mấy con, không phải vậy

đâu.

Bởi vì qua cái kinh nghiệm bản thân của Thầy, chín tháng ở trên Hòn Sơn, Thầy ăn rau không mà có cái chất gì trong đó, dầu không có, đường không có mà tại sao vẫn sống. Nếu mà không có đường, dầu trong đó mấy con nói nếu mà thân mình không có ăn đường, ăn dầu, ăn muối trong đó một tháng là mình chết rồi còn cái gì, tại sao người ta ăn rau chín tháng mà người ta không chết. Có đường, dầu bổ gì đâu trong đó người ta vẫn sống. Chứ con bò nó ăn cỏ nó có dầu, đường, bột đâu nó cứ sống đó. Người ta thấy chứ đâu phải, mọi cái chất đều là nó có.

Ở trong thiên nhiên nó có cái chất tự nó khi mà nó có tác dụng vào cơ thể của nó thì nó sanh ra cái chất đó để nó nuôi cơ thể, chứ đâu phải. Cỏ nó cũng sanh ra đường được chứ đâu phải không? Mấy con Thầy nói như vậy mấy con tự biết. Nó thiếu thì nó phải đưa ra cái chất gì đó để nó chuyển biến cái chất đó, nó thành ra cái chất thiếu của nó để nó nuôi cơ thể nó, chứ nó điền gì nó để cho nó thiếu cái chỗ đó để nó què quặt nó đui mù nó ra.

Cho nên cứ nó thiếu vitamin A, B, C.

Trời đất ơi cơ thể tự nó biến chế ra A, B, C trong đó chứ, có phải không mấy con thầy. Đừng có nghe theo mấy ông Bác Sĩ, nó uống A, B, C cho nhiều, ăn cho nhiều A, B, C. Con mắt nó như thế này nó lòi ra sao. Không! Nó thừa nó phải lòi ra chứ sao? Hầu hết là mình thải ra nhiều, mình bỏ ra nhiều, chứ cái cơ thể mình nó chỉ dùng bao nhiêu đó thôi.

Ăn nhiều để mà chạy theo dục lạc của cái miệng của mình. Bao nhiêu cái chất bổ nó thừa nó bỏ ra chứ, bộ nó ở trong đó được đâu. Cái cơ thể nó vừa đủ thôi, còn bao nhiêu, dù có bổ bao nhiêu nó cũng bỏ ra, nó thải ra nó bỏ. Đó thì như vậy mình thấy rất rõ, cho nên mình ăn ngày một bữa mình vẫn sống nhăn. Thầy nói mình sống nhăn chứ mình có cái chút gì đâu. Người ta ăn ba bữa thừa bao nhiêu mấy ông có ăn bao nhiêu trong đó cũng thải ra cái đồ bất tịnh, mấy ông bỏ ra chứ mấy ông có chỗ nào đâu.

## 195-(LCK-081B)

- \* Vấn đạo thực phẩm bất tịnh
- \* Nhân quả thi hành án
- \* Tri kiến & tín lực
- \* Nhân quả quá khứ
- \* Qui luật nhân quả vũ trụ



**[Trưởng lão]:** Đó thì mình xét qua cái tu hành của mình, rồi mình xét qua cái thế gian, thật sự ra họ phục vụ cho cái ăn của họ, là họ quá ngu si. Ở đây mình chỉ ăn đủ sống, mình vẫn thấy khỏe, không có cần thiết cái điều đó. ***Cho nên mình càng ly dục, ly ác pháp bao nhiêu, đi tới cuối cùng mình không ăn, mình ngồi thiền, cơ thể mình cũng mập khỏe như thường. Người ta ngồi thiền ba, bốn tháng không ăn uống người ta mập khỏe.***

***Mấy con cứ tịnh chỉ hơi thở con nhập Tứ Thiền đi, suốt một tháng mấy con ngồi đó bất động đi, coi mấy con nó ồm chỗ nào không? Nếu mà nó ồm mất miếng da nào Thầy bồi thường cho, chứ đừng có***

nói. Cứ nhập Tứ Thiên đi, rồi mấy con thử coi nó ốm thế nào, mấy con không ăn uống một tháng thử coi nó có ốm chỗ nào. Như vậy là mình đâu phải cần ăn uống nó mới có thịt da. Người ta ngồi thiền không, thịt da người ta không mất chút nào được.

***Còn bây giờ mấy con không nhập định đi, mấy con cứ nhịn ăn đi, thử coi tới chừng tuần lễ sau thì nó còn cái xương, mấy con cứ thử.*** Bây giờ mấy con không ăn đi, nó mệt quá rồi mấy con nằm liệt đi, mấy con đi hết nổi, một tuần sau, chừng một tuần thôi mấy con không ăn thôi nhìn lại mấy con còn cái bộ xương không, da bọc chứ có gì khác hơn hết.

Nhưng mà người ta ngồi thiền tại làm sao người ta ăn cái gì, người ta không có ăn đâu, nhưng người ta không mất một chút da nào đâu, y chang như thường. Các con thấy nó không phải là do cái ăn đâu, mà nó do một cái gì cơ thể chúng ta nó sẽ bình an như vậy nó sẽ không mất như vậy, cái tu hành của chúng ta nó có những cái đặc biệt như vậy chứ.

Cho nên vì vậy mà chúng ta mới tu chứ, mà tu được như vậy, chứ tu không được như

vậy, bây giờ mấy con làm đi, tu không được thì làm cái gì được, cho nên phải tu cho được, vì vậy thứ hai Thầy sẽ chọn mấy con tu được, tu không được, nhất định là phải tu cho được.

Con hỏi Thầy.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Con gần đây con có quán bất tịnh,...02.08

**[Trưởng lão]:** Nó vừa đủ thôi, con quán nữa cái rồi không ăn luôn. Bây giờ nó vừa đủ theo cái pháp tu của quán thực phẩm bất tịnh, nó vừa đủ, chứ nó quán tới cái chỗ mà mình thấy mình chán, mình không ăn được thì bắt đầu cái cơ thể của mình nó suy, bởi vì nó cần phải có một ít. Bởi vì mình chưa có cái thiên định, mình cần phải có tiếp xúc Tứ Đại bên ngoài để nuôi dưỡng Tứ Đại bên trong.

Cho nên mình quán vừa đủ cho nó nhàm chán thôi, không chạy theo dục ăn thôi, nó vừa đủ tới đó con dừng lại thì nó rất tốt, còn nếu quán nữa thì nó hết muốn ăn, để mình tránh cái cảm dỗ của thực phẩm, thực phẩm cảm dỗ lắm mấy con.

Bây giờ Thầy sẽ trả lời của Thiện Thảo.

**Hỏi:** Kính bạch Thầy! Cho con hỏi, tính về luật nhân quả giết người thì đèn mạng, vậy những người **phạm tội bị tử hình**, những người bị Công an đem ra pháp trường lấy súng giết. Vậy người Công an này có trả mạng cho người kia không?

**[Trưởng lão]:** *Hỏi cái điều này thì nhân quả mà, người Công an trước kia đó, cái người Công an mà cầm cây súng mà hôm nay mà giết con được, trước kia con cũng giết người Công an này một lần. Hoặc là cái nhân quả, cái người Công an này đã bị người khác giết một lần. Cho nên hôm nay cái nhân quả nó phủ trùm tất cả mọi con người, chứ không phải riêng cái người nào, không phải nói tôi giết người bữa nay, thì ngày mai cái người mà bị giết, người ta trở thành người khác giết người. Không phải đâu, cái nhân quả là nó chung với nhau.*

Cho nên chúng ta làm cái điều mà chúng ta bị giết, thì cái người Công an cầm cây súng để giết con là **cái người đó làm cái tội gì đó** mà tử hình, thì hôm nay cái **lệnh của Pháp luật của Nhà nước** cái người đó tử hình, thì cho một cái nhóm lính nào đó **thi hành cái lệnh đó và họ sẽ bắn chết con.**



Và cái người mà cầm súng mà bắn con chết, thì cái người đó trước kia cũng có cái nhân quả đã bị người ta bắn chết mình hoặc là giết rồi, nhưng là cái người nào chứ không phải chính cái người mà bị tử hình đó ngày xưa nó có nhân quả với nhau, không phải đâu. **Bởi vì cái nhân quả nó phủ trùm chung với nhau ở trên cái môi trường, mình sống ở trên nhân quả, mình là con người sanh trong nhân quả, thì người kia cũng sanh trong nhân quả.** Cho nên cái luật nhân quả nó chung nhau hết chứ nó không có riêng ai hết, nhưng mà nó phải vay trả, mình có giết người giờ người ta giết lại mình, chứ không có gì hết.

Cho nên vì vậy mà cái người công an này có tội, nói cái tội này sao được!, tội của ai đâu, đâu phải của người Công an này. Nghĩa là cái pháp luật người này làm tội đã giết người, cho nên vì vậy mà buộc tội cái người này tử hình, thì **cái người công an này chỉ vô tình mà thi hành cái pháp luật thôi, chứ cái người công an này không có cái mục đích là không có muốn giết cái ông này đâu.** Con hiểu chỗ đó không?

Cho nên **ông làm như vậy là không có tội, nhưng mà phải qua cái chùm nhân**

quả, qua cái quy luật của nhân quả rồi, ít ra thì cái ông Công an này ngày xưa đó, trong một cái kiếp nào hoặc là trong một cái nhân quả nào của ông, cũng con người bị người ta cũng giết đó. Bây giờ cái lệnh truyền ông Công an này phải giết cái ông kia, con thấy không? Nhưng mà nó phải có cái nhân duyên, nhân duyên trong cái nhân quả đó, cho nên ông Công an này ông cầm cây súng ông nổ ông nổ mấy phát cái ông kia ngã gục xuống liền, nó là tội tử hình.

Cho nên cái vấn đề đó là vấn đề nhân quả rồi con, cho nên mình đứng trong nhân quả mà muốn thấy rõ điều này, thì mấy con phải ráng tu có Tam Minh rồi muốn hỏi thì mình dùng Tam Minh mình quan sát coi thử coi. Hôm nay, ngày mai mình nghe án tử hình của cái ông nào ở đó, mình coi thử coi cái ông Công an nào họ đứng ra xử, coi ông Công an này kiếp trước ông có cái nhân quả gì, có bị ai giết ông không mà ông dám cầm cây súng ông bắn người này, thì chừng đó con dùng cái Tam Minh con quan sát rồi con sẽ thấy rõ.

Thôi , còn ai hỏi gì Thầy thêm nữa không con?

**[Tu sinh]:** Bác Hàng ơi! Có người gọi kêu nó bác về mà sao bác không về, người ta hỏi bác đó.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ cái này này con, cái này là con lấy cái con cho...**06.46**. Nó bị bệnh thôi chứ không có gì.

**[Tu sinh]:** Chút nữa cô nói anh hay chị hai mà.

**[Trưởng lão]:** Anh hay chị hai ở ngoài Đà Nẵng, ở đây mình đợi tới ngoài đó chắc chết queo rồi. Thôi con đưa ra ông Nhơn, thử coi được không.

**[Tu sinh]:** Bác Hàng lát vô gọi điện thoại trở lại. Bác nhớ cái số chắc ở nhà bác.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy cho con hỏi.

**[Trưởng lão]:** Con hỏi con?

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, sức con nay hơi già, trình độ học vấn con hỏi đó thấp quá, hỏi đó học ...**7:21** con nghỉ lâu quá, nhưng con cương quyết tu hành, cương quyết từ hồi một ngàn chín trăm năm mấy tới giờ lận, chứ không phải mới đây, rồi bây giờ từ hồi nhỏ tới lớn con không có rượu, trà, trầu thuốc, cà phê, thuốc lá gì hết, không có nhiễm thứ đó, còn bây giờ hạnh kiểm con bằng người ta

chứ không thua ai, giới luật bằng chứ không thua ai, xin Thầy vớt cho con ở lại học được không?

**[Trưởng lão]:** Thầy sẽ sắp con vào cái lớp mà Thầy trực tiếp hướng dẫn đó, chứ Thầy không để mà con tự đâu, bởi vì Thầy thấy con lớn tuổi rồi, nội đi khát thực không cũng vất vả rồi, để giúp cho con sớm giải thoát. Để khỏi mang cái bình bát đi coi cực khổ quá, ráng tu đi thôi đừng có nói gì hết, Thầy đã lưu ý rồi, con hiểu không? Thầy lưu ý ngay cả Minh Nhân nữa, tậ nguyên như vậy mà nỗ lực tu, Thầy lưu ý mấy con lắm. Cho nên Thầy sẽ hướng dẫn, mấy con hãy cố gắng, cố gắng để trước khi mấy con bỏ cái thân này mấy con sẽ tự tại làm chủ nó ra đi, phải ráng mà tậ chứ không phải tậ chơi được đâu nha.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy! Từ nhỏ tới lớn con không có trà, thuốc, rượu trà gì hết, người có nhấp men chứ con không có.

**[Trưởng lão]:** Vậy thì con không biết, vậy bây giờ uống đi cho biết, để mai mốt.

**[Tu sinh]:** Lúc trước con có uống rồi nên bây giờ con biết, con không uống.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ không biết nói để

tu làm Phật rồi bây giờ khi mà làm Phật rồi làm sao uống lại được. *Thôi bây giờ uống đi, uống trước đi cho biết, rượu chè cái gì rồi làm hết đi, cho nó biết cái cuộc đời đã rồi tu nó mới được. Nói chung nếu mà nó sẵn được thanh tịnh, thì chúng ta đi tới càng tốt, nhiễm ba cái đó nó không có lợi ích gì đâu, nó càng làm khổ mình thêm, mà giờ cái tuổi đó lớn rồi đừng có nghĩ tiếc nó, bỏ đi. Cái đục lạch của thế gian là cái khổ, chứ không có sung sướng.*

**[Tu sinh]:** Từ nhỏ tới lớn con chứ, con tuy giàu có, con không thua ai, không hơn ai, xe hơi, nhà lầu, nhà mấy tấm đan con có hết, con có hết nhưng mà con không có thềm nữa Thầy.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ thềm giải thoát thôi, bỏ hết được rồi vậy là tốt đó. Bây giờ phải ráng tu đó, con đường nó còn cực khổ gian nan lắm, tuổi con Thầy thấy yếu đó mà phải nỗ lực lắm mới qua, chứ còn nếu mà lơ mơ nói không qua đó chứ không phải dễ đâu, con đường nó còn gian nan lắm mấy con. Rồi, phải cố gắng đó con. Được rồi, Thầy không có bỏ mấy con đâu, chỉ mấy con quyết tâm thôi, có ý chí, có quyết tâm và đặt trọn niềm tin ở Thầy dẫn dắt mấy con.

Thiếu niềm tin là thầy không dẫn dắt mấy con được.

**Bởi vì đối với Thầy là cái niềm tin, dựa vào Thầy mà tu thì mấy con sẽ đi tới, mà mấy con thiếu niềm tin với Thầy thì mấy con không đi tới đâu.** Coi như là, Thầy là cái đầu não, mà cái đầu nó mất rồi thì hai cái chân nó đi không có thấy đường đâu nó đi, con hiểu điều đó. Cho nên ngày xưa tất cả chúng Tỳ kheo mà trong cái thời Đức Phật, lấy Đức Phật làm chỗ nương tựa. Các con đọc kinh coi phải không? Tất cả đều lấy Phật làm chỗ tu, chỗ nương tựa, đó là cái niềm tin độc nhất của con đường tu.

Còn bây giờ thời đại này chỉ duy nhất là cái lòng tin của mấy con đặt trọn, **mà mấy con hơi nghi ngờ Thầy một chút là mấy con tiêu đó.** Mấy con hết đường đi rồi. Thầy nói thật sự trong cái vấn đề đó, hể người nào mà khởi sự mà nghi ngờ Thầy một chút là mấy con tu không có còn cách thức nào mấy con đi vào được.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy! Khi mà con xa Thầy mười mấy năm con cứ hình dung lúc nào Thầy cũng ở bên con, con nhiều khi con niệm để con ngồi thiền, con lúc nào con cũng

cứ tư tưởng con ước nguyện là con được về đây để tu tập, cho nên là trong con lúc nào cũng tập trung vào vấn đề tu viện, hình dung lúc nào Thầy cũng ở bên con, mà bao giờ tầm ảnh của Thầy con cũng thờ trên đầu.

**[Trưởng lão]:** Đó là cái lòng tin đó con, tín lực đó, thì cái lòng tin đó mà nó được thực hiện đến ngày hôm nay con được vô đây con ngồi tu. Chứ không phải vợ con con: Ông mà già tóc bạc rồi ông đi đó, ông đi ông chết đó chứ ở đó, nó làm sao nó cho con đi được phải không? *Nhưng mà hôm nay đi được đó là cái lòng tin của con, có cái sự quyết liệt cho nên nó chuyển hóa được gia đình, cả con cái.*

Mấy con thấy trong khi mà tuổi mấy con già mà mấy con được về đây, mà gia đình mấy con chấp nhận làm một cái điều hết sức người ta đau khổ, con cái mấy con đau khổ lắm chứ không phải không đâu, mà chấp nhận được, là mấy con đủ duyên để tạo cái điều kiện, đủ duyên nó mới vui vẻ nó chấp nhận, chứ còn không nó không cho. Cha mẹ mình già rồi mà để đi như vậy sao? Ai chăm sóc trong khi mà tối lửa tắt đèn, các con hiểu điều đó, làm con mà ai để cha mẹ mình già mà đi như thế này. Không

bao giờ ai bỏ cha mẹ mình được hết, thế mà mấy con đi được đó là cái duyên lớn lắm chứ không phải dễ đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Thầy nói đúng vậy, bây giờ một đứa con, mà nó theo Thiên Chúa Giáo thì nó không bao giờ nó muốn cho con đi, mà con tất cả những đứa con nó không theo, nó bình thường và cả vợ con thì đều thúc cho con đi, mong con đi để tu mà đạt được, tất cả nhà đều vui vẻ cả. Nhưng mà riêng về mấy đứa con mà nó theo về Thiên Chúa Giáo thì nó khác hẳn.

**[Trưởng lão]:** Đó con còn chút đó thôi, vậy mà nó cũng còn đi được đó cũng là may mắn lắm.

Có gì không con? Biết rồi, con mời ông nghỉ trong chút, Thầy dạy rồi Thầy ra.

Bây giờ mấy con còn hỏi Thầy gì thêm?

**[Tu sinh]:** Thưa Trưởng lão, Bây giờ con xin hỏi về một người có một cái tri kiến thông suốt, quán được tất cả các pháp, nhưng mà người đó tín lực nó yếu; một người thì có một cái tín lực rất mạnh như vậy, còn cái tri kiến của họ rất yếu không thể nào mà trạch được cái pháp đó được; con có thể con xếp cái bậc sau là bậc ...14.18 hành, còn cái bậc



trước là bậc Pháp hành, hai cái bậc này, cái bậc nào mà tu đi đến thành công nhất.

**[Trưởng lão]:** Con muốn nói cái người tri kiến đó?

**[Tu sinh]:** Có tri kiến quán các pháp rất thông suốt, nhưng mà cái người đó tín lực (cái niềm tin) thì lại yếu; một người sau thì có tín lực rất mạnh, nhưng mà cái tri kiến phát ra mà để tu tập này kia nó lại yếu đi.

**[Trưởng lão]:** Cái người mà sau đó, ***cái người đó tu để, có tín lực là tu để lắm; còn cái người tri kiến, mà không có tín lực thì tu không có để đâu.***

**[Tu sinh]:** Mặc dù là họ quán các pháp rất thông suốt.

**[Trưởng lão]:** Người ta nói cái tri kiến thông suốt, nhưng mà điều kiện là họ tín lực là họ đi tới. Tín lực là quan trọng lắm mấy con. Bởi vì trong ngũ lực, trong cái hàng ngũ lực của Phật là ***tín lực đầu tiên.*** Nó ăn thua... một cái người mà họ đã chọn lấy cái người đó, mà thấy họ.

Bởi vậy Thầy nói một cái người mà có cái tri kiến, có những cái hiểu biết của

họ, họ hiểu biết rất rõ nhưng mà họ thiếu cái niềm tin, như hồi nãy Thầy nói, đó là cái điều khó, mà **Thầy tìm cách để khắc phục có cái niềm tin để dẫn dắt họ, thì cái chuyện đó không phải để đâu.** Các con hiểu chưa?

Cho nên Đức Phật hầu hết là như mấy ông Ca Diếp. Ba ông Ca Diếp, Ông Ca Diếp đầu tiên phải nhiếp phục được ông, cho nên Đức Phật muốn nhiếp phục được ông này phải đem hết sức của mình ra mà thực hiện thần thông, lôi đầu ông xuống sông mà nhận ông xuống ông ớn, mới nhiếp phục được, mà nhiếp phục được ông Ca Diếp thứ nhất thì ông Ca Diếp thứ hai, thứ ba phục tùng được liền, con hiểu không? **Mấy cái ông Ca Diếp đầu tiên họ đâu có tin Phật đâu con. Nhờ Đức Phật dùng Thần lực mà mới tin, bởi vì mấy ông này tin thần thông lắm mà không sử dụng thần thông thì mấy ông này không tin.**

Nó hơi khó không phải dễ, cho nên vì vậy khi mình thấy những cái tri kiến của những người này nó thông suốt như vậy rồi, thì mình phải dùng cái thần lực như thế nào mà khi cái tâm của họ muốn cái điều đó. Cho nên ở đây có một người cũng nói

với Thầy, Thầy không muốn nói cái tên của người đó ra, *nhưng mà mà có một người nói Thầy thị hiện Thần thông con quyết tâm con theo Thầy tu, mà Thầy không thị hiện Thần thông thì con không tu.* Có người đã có cái ý kiến đó chứ đâu phải không đâu. Họ viết bức thư họ gửi cho Thầy mà, họ gửi thẳng cho Thầy, họ nói vậy, *nhưng rồi Thầy quan sát cái người có đủ duyên với mình không, nếu mà đủ duyên như Đức Phật đã quan sát thấy ba anh em Ca Diếp, có đủ duyên Đức Phật thị hiện liền, để độ.*

Tại vì cái tâm người ta mong muốn cái đó, còn mà không, Đức Phật nói ta không có bảo nhà người đến đây để mà ta thị hiện thần thông cho nhà người tu. Người muốn tu thì tu mà không tu thì thôi, tức là không có duyên với họ, chứ có duyên Đức Phật thị hiện liền.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Nhờ ông Ca Diếp trước khi đi tu ông có thần thông rồi Thầy, cái thần thông đó là thần thông gì Thầy, tu pháp gì có Thầy?

**[Trưởng lão]:** Cái thần thông đó là thần thông tướng con, con tu như Mật Tông đó.

Rồi con hỏi.

[**Tu sinh**]: Thưa Thầy con xin Thầy giải thích thêm cái câu ở trong kinh Tương ưng mà con chưa được hiểu đó là cái câu **“vị Tỷ kheo lấy pháp làm đối tượng, tập trung tất cả tâm ý, lắng tai nghe pháp”**. Xin Thầy giải thích rộng cho cái câu đó.

[**Trưởng lão**]: **Lấy pháp làm đối tượng**, cái pháp mà để cho mình thực hiện mình tu tập, thì mình lắng nghe cho kỹ cái pháp, để mình lấy cái pháp đó mình làm cái đối tượng mình tu.

Thí dụ như cái pháp đó nói Khổ, Khổ Đế tức là mình lấy cái đối tượng Khổ để cho mình vượt qua cái khổ, chứ không phải lấy cái khổ để mà bi lụy trên cái khổ mà bỏ cuộc. Cho nên nó Khổ Đế thì mình phải lắng nghe khổ như thế nào, cho nó hết cái hiểu biết của cái khổ, đó là lấy Khổ Đế.

Rồi nói cái nguyên nhân khổ mình lắng nghe cái nguyên nhân khổ, để mình diệt cái nguyên nhân đó cho nó hết khổ, mình phải lắng nghe cho kỹ. Tức là mình lấy cái pháp làm cái đối tượng, tức là lấy pháp làm đối tượng để cho mình vượt qua.

**Còn lấy pháp tu** khác thôi, ví dụ như **Định Niệm Hơi Thở là lấy pháp, ôm pháp**

*để vượt qua những cái khổ. Cũng là pháp nhưng mà lấy cái đó làm cái bè, làm cái pháp để cho mình vượt qua, còn cái kia lấy đối tượng pháp để hiểu cái đối tượng đó.*

Nói đó là cái lời nói để cho thấy được cái khổ của con người, cái nguyên nhân sanh khổ, lấy cái đối tượng đó mà vượt qua, nếu mình không hiểu nó khổ thì mình không biết đâu mà vượt, cho nên nó đối tượng trong kinh tương ứng mà nói. Cho nên nhiều khi mình thấy “pháp” mà mình chung chung quá, cái danh từ đó chung chung quá cho nên mình không biết cái pháp nào là đối tượng, cái pháp nào là ôm phao mà vượt qua.

**[Tu sinh]:** Cái câu mà “tập trung tất cả tâm ý” thì như vậy có thể để đi vào cái ức chế không Thầy?

**[Trưởng lão]:** Không, tập trung để lắng nghe, lắng nghe cho hiểu chứ không phải tập trung, mà nếu mà tập trung để các pháp thì lấy cái đối tượng của Pháp, nhưng bây giờ mình tập trung bị ức chế, cái đó nó sai. Ôm pháp vượt biển khác, còn cái này tập trung để lắng nghe để hiểu cho rõ, để biết cách cho rõ mình phải vượt qua. Cho nên

lắng nghe mà, nếu mình hiểu cái chỗ mà tập trung thì coi chứng mình bị ức chế, cho nên hầu như người ta hiểu sai đó, người ta tập trung lắm, người ta tập trung lấy cái pháp làm đối tượng.

Thí dụ như lấy cái pháp làm đối tượng, như lấy cái thân hành mà làm đối tượng, mình tập trung cao quá thì mình bị, cho nên nó sai cái chỗ pháp là ly dục ly ác pháp, mà bị ức chế. Hầu hết là người ta hiểu sai cái chút đó mà nó trật pháp. Pháp của Phật là ly dục ly ác pháp, mà ly dục ly ác pháp, mà đi vào ngăn ác, diệt ác; sanh thiện tăng trưởng thiện mình vào; chứ không phải mà cái chỗ mà chúng ta ức chế, cho nên lấy pháp làm đối tượng thì như người ta hiểu. Lấy pháp làm đối tượng tức là Đức Phật lắng nghe để hiểu biết cái pháp đó cho rõ ràng, để cho mình vượt qua; còn cái chỗ mà lấy pháp làm đối tượng để cho mình nhiếp tâm vào đó ức chế thì khác, hiểu chút xíu đó mà sai.

[**Tu sinh**]: Con thưa Thầy! Trong khi mà đi kinh hành để **nhiếp tâm và an trú tâm**, làm thế nào để mình **không có niệm trong cái bước đi, đi mười bước đó**, mình sẽ tập trung toàn bộ tâm ý của mình vào bước đi, thưa Thầy, **trong cái giai đoạn**

**đó có phải mình bị ức chế nhưng mà nó ngắn không?**

**[Trưởng lão]:** *Cái đó ức chế con, cái phần mà nếu ức chế ngắn, thì gọi là chế ngự tâm, còn kéo dài ra thì bị ức chế luôn, thành ra nó lạc đường.*

Cho nên trong khi đó đó mình đi kinh hành để mình tập trung mình bước đi kinh hành thì chỉ trong vòng thời gian ngắn để chế ngự cái tâm mình, để cho đừng có niệm khởi tức là nhiếp tâm và an trú tâm, nhưng mà thời gian ngắn không được dài, vì dài đó mình bị ức chế.

**Còn cái thời gian mà nó kéo dài để mình nhiếp tâm, an trú tâm là do mình ly dục, ly ác pháp, mình ngăn ác, diệt ác mà nó kéo dài ra.** Mình ly được cái tâm tham, sân, si của mình, mình ly được cái ác pháp đó thì cái tâm nó tự nó thanh tịnh nó kéo dài ra. Còn bây giờ mình **chế ngự** thì mình đi vào **trong một phút, hai phút, năm phút, mười phút thôi**, chứ không được hơn cái số lượng thời gian đó, mà mình hơn cái thời gian đó thì mình bị chế ngự, bị chế ngự thì mình sai.

Cho nên cái mà Đức Phật nói lấy cái

pháp làm đối tượng để mình tu tập, mình lắng nghe là mình hiểu nó, hiểu các pháp cho rõ để mình biết mình vượt qua nó. *Cho nên ở chỗ này mình không khéo, mình không hiểu một chút là mình sẽ lấy pháp làm đối tượng để nhiếp tâm rồi ức chế tâm.* Hầu hết là các cái người tu theo Phật Giáo đều hiểu qua cái góc độ đó và nó lệch đi, cuối cùng thì bít đường, không biết đường đi, vì chế ngự ức chế tâm không còn niệm nữa, cho nên có những cái pháp con.

Hôm qua Thầy gặp một cái **cô cũng Phật tử**, cô này cũng tu dữ lắm, cô cũng đi cũng nhiều đó, cô nói có những cái pháp phủ đầu, phủ đầu cái niệm để cho nó đừng có niệm. Nghĩa là mình ôm cho cho chặt mình phủ đầu nó lên, nhưng mà nó lại nặng đầu, nó nhức đầu, nó căng thần kinh mình lên, cô nói họ bảo cô tu như vậy. **Rồi còn có cái pháp biết vọng liền buông, cô thấy buông riết rồi cái ngu ngơ**, nó không còn hoạt động nữa, tức là cái ý thức của mình nó không có hoạt động nữa thì nó ngu ngơ, rồi nó ngu ngơ theo cái kiểu của nó đó.

Nó thành ra như **Bùi Giáng** chẳng hạn, như **Trần Chánh** chẳng hạn vậy, nó ngu ngơ; thì trong cái người ngu ngơ thì họ



không biết họ ngu ngơ, cái người khác thì thấy trạng thái kỳ kỳ, nó kỳ lạ nó dị tướng, nó kỳ lắm. **Nhưng mà cái người ở trong cái người của họ thì họ cảm nhận như là mình giải thoát, nhưng mà cái đó nó trở thành ngu ngơ, nó không có, phạm hạnh nó cũng không có, nhiều khi nó kỳ lạ lắm.** Họ thấy như họ giải thoát, nhưng sự thật họ bị kẹt trong cái kiến giải đó, và đồng thời cái trạng thái ngu ngơ của họ nó không có như cái người bình thường có đầy đủ trí tuệ, biết thiện, biết ác rõ ràng, chỗ làm chủ.

Cái mục đích hôm qua Thầy giải thích cho cô nghe: **tất cả những cái niệm của chúng ta đều có niệm, nhưng mà cái niệm nào thiện biết, niệm nào ác biết, niệm nào dục biết, mà nó không bị dính mắc trong những cái niệm đó, nó ly dục, nó ly ác pháp, chúng ta không bị dính mắc trong đó, là một cái người tu của đạo Phật như vậy.** Chứ không phủ đầu cái niệm chúng ta nào hết, mà cũng không buông cái niệm nào hết, chúng ta không phải là cây đá, tu riết rồi chúng ta trở thành cây đá ngu ngơ, tu riết rồi chúng ta phủ đầu chúng ta, chúng ta tự làm khổ chúng ta.

*Cũng như bây giờ mình ngồi thiền đi,*

*bắt đầu 30 phút mình bị tê chân rồi, bị nó đau rồi ráng ngồi 1 giờ, ráng ngồi 2 giờ tức là tu phủ đầu nó cho nó ớn đi. Nhưng mà cuối cùng, tự mình tự làm khổ lấy mình rồi, tu tập giải thoát không có mà phủ đầu để mà chịu cực khổ thì đó là mình phủ đầu nó, phủ đầu cái cảm thọ. Cho nên mình ngồi lý đó mình chịu đựng, ngồi đổ mồ hôi, sôi nước mắt mình cũng ráng mình chịu đựng, đó là phủ đầu trên pháp ác, thì mình sẽ chịu lấy những cảm thọ, mình phủ đầu trong các niệm nữa. Cho nên nó có những cái pháp phủ đầu nó, nhưng mà cuối cùng thì nó chẳng đi đến đâu hết.*

***Cho nên mình chỉ cần cái mình sống bình thường, có niệm thiện biết niệm thiện, niệm ác biết niệm ác, niệm này gây đau khổ, gây phiền não, gây giận hờn biết rõ ràng, ngăn, diệt, không bị dính mắc những cái niệm đó, là coi như chúng ta giải thoát rồi. Khi nào nó hoàn toàn tất cả mọi niệm đều đến với chúng ta mà không tác động được chúng ta, tức là chúng ta sống trong bất động tâm.***

Bởi vì trong bất động tâm thì Đức Phật có vạch cho chúng ta biết ba cái trạng thái,

nếu mà có một cái trạng thái trong đó thì chưa bất động tâm, thì nhận xét **đục lậu, hữu lậu, vô minh lậu; ba cái trạng thái lậu hoặc này mà không có thì chúng ta bất động tâm chứ không phải chúng ta hết vọng tưởng.** Chúng ta không phải không có niệm, chúng ta có niệm nhưng mà niệm gì nó cũng không dính mắc chúng ta, tức là nó không có đục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, thì đó là *chúng ta giải thoát bất động tâm cái giai đoạn đầu.*

Tới cái giai đoạn kế, cái giai đoạn thứ hai mà chúng ta đi tới cái **giai đoạn thứ hai thì chúng ta ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên.** Tức là cái giai đoạn đầu mà bất động tâm thì chúng ta có Tứ Thần Túc, cái giai đoạn đầu nghĩa là chúng ta bất động rồi, không có gì mà làm cho chúng ta động thân, tâm chúng ta được hết. Cho nên Định Niệm Hơi thở Đức Phật trang bị cho chúng ta để mà đẩy lui tất cả chướng ngại pháp trên bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp để làm cho tâm chúng ta bất động, có phải không?

*Bây giờ thân chúng ta đau, tâm cũng làm sao không động?, vậy mà nó có cái đề mục của Định Niệm Hơi Thở để đẩy lui cái bệnh ra khỏi, cho nên nó bất động, nó*

không có dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. **Hữu lậu là gì, nó đang đau nhức đây là hữu lậu mấy con;** dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, nó đang nhức đây mà nó làm sao mà gọi là nó không lậu, hữu lậu là nó có lậu, nó có lậu là nó đau khổ, nó đang nhức cái đầu đây mà nói tôi vô lậu sao được, có phải không? Nó hữu lậu đó, mà nó đau nhức nó hữu lậu.

Bây giờ nó **đang phiền não trong lòng mình là nó hữu lậu rồi, mà nó hữu lậu do tham.** Bây giờ tôi đang thèm ăn, mà bây giờ tôi không ăn, nó nghe nó đói nó chóng mặt tôi, thì do đó là rõ ràng là **do cái dục lậu** của mình, cỡ mình ăn miếng vô cái là bắt đầu nó khỏe lại tức là nó chạy theo dục của nó, nó bị dục lậu.

Do đó mình biết ba cái điều kiện này nó ở trong tâm của chúng ta, lúc bây giờ chúng ta **dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, chúng ta biết rõ ràng; mà bây giờ biết nó không có ba cái lậu hoặc này là tôi bất động tâm. Mà tôi bất động tâm thì tôi có Tứ Thần túc,** tôi có Tứ Thần túc thì cái giai đoạn thứ hai tôi sẽ nhập các định tôi làm chủ tôi thực hiện Tam Minh, tôi giải thoát hoàn toàn. Các con thấy không?

*Chỉ có cần bất động chứ đâu phải là cần mà hết niệm đâu, đâu có cần hết niệm, chỉ cần Bất Động Tâm. mà Bất Động Tâm đó là Vô Tướng Tâm Định, các con đọc lại kinh sách Phật thử coi có phải không? Ở chỗ **Vô Tướng Tâm Định** tức là **Bất Động Tâm. Vô Tướng** tức là **không có cái tướng của dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu**, chứ đâu phải là gì, cho nên nó là tánh không của chúng ta đó, **Không Tánh ở chỗ đó đó, nó không dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu là không có lậu hoặc, mà không lậu hoặc trong kinh Phật Nguyên Thủy thì nói là Không Tánh, chứ không phải là Tánh Không, Tánh Không là của Bát Nhã rồi, cái này **Không Tánh, không có tánh lậu hoặc**, không có cái tánh lậu hoặc trong đó. Cho nên chúng ta chỉ cần bất động thôi.***

Bây giờ Thầy ngồi đây Thầy chơi suốt ngày, mà ai động tới Thầy không được, bởi vì Thầy có pháp, ai động tới Thầy đuối, nghĩa là cái gì mà động tới tâm Thầy Thầy đuối, cho nên các pháp như Tứ Niệm Xứ thì trên pháp quán pháp đó.

Tức là *phòng hộ các pháp đó*, khi mà nó ở ngoài đó nó nói gì Thầy gọi, tai này quay vô, không được nghe ngoài nữa, tác ý.

Mà tác ý nó, nó cứ quay ra nó nghe chứ đâu phải, nhưng mà cái **pháp tác ý chúng ta tập riết chúng ta bảo nó quay vô, cái nó quay vô** nó không cần nghe bên ngoài, ở bên ngoài người ta đánh lộn nó cũng không lắng nghe đâu, tại vì nó quen.

Còn mấy con không có chịu phòng hộ, cho nên vì vậy mà bây giờ mấy con bảo nó không có nghe, nó nghe ở ngoài đánh lộn nó cứ lắng tai nghe người ta chửi đờ thôi, mấy con bị động hết. Chó sủa mấy con bảo quay vô không có nghe chó sủa, mà nó cứ đảo ra nó nghe chó sủa. Nó nghe mấy con chó cắn lộn, tức là mấy con chưa có cái pháp phòng hộ. Còn người ta phòng hộ người ta bảo vệ rồi, người ta bảo nó quay vô không có nghe chó sủa, thì bắt đầu mình thấy nó quay vô mà.

Cái chỗ mà Thầy dạy mấy con, **“cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” để cho cái tâm nó quay vô, nó quay vô nó không có phóng dật. Mà nó chịu quay vô rồi bây giờ bên ngoài đánh lộn chết nó không có thêm quay ra đâu.** Mấy con tập đi rồi mấy con sẽ thấy nó quay vô, nó quay vô. Cho nên nó quay vô là nó không phóng

dật chứ không có gì. Đó là cái pháp phòng hộ.

Mà Đức Phật đã nói như thế này chúng ta thấy, **“Ta thành Chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”** mà nếu mà mình không phòng hộ thì nó làm sao nó không phóng dật mấy con, phải phòng hộ mắt tai mũi miệng thân ý của mình. Cho nên ở trên **Tứ Niệm Xứ nó có cái quán pháp đó, là phòng hộ đó**, cho nên ở ngoài nó tác động vô không được đâu. Đó là phòng hộ.

[**Tu sinh**]: Tụi con tác ý nó quay vô cái nó quay vô, rồi nó quay ra.

[**Trưởng lão**]: Thì đó nó quay vô rồi nó chạy ra.

[**Tu sinh**]: Có mấy bữa đám cưới nó ca nhạc đó mà thầy, con quát nó cái nó quay vô cái nó quay ra.

[**Trưởng lão**]: Ở ngoài bộ cái pháp ở ngoài nó mạnh hơn, **bởi vậy trong lúc đó là trong lúc chiến đấu đó con, dùng pháp lôi vô, lôi vô hoài, tác ý lôi vô. Thầy nó vừa muốn quay ra là lôi nó vô. Coi như là cha với con mà kéo co, tu như vậy mới là tu chứ con.**

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy! Cho con hỏi thêm một câu nữa. Trước con bị cái lý luận của người ta có lẽ rất là hợp lý, đó là định lực, họ nói nếu mà không có chịu đau để ngồi lâu hơn một chút thì làm sao mà tâm nhập định được. Có nhiều cái pháp tu thiền họ bảo mình trong thế ngồi có đau, khi mà mình quen cái đau đó đi, bỏ nó kệ nó, đừng có để ý tới, mình ráng thôi; thì như vậy nó làm cho mình đi lạc đườn, sai?

**[Trưởng lão]:** Đi lạc đườn đó con, bởi vì **Đức Phật nói Pháp ta không có thời gian, đến để mà thấy**, nghĩa là mình không tu thôi, mà tu vô một phút là Thấy giải thoát. Mà có chướng ngại là sai Pháp rồi, ông Phật đã xác định cái câu đó cho mình biết rồi. Cho nên pháp Phật tu là phải giải thoát, tu mà không có giải thoát là mấy ông tu sai rồi. Mình xác định rồi, Phật đã nói “**pháp ta không có thời gian, đến để mà thấy**”. **Nghĩa là không có thời gian, mà đến thì thấy giải thoát chứ không lẽ đến thấy đau đớn.**

Còn các ông sao dạy tôi cái kiểu kỳ vậy, có phải là Pháp Phật thật không? Con phải đặt lại câu hỏi, lấy cái câu Phật nói đặt lại câu hỏi, như vậy là ông tu pháp nào đây?



Thì mấy ông luận gì cũng không được gì hết à, tôi có Pháp Phật pháp dạy rồi, cho nên cái sai đó mấy con sẽ thấy. Còn *bây giờ mà muốn nhập định, muốn nhập thiền định, mấy con có Tứ Thần Túc tức là Định Như Ý túc rồi, các con muốn nó ngồi mấy ngày nó ngồi cho mấy con coi, chứ đâu có cần mấy con tập ngồi như mấy ông để làm cho đau*. Trong khi người ta nhập định, ông nội nó ngồi một tháng không đau nữa chứ ở đó. Có phải không? Tại vì tôi sai nó chứ bộ, tôi bảo nó nhập định chứ bộ, khi không nó vô định được sao?

Còn *bây giờ mấy ông tập ngồi nhập định*, trời đất ơi, *đau* gần thấy bà nội luôn, ở đó định gì mà, rồi *bây giờ ngồi thì nó phải quen thôi. Nó quen* nhưng mà mấy ông ráng ngồi đi, ông ngồi được tháng đi? *Ông ngồi cao lắm, thì ông ngồi ông tập riết thì được một ngày, hai ngày* nó cũng hết mức ông, mà ông ngồi đi nữa thì ông *lọt vô thiền tưởng*, ông có ngồi cao nữa thì cũng bị tưởng không à.

Chứ thật sự cái tâm ông có hết dục chưa? Chưa, chắc chắn là, ông sai bậy rồi, người ta bảo ly dục, ly ác pháp, người ta bảo còn diệt ngã, xả tâm, có phải không?

Thế mà ông không có diệt cái này mà ông cứ lo ông tập trung ông ngồi thiền, trời đất ơi, nhiều khi đau ông cũng là phải, Có phải đúng không? Dục không hết, mà cứ ngồi đó cho đau, thì như vậy mấy ông điên.

Bây giờ mấy **ông ngồi riết cái ông chịu đau, chịu đau nó vượt qua cơn đau cái ông lọt vô tưởng, cái trời ơi an lạc quá, nhưng mà an lạc ngồi chỗ đó thôi,** nhưng mà **xả ra** mấy ông thấy như thế nào? **Thèm ăn nó cũng có thèm ăn, ở nhà tốt nó cũng muốn ở nhà tốt** chứ mấy ông có muốn ở ngoài đồng xá, muốn ở cái chòi tranh vách lá bao giờ đâu, như vậy rõ ràng cái tâm dục các ông vẫn còn.

Rồi, con hỏi đi con.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Lúc trước Trưởng lão có viết một cuốn sách con có đọc tức là nói về vấn đề quán ly tham, quán ly sân, quán ly si. Trong khi mình đang quét rác thì mình **32:35** thì mình tác ý ví dụ như là: *quán ly tham tôi biết tôi đang quét rác, quán ly sân tôi biết tôi đang quét rác, quán ly si tôi biết tôi đang quét rác.* Trưởng lão nói có nói là tất cả những câu tác ý này là mình tác ý để cho nó thấm nhuần cái lý giải

thoát thôi chứ còn nó không có thể nào mà nó giải thoát được.

**[Trưởng lão]:** Cái đó là cái sơ khởi của cái người mới bắt đầu tu.

**[Tu sinh]:** Con còn câu hỏi thứ hai nữa. Tức là bây giờ thì nhiếp phục được cái tâm Từ, thì giờ mình phải nương vào trong những cái hành động, tức là mình phải mượn một cái đối tượng ở bên ngoài để mình thực hiện cái tâm Từ.

Thí dụ như giờ con quét rác, thì con lại thấy một cái đàn kiến nó đi qua, thì con mới tránh né, và bây giờ quét thì con cũng tác ý, nhưng mà con mượn một cái đối tượng nào bên ngoài đó để con tác ý để con thực hiện cái tâm Từ.

Trong khi bên kia cũng là một trong những câu tác ý để mình ly tham, sân, si, nó lại không thành công. Trong khi ở bên này mượn một cái hoạt động ở bên ngoài thực hiện cái câu tác ý để thực hiện tâm Từ, thì tại sao nó có mâu thuẫn như vậy.

**[Trưởng lão]:** Đâu có mâu thuẫn con, ***cái kia cái hiện tượng của tham, sân, si nó không có, chưa có hiện rõ***; mà bên đây con hiện rõ cái bầy kiến nó đang đi, và

những con vật mà con đang quét sân, nó đang đi. Con khởi, mình quét sân mình hãy khởi lòng thương yêu vì tất cả chúng sanh đều đang ở trên mặt đất này. Nếu mà quét mạnh hoặc mà quét không coi thì mình làm rất là đau khổ chúng sanh, nó có cái đối tượng để khởi cái lòng thương yêu mình, tức là con tu nó hiệu quả.

Còn cái tham, sân, si, quét chổi nhìn con quét quán lý tham, sân, si hay tâm như cục đất lý tham, sân, si tôi quét tôi biết tôi quét, nhưng mà tham, sân, si bây giờ mình chưa có tham, chưa có tham ăn, chưa có tham tiền gì hết, mà ngằm ở trong đó, nó tham nó ngằm ở trong đó, nó Ngũ Triền cái mà, năm cái màn che cái tham, sân, si của mình ở trong đó mà cho nên nó chưa có lộ cái tướng đó. **Nhưng mà mình cứ nói như vậy để cho mình nhớ mình nhắc thôi, chứ chưa phải là nó thực tế đâu,** mà khi mà nó có cái tâm tham ăn, dừng lại không có tham ăn đây, trưa hãy ăn chứ bây giờ không có muốn ăn. Đó nó mới thực tế là ngăn, mới lý tham, con hiểu không? Có cái đối tượng, cái này nó mới có hiệu quả, nó mới có lực.

**Còn cái này con chỉ quét, quán lý**

**tham tôi biết tôi quét sân; quán ly sân tôi biết tôi quét sân. Con nhắc như vậy thôi chứ nó không có cái hiệu lực lắm đâu.** Con hiểu chưa? **Còn trái lại nó có con vật nó bò ở dưới sân, mà con quét nó mới có hiệu lực, nó khởi lòng thương yêu nó có hiệu lực.** Có cái đối tượng, còn bây giờ con thấy giờ này chưa phải giờ ăn mà nó thêm ăn thì nó có cái đối tượng tham rồi đó, thì bắt đầu con ngăn chặn. Không được, này mày không được ăn, đó, nó có cái lực con. Cái lực nó mạnh.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Như vậy thì bây giờ con ví dụ, lúc tu tập tâm Từ mà có cái đối tượng ở bên ngoài, để mình thực hiện được cái tâm Từ, lúc bấy giờ con ở trong một căn phòng rất sạch sẽ, không có bất cứ một con vật nào ở trong này hết trơn, rồi con thực hiện cái tâm Từ dễ dàng hơn hay không?

**[Trưởng lão]:** Dễ lắm, bởi vì con có tỉnh thức, tỉnh thức trên cái lòng thương yêu, **mặc dù không có con vật gì hết, nhưng mà con vẫn tỉnh thức con đi.** Bởi vì cái phương pháp ngăn là sức tỉnh thức của mình trên từng hành động, cái hành động đó là cái hành động của thực hiện tâm Từ,

tâm Từ là cái sức tỉnh thức đó, cái sức tỉnh thức của mình.

Nghĩa là bây giờ không có con vật gì hết, nhưng mà vì cái lòng thương yêu của mình, ngẫm ở trong này nó có cái lòng thương yêu, cho nên tôi phải tỉnh thức chứ không chứ không tỉnh thức lỡ có một con gì mà tôi không thấy đụng nó chết thì sao? Đó là thực hiện cái lòng từ con đó, Đức tâm Từ.

Cho nên tập mà Chánh Niệm Tỉnh Giác, tỉnh thức đó, là thực hiện cái tâm Từ chứ không có gì hết, bởi vì Từ nó không đụng chạm đến cái sự đau khổ của chúng sanh, nó thực hiện cái lòng từ của nó. Cho nên nó phải tỉnh thức, nó thiếu tỉnh thức là nó có thể làm đau khổ. Cho nên mình thiếu tỉnh thức, cho nên vì vậy mà cái lời nói của mình làm cho mình buồn phiền, mình thiếu tỉnh thức trên lời nói.

Cho nên nghe cái câu mà Đức Phật dạy ông La Hầu La không? *Khi mà muốn nói một cái điều gì đó thì ông suy nghĩ cái này có hại mình, hại người thì ông đừng có nói.* Các con hiểu không? **Cái lời nói đó, đó là tỉnh thức ở trên cái lời nói, cái cách thức đó dạy tâm Từ đó mấy con,** dạy thực hiện

cái lòng từ, bởi vì mình nói ra chứ người ta buồn phiền là nó không Từ. Các con hiểu chưa?

Bởi vì những cái này mới đầu thì mình nghe nói tu cho tỉnh thức thôi, nhưng mà người ta cầu kết đến cuối cùng là một pháp duy nhất thì cái lòng từ là tỉnh thức, nó tỉnh thức nó không đem đến đau khổ cho ai hết, thì nó là giải thoát chứ gì? **Mà cái sức tỉnh thức chưa đủ cho nên lúc thì phạm cái này, lúc thì phạm cái kia.** Cho nên tôi tập tỉnh thức, tỉnh thức từng cái hành động, tôi muốn làm cái hành động gì tôi tỉnh thức trên đó là tôi thực hiện lòng từ, lòng thương yêu đó, mà mình ngằm ở trong này mình lại hiểu nó là lòng thương yêu thì nó không còn độc lập nó là tỉnh thức suông.

*Bây giờ Thầy nói, con đi kinh hành đi con tập Tỉnh thức Chánh Niệm Tỉnh Giác chứ gì, nhưng mà con kèm theo cái lòng thương yêu con, con thấy cái sức tỉnh thức của nó cao hơn không? Mà nó nhẹ nhàng hơn, còn không thì con tập trung, con thấy trời ơi cái đầu nó muốn bung cái đầu mình, có phải đúng không? Nhưng mà con kèm được cái lòng thương yêu con nó không bung cái đầu đâu, nó khác, nó thay đổi liền.*

**Con cứ tập trung lên bước đi nào con ráng tập trung đừng có niệm chú gì, thì nó sẽ nặng đầu con đó. Nhưng mà Thầy khởi cái lòng thương yêu, Thầy làm như nó không có nặng đầu, nó cũng tập trung nhưng mà nó tập trung trong cái lòng thương của nó, nó nhẹ nhàng mà nó tập trung rất hay, các con cứ thử đi các con biết.** Cho nên Thầy cầu kết, Thầy cầu hữu đó, cầu hữu lòng từ với cái Chánh Niệm Tỉnh Giác với bước đi, thì mấy con tu nhẹ nhàng, nó không bị sao hết.

Mấy con phải biết cách nó áp dụng, mình cầu hữu là biết cách áp dụng đó, nó thoải mái lắm, bởi vì có cái gì hơn là lòng thương yêu của mình, mà bây giờ mình phải tỉnh táo để như vậy để tránh cái sự đau khổ của chúng sanh thì nghe nó thoải mái trong cái tâm của mình nó không bị ức chế.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Con xin hỏi, **38:40** Cái thọ mà Thầy nói là ngài nó đau, nó là ác pháp pháp, cái thọ này, nhưng mình vượt qua một lần thì nó ...

**[Trưởng lão]:** Đó là nghiệp con, **còn cái thọ mà mình ngài tự mình tạo ra đau đớn đó, là tạo cho mình khổ đó, gọi**



***là giới cấm thủ rồi, nó thuộc về giới cấm thủ, cho nên cái này phải xả con.*** Bởi vì mình chấp nhận cái đó là thuộc về cái giới. Cho nên bây giờ hai cái chân mình nó không đau nhức mà bây giờ cứ tréo chân lên ngồi đau, cái này là cái thọ do mình tạo ra.

***Còn cái thọ mà mình vượt qua đó, cái nghiệp của mình đó, cái nghiệp nhiều đời, nó đánh mình cái cú cuối cùng đó, là mình tu mà cái giờ phút mà mình chứng đạo đó, mình vượt qua mình chuyển cái nghiệp đó là mình phải chịu một cái trận ghê gớm, cho nên đó là cái nghiệp.***

Còn cái này là tự mình tạo nghiệp, nó không đau mà ngồi tréo chân cho đau, thì đó là Giới cấm thủ rồi đó.

**[Tu sinh]:** Kính thưa trưởng lão! Con có câu hỏi này nữa, thí dụ câu hỏi này cũng lâu rồi mà con chưa có dịp con hỏi. ***Tại sao cái nhân quả của quá khứ nó không còn nối tiếp được đến hiện tại, mà nó chỉ còn lại bằng cái môi trường sống hiện tại mà thôi?***

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi con, bởi vì cái nhân quả quá khứ con làm ác, làm thiện gì

đó.

Bởi vì thí dụ như, **con giết người ở trong cái quá khứ, cái nhân quả của đời trước con có giết người. Bây giờ con sanh ra nó thành cái môi trường, cái môi trường là những người xung quanh con đều là cái nhân quả của con trong tiền kiếp đó, để cái đời nay con phải trả cái quả hay hoặc là con hưởng cái phước.**

Bởi vì trong những người này nó là cái môi trường, cho nên vì vậy mà đời nay con sanh ra xung quanh những người này họ sẽ bao vây. **Cái nhân quả của con nó sẽ thành những người này, khi mà con làm cái phước, con gặp tai nạn gì thì có cái người họ đến họ giúp con, thì có cái nhân quả người ta mới đến người ta giúp mình; nhưng mà con hồi đó, kiếp trước con có giúp người ta rồi, kiếp này nó phải sanh trong cái môi trường đó, nó trở thành cái môi trường nhân quả của con.**

Hồi đó con giết người, bây giờ con sanh ra con nằm ở trong cái vị trí đó, nó có cái người con giết hồi đó, cái người nào giết đó nó sẽ nằm ở trong cái người đó, mặc dù cái người. **Bởi vì nó liên hệ ở trong cái nhân**

**quả, chứ nó không phải là còn cái người đó, người mà con giết kia nữa đâu; nhưng mà cái người này để nằm ở trong cái môi trường này, để trả cái quả mà con đã giết trong kiếp trước, cho nên lơ mơ nó lại đến đập con đó. Nó trả cái quả của con, con không chạy được, tại vì nó thành cái môi trường rồi.**

**Cái quả trước kia chúng ta làm nhân quả thì đời nay nó là cái môi trường sống của con.** Hiện con sống, con sanh vào chỗ đó nó phải tương ứng, nó tương ứng cả một **cái hệ nhân quả** chứ không phải là nó chỉ có mình con, con tương ứng với ông đó sanh con ra làm cha mẹ nó, mà nó tương ứng cả cái hệ nhân quả của cái đời sống con đó, bao nhiêu cái ác nó đem theo hết cái chỗ vòng con ở đó. **Mà nếu cái chỗ này nó chưa có đúng cái nhân quả nó, bắt đầu đây nó duy trì chuyển qua bên kia, để nó ở bên kia để nó hưởng cái nhân quả đó nó duy chuyển.**

**Ở đây nó trả hết cái quả chỗ này trong mấy năm tháng của nó, một tháng, hai tháng, một năm, hai năm, con ở đây, sanh ra đây, cái duyên nó đẩy con qua bên kia để nó gặp cái môi trường**

**nhân quả ác của con ở chỗ đó, hay thiện ở đó để hưởng phước hay là hưởng khổ nữa đó, nó sắp xếp rất là vi tế.** Quy luật của nhân quả mà, con biết nó không có kẽ hở đâu, nó thành cái môi trường.

**[Tu sinh]:** Kính thưa trưởng lão! Như vậy là nó vẫn nối tiếp kiếp sau, tại sao Trưởng lão lại nói là nó không có nối tiếp? Nó không có nối tiếp được với hiện tại là sao?

**[Trưởng lão]:** Bởi vì **nó thành cái môi trường của nó. Nói về nhân quả thì nó không có thời gian, không gian đâu, nó tiếp nối liên tục, sanh diệt, sanh diệt nó liên tục.** Mình thấy có cái thân này chết, chứ nó không có thấy đâu, nhân quả nó không có thấy đâu, nó nối tiếp luôn, như ngọn đuốc này tắt thì ngọn đuốc kia cháy liền, chứ nó không có để kẽ hở đâu.

**Cho nên mình thì mình còn cái ý thức của mình, thấy cái thời gian là hiện tại, quá khứ, vị lai; còn nhân quả nó không có thấy cái điều đó đâu, nó chỉ quy luật nó đi như vậy là nó đi à.** Nó không có thấy sáng, tối, rồi khuya đâu, nó không có như vậy đâu. Còn mình thì mình ở tri kiến của mình, cái hạn cuộc của mình,

cái sự hiểu biết này thì nó có cái thời gian, không gian của nó. Còn nó nó không có đâu, cái môi trường nó sanh ra; bây giờ nó theo cái nhân quả của nó, con sanh ra, mới sanh ra nó ở trong cái vị trí này, nhưng mà nó không phải là có cái không gian của nó để nó di chuyển đâu; mà cái thời gian, trong cái khoảng thời gian hai năm, một năm ở đây thì nó sẽ di chuyển qua chỗ khác, tụi nó nó không có cái nhân quả, nó không có cái di chuyển, mà nó có **cái nghiệp đi trả thôi, vay trả thôi**.

Cho nên mình thấy di chuyển tới kia để mình trả cái quả đó, rồi thọ hưởng cái phước đó. Còn nó không có nghĩ di chuyển đâu, mà **nó chỉ đó là cái sự nghiệp của nó nó thu hút mà thôi**, nó hấp thụ thôi, nó hút nhau; chứ còn không có thấy mà từ cái điểm không gian này đi đến cái điểm không gian khác, nhưng mà mình thấy đối với mình cái chuyện cái tri kiến của mình thì mình hiểu. Từ cái điểm này, Thầy sanh ra Trảng Bàng, bây giờ cái duyên của Thầy ở Trảng Bàng ở đây nó hết rồi, thì Thầy sẽ trả cái số quả, Thầy đến Thành Phố Thầy ở cái chỗ này nó có những cái con người ở đây nó tốt, xấu ở đây này.

Nhưng mà cái nhân quả nó không phải thấy đi, mà nó thấy cái nghiệp nó lồi đi như vậy đó, nó di chuyển như vậy chứ còn không có, chứ không phải là mình thấy đi như vậy đâu, nó phải trả như vậy là như vậy, chứ nó không thấy cái khoảng không gian trải dài đâu. Cho nên cái này thì nói chung là về nhân quả, thì nói chung là cái bài nhân quả mấy con làm chưa hết đâu, mà làm hết là mấy con vén cái màn đó lên mấy con viết rất rõ cái quy luật.

Cho nên vì vậy mà Thầy đưa ra một cái nhân và nó nhiều cái quả, và nhiều cái quả, nó một cái quả nó có nhiều hạt, mấy con thấy, để mà xác định cái nhân quả con người, **một người mà sanh ra nhiều người**, nó cũng dễ như là cái nhân quả nó sinh ra, nó chung đồng hết, người nào nó cũng có cái sự chung đồng hết. **Cũng như bây giờ mình gặp nhau đây thì cái tiền kiếp nó có cái nhân quả của cái duyên nó gặp nhau rồi**, mình gặp nhau trong một cái lớp học này nó có cái nhân quả rồi. Một người ở xứ này, xứ kia mà tại sao bây giờ nó gom lại đây là nó có cái nhân quả chung này nó mới gặp, đó là cái nhân quả rồi.

Đối với cái nhân quả thì nó không có

từ kia đến đây, mà ***nó thu hút bằng cái lực của nó, bằng cái lực nhân quả***, và bằng cái lực nhân quả như thế nào? ***Các con không đọc kinh sách Thầy làm sao thu hút về đây, có phải không, nó có cái duyên. Mà Thầy không viết kinh sách làm sao mấy con biết đây mà thu hút, nó có cái duyên của nhân quả đó mà.*** Thành ra nó thu hút tập trung, người ở xứ này, người ở xứ khác bây giờ nhìn chúng ta mọi người ở đây, người một xứ, người một xứ mà tại sao nó thu hút hết đến đây, mà nó ngồi chung nhau chỗ này.

Con thấy ghê gớm, cái quy luật nhân quả không chạy không sót một phút giây của nó, rồi từ đó mà chúng ta triển khai để mà chúng ta hướng đến một cái mục đích. Mọi người nó đều có một cái nhân quả của nó, chứ nó không có chung đồng đâu. Bây giờ đến đây Thầy hướng cho mấy con đến cái mục đích, chung một cái mục đích để mà chúng ta đi đến cái cứu cánh cuối cùng như nhau. Nó không còn sai khác nữa. Cái nhân quả nó sai khác, cái mặt người này nó không giống mặt người kia, cái đặc tướng của nó, rồi cái đặc tính của nó coi vậy chứ nó không giống nhau đâu, nó khác, xa từng

chút, từng chút nó khác nhau.

Trăm người, trăm bụng mà, nó không có giống nhau, còn bây giờ mấy con nhìn đây đi, hết thấy chúng ta cái gương mặt, không người nào giống người nào hết, sao nó nắn hay quá, có phải không? Các con thấy, nó nắn hay quá. Con người chúng ta người nào cũng có cái đầu hết, cũng có cái mình hết, cũng có tay chân hết, mà rồi nhìn cái gương mặt, có người nào giống đâu, nó có sai khác trong đó hết, nó không có trật, đó là qua cái đặc tướng, còn cái đặc tính nữa con, nó đâu phải là giống nhau đâu.

Cho nên vì vậy mà mục đích của đạo Phật giúp cho chúng ta hướng vào đúng cái mục đích giống nhau. Cho nên khi mà cái cuối cùng trong một số người này **khí tu chứng đều giống nhau như ai, không sai khác**, mà sai khác nó là quy luật của nhân quả, còn sai khác là còn nằm trong quy luật của nhân quả, **còn chúng ta cuối cùng chúng ta giải thoát là chỉ duy nhất có một mặt, không có hai mặt**.

Ông Phật Thích Ca ngày xưa còn ở trong nhân quả mà cái mặt Thích Ca mà chúng ta nghĩ cái hình ảnh ngày xưa cách đây 2550



năm cái mặt ông Phật Thích Ca, với cái mặt ông Phật Thích Ca mà chúng đạo nó khác. **Cũng như bây giờ Thầy thì mấy con thấy cái mặt này, nhưng mà Thầy vào cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự thì Thầy không còn cái mặt này, nghĩa là giống như cái mặt ông Phật.** Ông Phật như thế nào, Thầy giống như thế này không sai khác, **bởi vì ra khỏi quy luật nhân quả,** còn trong quy luật nhân quả thì mặt người này không giống mặt người kia. Con thấy nhân quả nó vậy đây.

Đó vậy mới học nhân quả chứ, còn không học nhân quả thì mấy con: Nhân quả nó nắn hay quá, cái mặt người này mà nó nắn làm cho người này không giống người kia, người kia không giống người nọ. Người thì bầu, người thì tròn, người thì méo như thế này thế khác, mà nó nắn cả trăm ngàn người, mấy con cứ sắp hàng đi, nhìn coi sắp hàng có giống nhau không? Không, không giống nhau. Có hai người cùng sanh nhau giống nhau, nhưng mà đặc tính cũng khác nhau, nghĩa là cái mặt rất giống nhau, nhưng mà cái tính lại khác nhau, nó như vậy. Cho nên hai giọt nước người ta nói hai anh em sanh đôi, nó giống như thật, nhưng mà các

con nhìn kỹ nó có khác nhau ở trong đó chứ không phải là nói là như vậy.

Mình nhìn thoáng qua là mình thấy cái gương mặt của hai người sinh đôi giống nhau, nhưng mà con xét kỹ nó có khác nhau, nó có cái khác nhau đó chứ chưa hết. Tại sao vậy? Cái người này sanh ra trong cái thời gian này mà cái người kia chỉ cách nhau chừng mấy giây, một phút thôi là đã có khác nhau rồi, cái quy luật nhân quả nó sau trước cái thời gian như vậy mà nó khác. Nhưng mà tại vì mình thấy nó chung chung mình thấy nó giống, nhưng mà xét kỹ nó không giống, thí dụ như hai anh em nó, cái người đó nó có cái mụn ruồi, cũng hai người sanh ra mà người có cái mụn ruồi, người không, kia cái điểm nhỏ thôi, nó sai khác trong cái gương mặt của họ. Chứ không phải là nói nói toàn diện là ông này cũng có mụn ruồi, ông kia cũng có mụn ruồi vậy, không có, mấy con coi lại những cái điểm đó coi, đó là cái sai khác đó. Đó là về cái quy luật nhân quả.

**[Tu sinh]:** *Đường đi nhân quả* đó Thầy, nó dường như là nó không có cái điểm khởi đầu, nó đi liên tục luôn, nó không có cái điểm khởi đầu.

**[Trưởng lão]: Nó đi liên tục, nó vô thủy và vô chung, nó không có, nó bắt đầu từ Vô Minh nó đi, nó Thập Nhị Nhân Duyên con.** Nó từ Vô minh nó sanh hành, cho nên từ cái hành đó nó đi hoài, nó đi cái vòng tròn, không bao giờ nó có cái đường ra.

Mà ông Phật dám biết đường, mà để vạch cho chúng ta cái đường mà ra khỏi cái vòng tròn đó. Cái quy luật nó, cái quy luật nó cả vũ trụ mấy con thấy cái sự mà hành của nó, từ cái hành tinh này đến cái hành tinh khác, đến cái ngôi sao khác, đến cái cung trăng, đến mọi thứ, nó đều đi ở trên cái quy luật của nó, nó đi theo cái quỹ đạo của nó hết, nó không có đổ đâu.

Rồi chúng ta mà đi sai một chút là chúng ta sẽ hoại diệt liền cái cơ thể của chúng ta, cho nên chúng ta cũng đi theo cái quy luật đó. **Cái cơ thể của chúng ta nhịp nhàng, hơi thở chúng ta hít vô đều theo cái quy luật của cái hành tinh chúng ta đang đi.** Sai cái nhịp đi của hành tinh là chúng ta bị thấy ra rồi, nó thấy ra, thấy cái thân của chúng ta ra liền, cho nên nếu mà nó đi sai nhịp một chút bắt đầu chúng ta số mũi rồi. Nó sai một chút thôi đó, chứ chưa

*phải là nó sai trật hết, mà nếu trật hết là kể như là chúng ta tất thờ liền tức khắc, không còn đi trong cái quỹ đạo đó nữa. Thì mấy con biết rằng cái quy luật của nhân quả nó đi như vậy đó, chúng ta sai nó một chút.*

Nhưng mà ở đây chúng ta tập dần mà chúng ta vượt ra, không có còn kẹt ở trong cái quy luật nữa, gọi là vượt nhân quả, mà không biết cách thì chúng ta không vượt qua khỏi nhân quả, không vượt ra khỏi. **Nhân quả nó đi như vậy, nó đi trong cái ham muốn**, chúng ta chạy theo ham muốn thì nó theo quy luật nhân quả, mà này chúng ta cứ làm ngược nó lại, nó ham muốn thì không cho nó ham muốn, cho nên gọi là ly dục đó. Cái quy luật của nhân quả là nó đi theo cái dục, cái ác pháp, mà chúng ta đi ngược trở lại.

**Cho nên nó muốn cái gì chúng ta không làm gọi là ly, và cuối cùng nó ly rồi thì chúng ta có đủ cái Thần lực chúng ta vượt ra liền.** Nhờ cái lực đó mà chúng ta ra khỏi cái quy luật, chúng ta muốn cái gì chúng ta **sai trở lại nó được hết** là chúng ta ra khỏi, cho nên chúng ta muốn sống mà nó muốn chết là cũng không được, nó không bắt mình chết được.

**Mà nó cái cơ thể nó cái quy luật của nhân quả thì nó Vô thường, cho nên cái thân mình nó bị đau, mà mình bảo không đau, thì nó không đau,** thì các con thấy mình đi ngược lại cái quy luật của nó rồi. Tức là mình làm chủ được cái nhân quả, các con thấy không? Vì vậy mà ở đây mấy con thấy **tác ý**, mấy con thấy mình có chút mà các con thấy có thuốc thang gì đâu, cái thân nhức đau phải không? Nhưng mà nó bảo nó không đau là lần lượt nó trong một phút, một giờ nó hay nửa tiếng đồng hồ nó lại không đau, rõ ràng là **mấy con đi ngược lại cái quy luật của nhân quả rồi, mấy con làm chủ cái nhân quả rồi.**

Thì ở đây nhìn qua cái gương mặt của mấy con là mấy con có nhiều người là mấy con đã làm chủ được cái này rồi, **mấy con có cần thuốc thang đâu.** Các con thấy chưa? Đó như vậy thì mấy con phải có cái sự quyết tâm, nỗ lực hơn để cho mình hoàn toàn làm chủ được cái nhân quả đó, chứ không phải là mình tu chơi đâu, tu thật sự mà, tu làm chủ hoàn toàn mà. **Bây giờ mấy con làm chủ chút chút rồi, đó là cái niềm tin của mấy con rồi, mà tại sao mình làm chủ được mình không tới cái chỗ mình làm**

**chủ rốt ráo là làm chủ sanh tử.**

Bây giờ mấy con chưa làm chủ được cái hơi thở mấy con, mấy con chưa tịnh chỉ được. Mà mấy con mới làm chủ được cái bệnh nhẹ thôi, còn cái bệnh nặng mấy con có đủ khả năng làm chủ chưa? Cho nên mình phải tập nữa chứ, từ cái nhẹ mình làm được, tới cái khó mình phải làm được chứ. Vậy mà mình làm chủ vậy mình không ham sao, mình tu vậy lợi ích quá lợi ích mà, mà mình ra khỏi cái quy luật này thì mình đâu còn tái sanh.

Còn mình ở trong cái quy luật nhân quả là phải luôn luôn tái sanh luân hồi, nó là một cái diễn biến nhân quả chứ nó đâu có phải như mình nghĩ đâu. **Còn sinh, còn diệt đâu, nhân quả nó đâu có nghĩ sinh diệt; nó nghĩ rằng phải thái hồi những cái vô thường, các pháp vô thường để nó thái hồi rồi nó tụ tán trở lại, cái này bỏ thì nó tụ trở lại, nó làm cái khác, cái này bỏ nó tụ lại làm cái khác thôi, chứ nó không bao giờ mất.**

**Còn mình ra khỏi, nó tụ mình lại không được; nó chỉ có tán thôi, rồi thôi hết; nó không tụ mình được nữa, thì coi**

***như mình ra khỏi vòng.*** Còn cái kia nó cứ tụ tán, tụ tán, tán rồi nó rã ra rồi nó tụ lại, chứ nó đâu có mất đi đâu. ***Cũng như bây giờ thân mình chết thì nó xuống đất nó nằm đó nó cũng đâu có mất, đất nó trả đất, nước nó trả nước, nó có mất cái chỗ nào đâu, mà mình thấy mình chết chứ nhân quả nó đâu có thấy nó chết,*** các con thấy chưa? ***Nó thấy tụ tán thôi.*** Hễ cái này nó tan ra thì nó tụ lại.

Cũng như mấy con thấy *trái đất của mình nói nó hoại diệt sao được hoại diệt, nó tan cái trái này, nó làm cái trái khác chứ. Chứ làm sao nó mất được.* Các cái nhà khoa học người ta nghiên cứu, người ta nói Mặt Trời nó chết rồi nó có cái mặt trời khác, bao nhiêu là mặt trời chết, mà cỡ nó chết, cái Mặt Trời nó chết mà nó không còn cái Mặt Trời khác thì cái ông Trái Đất này ông đi đường nào? Ông làm sao ông đi, thì ông cũng đổ luôn chứ gì. Trái lại cái ông Mặt Trời này bụp tắt thì ông Mặt Trời khác. Bởi vì nó bụp cái này chứ, sự thật cái duyên nó, nó hợp lại nó thành cái Mặt Trời khác, nhưng mình thấy cứ có cái Mặt Trời à, ***sự thật nó tắt nó sống, nó tắt nó sống theo cái nhịp nó sanh diệt, sanh diệt của Mặt Trời.***

Cho nên cái ông hành tinh của mình ông đi ông cũng không hay cái Mặt Trời chết nữa chứ, ông đâu có biết, có phải không?. Cái trái đất của mình nó đi xung quanh cái mặt trời, mà mặt trời chớp tắt, chớp tắt ở trên, nó chết sống, chết sống chứ nó đâu có biết, nó cứ nó đi theo cái quỹ đạo nó. Bởi vì cái ông này vừa cái Mặt Trời này chết thì cái Mặt Trời khác nó sống, các nhà Khoa học người ta thấy được cái này, người ta nói, nhưng mà người ta không biết tại sao kỳ, nó tán cái rồi nó tụ lại, nó tan cái này rồi nó tụ. Bởi nó đang là cái khối lửa nó đốt nó cháy tan đi, rồi tại sao nó lại hợp lại nó lại thành Mặt Trời mới, nó cứ nó tiếp tục như vậy, mấy con đọc sách Khoa học mấy con thấy cái tụ, tán của Mặt Trời, nó hay ghê gớm. Mà mình thì mình đâu có biết được phải không?

Thấy bữa nào nó cũng vậy, ánh sáng nó cũng vậy, nó đâu có gì đâu, nhưng mà nó đang tụ, tán ở trên đó. Nó đang sinh, diệt của nó, bởi vì các pháp vô thường. Cho nên Đức Phật ổng nói, ***cái Trái đất của mình bây giờ, thí dụ như mình đang sống như thế này này, mà nó tan mình cũng không hay đâu, nó tụ, nó tan, nó tụ, nó tan mình cũng không biết nữa. Bây giờ***



*thử hỏi mình biết sao được khi nó đang đi như thế này mình có thấy nó đi không? Nếu mình biết nó đi, thì chắc chắn nó tan mình biết, mấy con thấy bây giờ nó đang đi đó, nó đi theo cái quỹ đạo Trái đất mình có biết không? Có phải không? Mình có biết mình đứng ở trên này mình có thấy, mình có thấy nó đang đi hay là nó đứng cứng ngắc, các con hiểu không?*

***Cái đầu của mấy con làm sao thấy nó đi, nhưng mà cái trí Tam Minh thấy nó đi mấy con, thấy nó di chuyển đó, mấy con vô Tam Minh rồi mấy con thấy cái Trái đất nó đi. Còn mấy con ở ngoài cái trí kiến của mấy con thấy nó đứng cứng ngắc, coi nó không có nhúc nhích nữa, con cứ nhìn coi nó không có nhúc nhích nữa, con cứ nhìn coi nó không có nhúc nhích; mà nó đi trong cái tốc độ mà nó đi để mà nó ở trên không gian nó không đổ, nó đi cái tốc độ nhanh chứ không phải tốc độ chậm đâu, thế mà chúng ta không hay gì hết.***

Nếu mà ở ngoài không gian nó có trồng mấy cái cây thì chúng ta thấy nó chạy, không, Thầy thí dụ nó có cái xe. Mà bây giờ mình nhìn không gian nó có cái cây nào đâu, cho nên mình đâu có biết là nó đi, sự thật nó

đang đi mà mấy con, bởi vì nó đang lơ lửng ở trong không gian, mà nó không đi nó rớt. Cho nên vì vậy mà các nhà khoa học người ta khám phá được nó đi trên cái quỹ đạo của nó, thì đúng rồi, họ nói không có sai đâu, cái đó mấy ông này. Khoa học mà, nói sai làm sao gọi là khoa học. Còn ở đây cái tri kiến của mình thì không thấy, nhưng mà cái người có Tam Minh rồi người ta thấy, sẽ thấy cái điều đó. Cho nên ông Phật ông nói không có cái gì ông nói sai hết, tại sao cái thời ông Phật có khoa học đâu, ông nói bây giờ rất đúng không có sai. Đó là người ta nói trong cái Tam Minh, cái hiểu biết sự thật người ta nhìn thấy suốt.

Rồi bây giờ mấy con còn hỏi gì không, để mà chúng ta về tu tập. Hết rồi phải không?



## 196-(LCK-082A)

**\*Chánh tư duy xả tâm**

**\* Điều kiện trước khi vào lớp Chánh Tư Duy**



**[Trưởng lão]:** Chánh Tư Duy suy nghĩ để xả tâm, cùng cực là mấy con suy nghĩ quá cạn làm sao xả được tâm. Bị ức chế tâm thì cái lớp học đó, những người đó sẽ được sắp một cái lớp khác để hướng dẫn cho họ trở về lớp Chánh Kiến. Còn hiện giờ nếu bỏ cho mấy con ở lại, thì hầu hết có một số người đều đến xin Thầy cho lên học lớp Chánh Tư Duy, đừng bỏ họ lại, họ quyết tâm tu tập để xả tâm.

Vì vậy mà Thầy rất là thương, nhưng không biết các con có quyết tâm tu tập để được giải thoát hay không? *Nếu sự thật quyết tâm nó không phải khó, mặc dù tri kiến mấy con không thể lý luận như những người khác, nhưng mấy con biết cách xả thì mấy con cũng xả được như thường chứ không phải khó khăn gì cả. Nếu mấy con biết cách xả thì cũng dễ dàng không có khó.*

Thầy thí dụ như, mấy con **tu tâm Từ**, mà khi mấy con tư duy suy nghĩ để mà xả cái tâm của mình bằng tâm Từ hoặc là tâm Bi của mình. *Khi bình thường mình không sân, không giận, không tham muốn; mà có tham muốn, có giận hờn thì đó là mình không có tâm Từ với mình; nếu mình để tâm sân, tâm tham, tâm si có nơi mình xảy ra, mà mình không đẩy lui, không ngăn được tâm tham, sân đó thì mình không có tâm Bi với mình. Đó là cách thức để chúng ta xả tâm, nhắc tâm mình.*

*Nếu mình thương mình, thì mình đừng để cho tâm mình sân, tham, si thì đó mình thương mình. Còn mình không thương mình, thì mình để cho tâm mình có tham, có sân, si; chỉ cần hiểu như vậy thì mình đã tu được tâm Từ.*

Còn mình đã lỡ để cho tâm mình có sân, có tham muốn, có si mê, mà mình không ngăn diệt, mình để cho tâm mình kéo dài thì đó mình thiếu tâm Bi đối với mình.

Còn tâm Hỉ và tâm Xả thì rộng rãi hơn, như vậy trong lớp này Thầy sẽ căn cứ vào những bài của mấy con viết, người nào được lên lớp Chánh Tư Duy, thì Thầy có đề trong

bài là mấy con được lên lớp Chánh Tư Duy. Còn những người nào chưa được ghi trong bài, chưa có Chánh Tư Duy thì mấy con sẽ được Thầy kiểm tra lại, nếu đủ tiêu chuẩn thì Thầy sẽ cho mấy con lên, vào cái lớp Chánh Tư Duy.

Như cái bài này, của Mỹ Thiện: Con được nhận vào lớp Chánh Tư Duy, phải cố gắng tu tập con ạ, bài này sẽ được đưa vào Diển Đàn Chân Như. Đó cái bài của mấy con được đưa vào Diển Đàn Chân Như thì sau này những cái bài này mấy con giữ lại, và đồng thời sau đó Thầy sẽ mượn và cho người đánh vào vi tính để cho in ra để thành cái tập Diển Đàn Chân Như do mấy con, từ cái tu học của mấy con, mà mấy con được đọc lại những cái bài vở của mấy con trên thành sách. Thí dụ như cái bài này, và có nhiều bài trong này chứ không phải riêng một bài nào hết, nhưng mà nó được xét vào trong cái diển đàn của Tu Viện Chân Như.

Bây giờ mấy con nghe Thầy đọc **những điều kiện cần thiết trước khi vào lớp Chánh Tư Duy** mà nếu chúng ta không biết những điều cần thiết để chúng ta tu tập thì chúng ta sẽ không có điều kiện, tri kiến

để chúng ta xả tâm mình, thì đương nhiên mình bị ức chế.

Ở đây cái pháp đầu tiên mà chúng ta ghi nhớ:

1. Thế nào một pháp có nhiều tác dụng? Cái pháp đó nó tác dụng cho con đường của chúng ta, cái lớp chúng ta sắp sửa tu tập.

Các con sẽ ghi:

**- Thế nào một pháp có nhiều tác dụng? Tâm không phóng dật đối với các ác pháp, thiện pháp.**

Các con ghi luôn cái câu đó để nhớ: Tâm không phóng dật với các ác và thiện pháp. Nghĩa là cả thiện và ác pháp không có phóng dật. Tâm không phóng dật đó là một pháp có nhiều tác dụng. Như vậy mấy con biết, tâm không phóng dật là tâm sẽ quay vào nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của nó chứ không có gì hết. Như ở đây có người tu tập đã nhìn thấy được cái tâm không phóng dật của mình rồi, đó là một pháp thứ nhất.

Pháp thứ hai:

**2. Thế nào một pháp cần được tu tập? Niệm thân câu hữu với khả ý.**

Chắc có lẽ mấy con biết niệm thân là niệm như thế nào rồi chứ, tức là **niệm thân hành** đó mấy con. *Câu hữu, luôn luôn mình tu tập trong cái pháp Thân Hành Niệm, hoặc hơi thở, hoặc là đưa tay, hoặc là đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh Giác, đều câu hữu với khả ý.*

Pháp thứ ba:

3. Thế nào một pháp cần phải đoạn trừ? Nghĩa là cái pháp đó cần phải đoạn trừ không có để cho nó sống chút nào được.

***Thế nào một pháp cần phải đoạn trừ? Tâm ngã mạn, mấy con.***

Nghĩa là người nào còn ngã mạn là không bao giờ tu chứng được đâu.

Thế nào một pháp cần phải đoạn trừ? Ngã mạn.

4. ***Thế nào một pháp đưa đến thù thắng? Chân chánh tác ý.***

Đó là pháp **Như Lý Tác Ý** đó, **như cái lý mà tác ý**. Đây Đức Phật dạy chúng ta là Chân Chánh Tác Ý. *Chân Chánh tức là mình tác ý một cái pháp để mà diệt trừ các ác pháp, nó làm cho tâm chúng ta được*

bình an đó, gọi là chân chánh tác ý.

**5. Thế nào một pháp cần được sanh khởi? Bất Động Trí.**

Bất Động Trí là gì mấy con biết không? Là **“Im lặng như Thánh”** đó, nghĩa là ai nói gì nói, mình cứ im lặng như Thánh là Bất Động Trí đó, *cái trí bất động, cái ý kiến thức của chúng ta bất động, không có hề mà cho nó động nghĩ một cái gì đó là Bất động.*

Thế nào là một pháp cần được sinh khởi? Luôn luôn nó phải khởi cái trí bất động. Nghĩa là luôn luôn lúc nào chúng ta cũng **“Im lặng như Thánh” trước cái ác pháp và thiện pháp.**

6. Thế nào một pháp được tác chứng? Một pháp được tác chứng? Tác chứng có nghĩa là chứng nghiệm được sự giải thoát của mình. Tác chứng là chứng đạo đó. Thế nào một pháp thấy được, cảm nhận được sự chứng đạo.

**Thế nào một pháp cần được tác chứng? Được chứng nghiệm để mình thấy được cái sự giải thoát của mình như thật. Đó là Bất Động Tâm giải thoát.**



***Bát Động Tâm giải thoát.***

Sáu cái pháp này mấy con đã đủ rồi, đã đủ để mà nghiệm lại con đường tu tập, mà cái lớp Chánh Tư Duy bắt đầu tu tập thì các con sẽ biết cái nào quan trọng, cái nào không quan trọng để chúng ta đi đến cứu cánh giải thoát hoàn toàn.

***Trong sáu pháp này chiêm nghiệm để coi hàng ngày chúng ta nó:***

***Có Bất động trí không?***

***Có Chân chánh tác ý không?***

***Còn Ngã mạn hay không?***

***Niệm Thân có khả ý không?***

***Tâm có còn Phóng dật hay không?***

***Và luôn luôn chứng nghiệm được sự Bất động tâm của mình.***

Nghĩa là luôn luôn chứng nghiệm sự bất động tâm, nếu mà tâm chưa bất động thì hãy tu tập hãy dẹp trừ để cho nó được bất động. Bây giờ cái căn bản của sáu pháp các con đã thấy được cái sự tu tập của mình rồi. Trong cái lớp Chánh Tư Duy, nếu mà trong cái lớp Chánh Tư Duy mấy con giữ gìn được sáu pháp này tu tập thì con đường giải thoát

không có xa.

Bây giờ về cái phần mà sắp lớp thì người già lớn tuổi theo người già, người nhỏ tuổi theo người nhỏ tuổi, tuổi trẻ, để cái giờ giấc nó có thay đổi. Còn nếu mà người già mà thức như người trẻ thì Thầy e rằng không có đủ sức mà đi con đường này dài, và cái sức lực của mình không có đủ sức để mà đi tới cứu cánh giải thoát, cho nên phải tập theo cái người già để chúng ta tập với cái đặc tướng, cái sức khỏe của mình cho nó hợp với cái pháp tu.

***Người già tu Tứ Niệm Xứ bằng cách ngồi chơi.***

***Người trẻ tu Tứ Niệm Xứ bằng cách quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp.***

Các con biết điều này chưa?

***Ngồi chơi*** mình không làm gì hết, nhưng mà có chú ý ngay trên bốn chỗ thân, thọ, tâm thì dùng các pháp đẩy lui. Dùng Định Vô Lậu tư duy, suy nghĩ xả từng tâm niệm để chúng ta thực hiện sáu pháp này, sáu pháp trong sáu cái điều mà Thầy đưa ra.

***Nhớ trong sáu pháp này, mà khi***

**chúng ta thực hiện thì tâm chúng ta nó sẽ không lọt pháp này thì nó cũng ở trong pháp khác, nó không chạy đâu cho khỏi hết, phải nhớ kỹ trong cái vấn đề này, ghi kỹ, nhớ kỹ khi áp dụng trong trước một giờ, một giây, một phút. *Lúc nào tu tập là chúng ta cũng chiêm nghiệm coi trong sáu cái pháp này chúng ta đã thực hiện được chưa?***

Và đồng thời người tu tập Tứ Niệm Xứ già, lớn tuổi sức mình yếu, ***mình tu theo người lớn tuổi, thì ngồi chơi, không có tập trung, không có tập trung mà nhìn Tứ Niệm Xứ.*** Hồi nào tới giờ thì mấy con tập trung nhưng bây giờ thì mấy con xả ra bởi ***vì lớn tuổi rồi, không có cái sức tập trung mà làm cho nó mỏi mệt, làm cho nó phí sức mình nhiều, ngồi chơi.***

Các con biết ngồi chơi như thế nào không? Phải biết ngồi chơi chứ, chứ không biết ngồi chơi nó ngồi nó không chơi nữa. Nó lại làm việc nữa mới chết đây chứ. Đã cho ngồi chơi mà không chịu ngồi chơi mà lại làm việc thì như vậy là không có được. ***Phải biết cách thức ngồi chơi, phải nhớ kỹ cách thức ngồi chơi là chúng ta không***

***làm việc gì hết, không tập trung chỗ nào hết, mới gọi là ngồi chơi.*** Bây giờ ngồi như thế này, chơi như thế này nhưng mà rất tỉnh táo chứ không phải ngồi ngủ nha. Để ngồi chơi rồi ngồi ngủ nữa, nó không làm việc rồi nó ngủ thì như vậy là cái kiểu này là tu sai, ngồi chơi cũng khó lắm chứ không phải dễ đâu. Vốn chúng ta là con người siêng năng lắm, cho nên ngồi mà nó cứ làm việc hoài, không suy nghĩ cái này thì cũng suy nghĩ cái khác, rồi lúc ấy rồi lười biếng rồi gục tới, gục lui chứ không có gì? *Ngồi chơi khó hơn hết.*

***Còn cái tuổi trẻ đó, dùng sức của mình để mà nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp, dùng sức đó.*** Thầy nói như vậy là phải biết cách dùng sức đó, mà nếu mà chưa biết thì nên dùng pháp “chân chánh tác ý” như Đức Phật đã nói. *Mình không biết thì mình dùng cái pháp chân chánh tác ý thì mình nhắc “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”.* Rồi cứ để cho tự nó cái tâm nó không phóng dật nó quay vô.

Còn các bác ***các cụ lớn tuổi*** thì nhắc nó, mình cũng tác ý nhắc nó, ngồi chơi chứ không có làm việc, nhưng mà tỉnh táo

*không được buồn ngủ. Thì bắt đầu để cho nó lắng nghe, nó ngồi chơi, thì nó không có chỗ pháp bám cho nên nó không có cực nhọc. Cho nên để **cho nó ngồi chơi “Với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô, với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra”**. Người lớn tuổi, người sức yếu dùng câu đó, nghĩa là với cái tâm tôi giải thoát tôi ngồi tôi chơi, chứ tôi không có làm gì, đó là giải thoát đó, thì dùng cái câu “với tâm giải thoát tôi biết tôi hít vô, với tâm giải thoát tôi biết tôi thở ra”, nhắc nó như vậy, chứ không nhắc nó thanh thân, an lạc vô sự. Nhưng mà nó thanh thân, an lạc, vô sự.*

*Còn hiện giờ mấy con nhắc nó thanh thân, an lạc, vô sự thì nó sẽ bị ức chế, nó sẽ bị nhìn vào đó. **Bởi vì lớp này là lớp Chánh Tư Duy chứ chưa phải Chánh Niệm, nếu nó là Chánh Niệm thì chúng ta nhắc “Tâm thanh thân, an lạc, vô sự”**, còn bây giờ nó là lớp Chánh Tư Duy, cho nên chúng ta nhắc với tâm giải thoát. Cho nên hai phần rất rõ ràng.*

*Bắt đầu bây giờ tập thử, sau khi phân ra lớp rồi, thì người già tu theo người già, mà người trẻ tu theo người trẻ. Sau khi cô Út cất*

xong cái khu dưỡng lão cho người già đó, thì tất cả người già đều được qua phía bên đó ở hết. Người lớn tuổi thì đều được qua, nhất là bên nữ. Còn bên nam thì Thầy sẽ nói cô Út sẽ, rồi người nam mà lớn tuổi sẽ cho ở một khu, đồng thời cái khu nào ra khu này. Còn người trẻ ở riêng ra, chứ không được già trẻ bé lớn ở chung nhau thì không có tốt.

Cho nên vì vậy cái người già sẽ tu theo cái người già sẽ tu theo cái giờ giấc của họ. Còn cái người trẻ thì tu theo cái giờ giấc khác chứ không khéo cái người trẻ thì tu cái thời gian nó dài, thí dụ họ thức từ 11 giờ đến 1 giờ, 2 giờ thì họ dậy. Lúc bấy giờ người già cũng thấy vậy, cũng thấy mình tu mình phải ráng theo thì nó sẽ mất sức rất nhiều, cho nên với cái người già thì phải tu khác hơn, cho nên giờ giấc nó khác hơn, miễn là làm sao mà chúng ta tu tập được giải thoát thì nó là điều tốt.

Ở đây chúng ta viết bài rất hay, nhưng khi áp dụng phải rất hay nữa, chứ nếu mà viết hay mà áp dụng không hay thì trong cái lớp Chánh Tư Duy này nó sẽ bị rớt ra đó, coi như bây giờ muốn lên nữa cũng không được lên nữa đâu. Bởi vì ***lớp Chánh Tư Duy là***

***cái lớp thực hành của cái lớp Chánh Kiến. Cho nên trong Chánh Kiến mình tư duy để cho mình hiểu, mà trong lớp Chánh Tư Duy là tư duy để xả tâm, để được giải thoát.***

Cho nên cái ***lớp Chánh Tư Duy là cái lớp thấy rõ được Tâm bất động của mình*** như sáu cái pháp mà Thầy đã kê ra, để chúng ta thấy rằng trong cái sự tu tập lớp Chánh Tư Duy nó sẽ nằm ở trong sáu pháp này, mà cái pháp cuối cùng nó là chúng ta nghiệm được cái sự giải thoát của chúng ta. Người nào tu cũng thấy được chúng ta nghiệm, mà chúng ta nghiệm cái chỗ bất động tâm giải thoát, ***chúng ta sẽ bất động tâm trước ác pháp, trước cảm thọ***, mà trong cái lớp này mà chúng ta tu đến cái lớp này mà còn cái tâm ganh tị, hơn thua sợ mình viết bài thua, sợ mình này kia thì cái này sai mất hết rồi. Ở đây dở gì, giỏi gì ăn thua ở chỗ xả tâm này, cái chỗ cứu cánh này.

Chúng ta cái lớp Chánh Kiến thì chúng ta học hiểu tích tập những cái sự học hiểu của chúng ta cho thấu suốt để chúng ta có cái sự quán triệt, quán triệt được cái ác pháp để xả được tâm, chứ không phải hơn thua

nhau. Ở đây là đi tìm cái sự giải thoát chứ không phải sự hơn thua, cho nên có nhiều người thôi, ráng thôi viết bài cho hay để cho đừng có thua thì không phải đâu. Viết để mà có đủ cái sức hiểu. **Thầy nói có nhiều người viết rất ít, nhưng mà hoàn toàn nói ở trong cái sự xả tâm, còn có nhiều người lý luận rất hay, nhưng mà lý luận để xả tâm thì rất giỏi. Nhưng mà lý luận mà không xả tâm thì rất dở. Cái đó là lý thuyết suông.**

Cho nên ở đây những cái điều mà chúng ta hiểu biết là phải căn cứ vào những cái sự lý luận đó, nó có cái dàn bài, nó khó để cho chúng ta lý luận một cách cạn cợt, còn theo cái dàn bài mà chúng ta lý luận thì chúng ta sẽ không sai.

Cho nên bữa nay Thầy sẽ trả cái bài cho bên nữ, đã gởi Thầy một số bài rất nhiều, do đó thì Thầy đã chấm, coi như suốt đêm cho nó xong cái số bài của bên nữ, và khi mà Thầy ghi ở trong này có những cái chỗ mà sai, thì chúng ta sẽ coi theo đó để chỉnh đốn lại cái tư duy của mình, còn cái chỗ nào mà không sai thì cái chỗ đó là cái chỗ để chúng ta tu tập được.



Có một cái số bài mà Thầy chưa gửi, chưa có ghi để mà được lên lớp, thì Thầy cũng cho mấy con lên lớp luôn. Nhưng mà mấy con phải được cố gắng hơn để mấy con tu tập.

Còn bây giờ tới cái bài mà **tâm Xả** là cái bài cuối cùng mấy con, mà cái bài cuối cùng *tâm Xả* nó *mênh mông lắm*, nó không thường, từ cái *xả thấp* cho đến cái *xả cao*, *xả cao như xả lạc*, *xả khổ*, *xả niệm thanh tịnh*, *xả hơi thở đó*, đó là *xả cái cuối cùng* để chúng ta làm chủ cái sự sống chết của chúng ta.

Cho nên từ cái thấp mà chúng ta bước bước đầu vào, **tất cả ác pháp và thiện pháp chúng ta đều xả** như ở trong sáu cái pháp mà chúng ta vừa nói.

Nghĩa là sáu cái pháp mà chúng ta vừa nói, nó nhằm cái mục đích là thực hiện cái *tâm Xả* của chúng ta, mà cái *xả* thì nó:

*Cái pháp Như Lý Tác Ý* này,

*Cái pháp Tâm không phóng dật* này, *tất cả những cái đó đều là ở trong cái xả hết*,

Rồi cái **Niệm thân câu hữu với khả ý**

cũng là pháp xả này,

**Bất động trí** cũng là pháp xả này.

Cho đến chứng nghiệm là **Bất động tâm giải thoát** cũng là xả.

Tất cả những cái phương pháp đó như **độc cư** này, rồi **diệt cái ngã mạn** của chúng ta này, rồi cái **bất động trí là im lặng như Thánh** này, tất cả những cái đó đều là pháp xả hết mấy con, cái hành động đó đều là xả hết.

Cho nên trước khi để mà chúng ta bắt đầu làm cái bài để tâm Xả, ở đây cũng có nhiều người làm bài tâm Xả nhưng mà rất là ngắn, cho nên Thầy thấy rằng nó còn nhiều cái điều kiện mà nói về tâm Xả lắm, chứ không phải nó có một ít để nói sơ sơ rồi cái nó hết, mà nó rất nhiều. Ở đây Nguyên Thanh viết như thế này mà chưa đủ mấy con, nói về tâm Xả, xả mà.

Tất cả những cái gì xảy ra trong đời sống của mình xả hết. Mà khi mình luận với một số như thế này chưa đủ, chưa đủ để nói hết cái tâm Xả, cho nên cái nó vô lượng tâm mà, vô lượng tâm Xả. **Mà mình thực hiện tâm Xả thì nó toàn triệt, ác cũng xả, mà**

**thiện cũng xả.** Chỉ còn duy nhất sáu cái điều kiện mà Thầy nêu ra để mà chúng ta nghiệm thấy được những cái các pháp để mà chúng ta.

Vậy thì hôm nay đã được phân làm hai lớp, lớp người già và lớp người trẻ, rồi sau khi mà thực tập một thời gian mà cái người nào mà Thầy thấy không được thì buộc lòng mấy con phải trở về lớp Chánh Tri kiến, chứ còn nếu mà mấy con ở nữa thì mấy con không có thể nào mà tư duy để mà xả được, bị ức chế tâm. Còn bây giờ bỏ mấy con lại thì mấy con không biết có tu được hay không? Chừng áp dụng vô mình mới thấy mình có tu được hay không? Có bị ức chế hay không? Chừng đó mới thấy được cái khả năng của mình, chứ bây giờ bắt buộc cho mấy con ngồi lại thì quá tội, người nào cũng muốn Thầy chung lên tu hết à, cho ngồi lại mà không tu thì tội mấy con quá, cho nên vì vậy mà Thầy cho, nhưng mà cho mấy con phải ráng xả đó, phải ráng xả.

**Chỉ có xả tâm mình mới không bị ức chế tâm, thì mình mới thấy được cái sự giải thoát. Còn không xả tâm thì mình không thấy được cái sự giải thoát.**

Nhớ những lời Thầy nói, còn đây là cái bài này mà cái thể nói chúng ta đọc để mà thấy, để mà nghe, để mà tiếp tục chúng ta làm bài cho nó chuẩn của cái bài pháp xả, dựa vào cái dàn bài. Cái bài này Thầy thấy Nguyên Thanh viết, có cái lý luận về cái pháp xả, cho nên Thầy nêu lên để nghe, để chúng ta nương vào đó để mà chúng ta làm bài, để mà cho chúng ta không bị lạc đường mà thôi, chứ còn mọi người đều có cái lối suy tư, cái lối luận để mà chúng ta xả thì nó không giống nhau, nhưng mà nó là cái dàn bài để chúng ta dựa vào đó mà chúng ta viết chúng ta không có sai.

Cho nên vì vậy mà hôm nay thì Thầy sẽ kêu Nguyên Thanh lên đọc cái bài của nó, nó dễ hơn, bởi vì chữ nó viết thì nó đọc, còn người khác đọc khó lắm, cho nên bây giờ, sẵn đây có Nguyên Thanh, con lên đọc dùm cái bài của con. Con đọc được không đây, bệnh đau đó mà đọc được không! Con có đọc được không?

Cho xin cái ghé ngồi mấy con, ở trong kia còn ghé mà, vô trong đó nói với Út cho.

## 197-(LCK-082B)

**\*Đức xả tâm (Nguyễn Thanh)**

**\* Phải quyết tâm mới giải thoát**

---->❖<----

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 16 chủ đề:**

### **ĐỨC XẢ TÂM**

Dù bạn là ai, làm gì và ở đâu thì bạn vẫn khát khao hầu có được một đời sống hạnh phúc thật sự, theo nhận thức riêng của mình, Phật giáo là tôn giáo mà toàn bộ giáo lý chỉ nhằm khai mở trí tuệ con người, vạch chân sự thật khổ đau và con đường đưa đến đoạn tận khổ đau. Cho nên có thể nói Đức Xả Tâm là nếp sống vắng mặt sự chấp thủ khổ đau, mà bất cứ người Phật tử nào cũng trau dồi.

Trong quá trình chuyển hóa tâm thức xem ra những suy tư, lời nói, hành vi của

từng cá thể là kết quả của quá trình chuyển hóa này đi từ điểm xuất phát nhận chân sự kiện đến sự thăng hoa của nó. Và cao hết là sự chứng ngộ giải thoát, hay nói cách khác đó là nguyên nhân và kết quả của một chuỗi hành động của nghiệp khi tâm thức chúng ta được khai mở, hoặc tự tác ý, có ý thức trong sự vận hành của các chủng tử thiện lành, cứ thế và những hạt giống này cứ đâm chồi nảy lộc ngay trong đời sống bình nhật này hay trong các đời sau mà Đức Xả Tâm luôn luôn được làm cho hiển lộ. Từ đó tự thân chúng ta không chỉ an trú trong niềm phúc lạc của sự tự do hành động chính mình mà còn có ảnh hưởng đến sự tùy hỉ của người khác. Sau hết là tạo ra một nghiệp mới tốt lành cho chính mình và cho mọi người. Vậy chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu xem Đức Xả Tâm này như thế nào?

### **I. ĐỊNH NGHĨA ĐỨC XẢ TÂM**

Đức Xả Tâm nghĩa là xả bỏ không dùng nữa, không chấp nhận, không lưu giữ trong lòng, phản nghĩa của xả là cố chấp, xả là bỏ hết tất cả những vật ở thế gian. Như thầy tu thì chỉ có ba y một bát không còn một vật gì hay chướng ngại nào ở trong tâm.

Vậy thì **các pháp ở thế gian** là pháp gì? Các pháp thế gian là pháp trói buộc như mạng lưới khiến cho ta khó mà thoát khỏi. Các pháp ấy là sắc dục, tài sản, thế gian vật chất nhỏ, vật chất lớn, nhà cửa, ruộng vườn, danh thơm, tiếng tốt, tiếng khen, tiếng chê, thức ăn ngon, dờ, ngủ nghỉ, anh em, bè bạn xa gần, chùa to tháp lớn, miếu đình, tế tự, cúng bái, tụng niệm, ca ngâm, tử giường, bàn ghế, ly chén, xoong nồi, ti vi, ra đi ô, tủ lạnh, máy vi tính, v.v.

Kinh sách, kiến thức học tập, thiên văn, địa lý, toán học, khoa học, kinh tế, chính trị, dịch số, bói toán và các nghề thợ mộc, thợ may, Thầy thông, Thầy ký, Thầy bùa, Thầy cúng. Nói chung toàn bộ các nghề trên thế gian đung vào đâu nó cũng dính tới ta, đổi nghề nó cũng dính ta, từng cái ly, cái chén, trong nhà cho đến kiến thức học thuật, tâm ta dính chấp cái này cho đến cái kia, làm cho chúng ta không giải thoát.

Nếu không xả hết thì nó sẽ làm ta bận tâm, ta phải xả hết mọi tri kiến trong đầu của chúng ta kể cả những kinh sách mà ta học được bấy lâu, chỉ còn một điều duy nhất trong đầu là xả tâm cho hoàn toàn trong

sạch, được như vậy mới là giải thoát, nếu trong đầu còn nhớ Phật đã nói như thế này, Thầy đã nói như thế kia là chưa xả. Bởi vậy Phật đã bảo: “chánh pháp của ta còn phải bỏ huống hồ là pháp thế gian”.

### **1. TÍNH CHẤT CỦA ĐỨC XẢ TÂM TRONG ĐẠO PHẬT**

***Đức Xả Tâm là phương pháp độc nhất để ly dục, ly ác pháp.*** Muốn cho tâm được thanh thản, vô sự thì trước tiên mình đừng cố chấp, phải xả bỏ những điều ngang trái, những điều thiệt thòi xỉ nhục mà người khác đã làm cho ta, nếu ta chưa có thể bỏ qua những điều ấy thì chưa thể nào ta thanh thản vô sự được, và ngược lại người kia cũng vậy. Cái xả ở đây cũng không phải chỉ là sự tha thứ khoan dung đối với những ai đã làm ta đau khổ. Không phải chỉ là sự vứt bỏ ra khỏi lòng ta những bực bội, xót đau mà người khác đã gieo vào lòng ta, không phải chỉ là bỏ qua những gì trái tai gai mắt đối với ta.

Xả ở đây tính cách tuyệt đối nghĩa là bỏ ra ngoài tất cả, không chấp trước một cái gì dù là vật chất hay tinh thần, dù là xấu xa hay tốt đẹp, dù là ở địa vị phàm phu hay đã



chúng được quả Thánh, nếu còn chấp trước nắm giữ một cái gì là còn cái ngã, mà còn cái ngã là còn tất cả, nghĩa là còn chưa giải thoát.

***Xả tâm ở đây là xả tâm diệt ngã, ly dục ly ác pháp.*** Nói như thế không có nghĩa là người tu hành phải nhắm mắt, bịt tai để không thấy, không nghe gì cả. Không phải đứng dưng trước mọi sự, mọi vật như đá, như gỗ, không phải là không làm gì cả, đứng khoanh tay như tượng đá. Không! người thực hành xả tâm vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn không đắm chấp nơi thân, không để cho lòng mình vương vấn vào cái thấy cái nghe ấy. Người thực hành Đức Xả Tâm vẫn làm việc, làm việc nhiều hơn ai cả nhưng vẫn không thấy mình dính mắc vào việc làm gì cả, ***nhất là khi làm được những việc có kết quả tốt đẹp mà không cố chấp.***

***Nếu gặp những cảnh trái nghịch làm cho ta đau khổ hãy xả bỏ ngay đi thì ta mới hết khổ.*** Tỉ như bị người chọc giận nếu ta cứ cố chấp mãi thì trong lòng ta sẽ bực tức nặng nề khó chịu, nếu ta liền xả thì sẽ thấy lòng ta nhẹ nhàng. Nếu cố nghĩ những việc ta đã làm nhiều khi sanh ra tính

tự cao, rồi sẽ đi lần đến chỗ tự kiêu hay tự đắc hoặc là cho như thế là đủ rồi không làm nữa.

Ví dụ như ta cho người ăn xin một trăm đồng bạc, nếu ta nhớ mãi thì chút nữa có người khác đến xin ta quyết không cho vì ta nhớ vừa mới cho một trăm đồng rồi. Trái lại ta dùng tri kiến quán xét về xả tâm có nên cho nữa hay không? Nhờ ta biết dùng tri kiến quán xét việc ấy nên tâm ta không dính mắc vào việc cho thêm hay không cho nữa, đó là ta biết xả tâm mình. Đức Xả Tâm còn có nghĩa là một tâm không thiên vị khi mọi việc suôn sẻ không có sự hân hoan quá trớn, khi gặp khó khăn trở ngại không buồn nản hay thất vọng. **Đức Xả Tâm có nghĩa là không thiên vị đối với bất cứ một hiện tượng nào, coi mọi sự việc bình đẳng như nhau.**

Một thí dụ về yếu tố xả là ánh sáng mặt trời chiếu xuống mặt đất. Mặt trời không hề chọn lựa chiếu soi một nơi này mà từ chối một nơi khác, nói chiếu tỏa ánh nắng một cách bình đẳng đến mọi vật, yếu tố xả tức là chấp nhận và tiếp đãi mọi vật như nhau. Một phương pháp để trau dồi yếu tố xả, nhất

là cho việc đối xử với kẻ khác, ***là nhớ rằng chúng ta chỉ là người thừa tự những nghiệp quả của mình.*** Thế cho nên khi gặp người đang hạnh phúc ta có thể chung vui với họ trong một tâm Xả, tùy hỉ vào họ đang hưởng những quả, trái của kiếp trước. Họ không thấy người đang bị khổ đau ta có thể khởi lòng xả tâm làm vơi đi nỗi khổ của họ nhưng với một tâm bất động của ta, vì những bàn tay chỉ là sự bù trừ của luật nhân quả.

Nhưng tâm Xả không phải là một sự lãnh đạm thờ ơ mà là một sự quân bình của tâm trong việc quán ly dục, ly ác pháp. Khi tâm đạt đến một trình độ cao xả khổ, xả lạc, xả niệm thanh tịnh, tức là tịnh chỉ hơi thở được tiến trình biến đổi một cách thật chi tiết, và chính xác, đó mới thực sự là Đức Xả Tâm.

## II. NỘI DUNG CỦA ĐỨC XẢ TÂM

***1. Tính chất của Đức Xả Tâm trong đạo Phật.***

***2. Gương hạnh Đức Xả Tâm của Đức Phật.***

***3. Gương hạnh Đức Xả Tâm của***

### **Trưởng lão Thông Lạc.**

**4. Đức Xả Tâm là phương pháp cứu trị tâm bệnh của chúng sanh.**

**5. Sử dụng Đức Xả Tâm để đối trị tâm cố chấp của chúng sanh.**

**6. Chuyển hóa Khổ Đế bằng phương pháp buông xả.**

**7. Sử dụng Đức Xả Tâm đối trị với các cảm thọ.**

**8. Áp dụng Đức Xả Tâm vào bản thân.**

**9. Phần kết luận.**

## **2. GƯƠNG HẠNH ĐỨC XẢ TÂM CỦA ĐỨC PHẬT**

Hình ảnh Đức Phật đã được người đời sau thuật lại trong các pho tượng với một nụ cười hiền hòa thanh thoát nở trên môi, nụ cười ấy tượng trưng cho lòng từ, bi, hỉ, xả của Ngài. Một pho tượng không có được nụ cười ấy, cũng như không có được đôi mắt tượng trưng cho trí tuệ, pho tượng ấy chưa phải là của Đức bốn sư Thích Ca vì nó thiếu mất một tính cách căn bản cần thiết đã đưa Ngài lên địa vị Phật và đã làm cho người đời

sau phân biệt được Ngài với các vị giáo chủ khác.

Về vật chất, Đức Phật trước khi xuất gia đã xả bỏ những gì quý báu nhất mà người phàm phu ít có thể có được như đai vàng, điện các, ăn ngon, mặc ấm, ngọc ngà, châu báu, vợ đẹp, con ngoan.

Về tinh thần, Ngài xả bỏ tất cả những gì xấu xa mà con người có thể có, do vô minh di truyền, tập quán, nghiệp báo gây lên. Ngài bỏ qua tất cả những ác ý và hành động hãm hại Ngài của bọn Đề Bà Đạt Đa, A Xà Thế, chàng Vô Nảo, cô gái ngoại đạo độn bụng vu oan cho Ngài, Ngài đã không chấp nhất buồn phiền mà còn thương xót tế độ cho họ.

***Ngài xả bỏ luôn cả những kết quả tốt đẹp mà Ngài đã thành tựu, làm tất cả mọi việc quý báu trên đời mà vẫn tự thấy không dính mắc.*** Ngài xả bỏ vàng, bỏ vòng cho đến khi không còn gì để bỏ nữa, Ngài xả bỏ tất cả với một nỗi thanh thoát trong lòng, Ngài xả hết cả những nghiệp ác, xả tiếp tục những gì mình dạy họ khi thấy họ tiến nhanh trên đường giải thoát, xả những cái xả cực nhọc của người mẹ khi thấy con nhỏ bập bẹ nói những tiếng đầu tiên hay bước

những bước chập chững. Cái xả của Ngài không phân biệt thân, sơ, không có tầng bậc cao thấp, thoát ra ngoài vòng bỉ thử, bao giờ cũng hồn nhiên trong sáng. Lòng buông xả ấy đã được thể hiện trong tâm Xả được khắc tạc trên đôi môi trên những pho tượng của Ngài, và đã làm cho tất cả hàng triệu người trên thế giới cảm mến kính yêu qua gương hạnh buông xả của Ngài.

Những tướng sĩ chiến đấu quân địch ở ngoài chiến trường thường được ca tụng là anh hùng, càng chiến thắng được nhiều quân địch lại càng được hoan hô là anh hùng cái thế. Nhưng những kẻ anh hùng cái thế ấy như Nã Phá Luân, Thành Cát Tư Hãn, Xê Đa (\*Céar) đã có ai chiến thắng được những dục vọng của chính mình? Cho nên thắng người đã khó mà thắng mình lại càng khó hơn. Đức Phật đã thắng cả ngoại cảnh lẫn nội tâm, đã thắng được cả giặc Ma Vương lẫn giặc dục vọng, Đức Phật thật xứng đáng với cái danh hiệu Đại Hùng, Đại Lực của Đức Xả Tâm.

Ngài lại không phải vì quyền lợi riêng mình mà buông xả, Ngài xả tâm vì tình thương, mà tình thương ở đây cũng phải

chỉ nằm trong phạm vi hẹp hòi của gia đình như cha, mẹ, vợ, con, bè bạn. Đức buông xả của Ngài là tình thương chân thật đối với tất cả chúng sanh, tất cả cõi đời. Mặc dù Đức Phật đã nhập Niết Bàn, nhưng gương hạnh xả tâm của đời Ngài vẫn còn chiếu sáng rực trước mắt chúng ta. Suốt một đời, trong tám mươi năm trời không một lúc nào Ngài xao lãng mục đích tối thượng là hóa độ chúng sanh đang trầm luân trong bể khổ. Khi còn tại gia Ngài là người ở trong một địa vị có diễm phúc nhất, cao nhất của người đời, thế mà Ngài vẫn không màng đến. Khi vào trong đạo Ngài là người ở trong địa vị cao chót của Đạo, thế mà Ngài vẫn không chịu ở yên trong địa vị ấy, lại vất vả duỗi rong trên mọi nẻo đường bụi bặm, gai góc để đưa dắt chúng sanh lên con đường hạnh phúc an vui và giải thoát hoàn toàn.

Đức Xả Tâm của Phật thật là vô lượng, ân đức của Phật thật là vô biên. Sự hy sinh cao cả, Đức Xả Tâm rộng lớn, trí tuệ sáng suốt, ý chí dũng mãnh của Ngài không những là bao nhiêu gương sáng cho riêng hàng Phật tử, mà còn cho tất cả mọi người.

Nếu chúng ta quan niệm Ngài là một

Vĩ nhân thì đó là một vĩ nhân trên hết các Vĩ nhân của nhân loại từ xưa đến nay, nếu chúng ta quan niệm Ngài là một bậc Tiên nhân thì đó là một bậc Tiên nhân cao hơn bao nhiêu bậc Tiên nhân khác. Nếu chúng ta quan niệm đời Ngài là một sự thị hiện của Phật, thì đó là sự thị hiện đẹp nhất và đầy đủ ý nghĩa hơn hết trong các sự thị hiện.

Cho nên không những đối với tín đồ Phật giáo mà đối với toàn thể mọi người, Đức Phật đáng được kính cẩn tôn sùng và chiêm ngưỡng. Chúng ta những người đệ tử của Phật ai cũng biết đời Đức Phật là đẹp đẽ cao cả. Bài học của đời Ngài là quý báu sâu xa, nhưng nếu chúng ta không cố gắng học tập Đức Phật, buông xả như Ngài, thì bài học dù hay ho, quý báu bao nhiêu cũng vô ích phải không hỡi các bạn.

Đức Phật trước khi nhập diệt đã dặn chúng ta một câu cuối cùng: “Mọi vật ở đời không có gì quý giá, thân thể rồi tan rã, chỉ có đạo ta là quý báu, chỉ có chân lý của Đạo ta là bất di bất dịch. Hãy tinh tấn buông xả để giải thoát”. Vậy điều kiện điểm trọng yếu nhất để giải thoát là sự buông xả, chúng ta đừng bao giờ quên điều kiện ấy trong sự tu



hành.

### **3. GƯƠNG HẠNH XẢ TÂM CỦA ĐỨC TRƯỞNG LÃO THÔNG LẠC**

Đức Khổng Tử nói: “Ngô vị kiến hiếu đức như hiếu sắc giả”. Nghĩa là: Ta chưa thấy người nào chuộng đức hạnh như chuộng sắc đẹp cả.

Đức Khổng Tử bấy giờ vì nhận thấy người mến chuộng đạo đức và hạnh kiểm thì không được chuyên tâm bằng kẻ yêu chuộng sắc đẹp, cho nên Ngài đã thở dài và than rằng: “Từ trước đến nay ta chưa từng gặp được người nào hâm mộ đạo đức giống như hâm mộ sắc đẹp vậy!”

Còn Nguyên Thanh tôi thì chứng kiến thấy ***một người rất mến chuộng đạo đức còn hơn mến chuộng sắc đẹp như Khổng Tử đã nói ở trên, đó chính là Trưởng lão Thích Thông Lạc.***

Tôi nhớ có một bài kinh dạy rằng:

“A la hán, chư lậu dĩ tận, vô phục phiền não, đãi đắc kỷ lợi, tận chư hữu kết, tâm đắc tự tại” - Nghĩa là Bạc A la hán đã hết lậu, không còn phiền não, đạt đến chỗ lợi mình hết mọi hữu kết, tâm được tự tại, đó là cảnh

giới của bậc A la hán chứng đạo.

Bây giờ chúng ta hãy cùng tìm hiểu sơ lược ý nghĩa trong đoạn văn trên: “chư lậu dĩ tận” tức là hết các lậu. “Chư lậu” ở đây bao gồm sự nói nhiều, nghe nhiều, nhìn hình sắc nhiều, khởi vọng nhiều. Thấy tu chứng nên tâm Thầy xả sạch các lậu này.

Thế nào là các lậu, hoặc không lậu? Nói một cách vắn tắt thì các lậu tức là: “Phi lễ vật thị, phi lễ vật thính, phi lễ vật ngôn, phi lễ vật động”, nghĩa là trái với lễ giáo thì đừng nhìn, trái với lễ giáo thì đừng nghe, trái với lễ giáo thì đừng nói, trái với lễ giáo thì đừng làm.

Ở đây “lễ” tức là quy củ phép tắc, mà quy củ phép tắc thì cũng chính là giới luật, nếu chúng ta không nhìn những gì trái với lễ nghĩa thì mắt chúng ta sẽ thanh tịnh, không nghe những gì trái với lễ nghĩa thì tai của chúng ta được thanh tịnh, không nói những lời trái ngược với lễ nghĩa thì lưỡi của chúng ta được thanh tịnh, không làm những điều trái ngược với lễ nghĩa thì thân của chúng ta được thanh tịnh. Khi sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đều thanh tịnh thì không còn lậu nữa. Có lậu thì cũng giống như những

chiếc bình đựng nước có một lỗ làm cho nước trong bình chảy ra ngoài, khiến bình bần thủ không thể nào chứa đầy nước được.

Đối với Trưởng lão Thông Lạc, Ngài đã xả sạch các lậu hoặc phiền não này một cách rốt ráo viên mãn. Đối với việc tu đạo, “lậu” chính là phiền não và tánh nóng sân hận, nếu chúng ta tu luyện một chút công mà lại bị lửa vô minh đốt sạch thì chúng ta vĩnh viễn không thành đạo quả. Mọi người cần phải lưu ý điểm này và phải tu hành một cách thận trọng.

Tâm trưởng lão Thông Lạc thì như như bất động, trong thì không có dục niệm đó là trạng thái không còn lậu, nếu bề ngoài tuy là bất động nhưng bên trong vẫn còn bị động như thế thì vẫn còn lậu. Nói cách khác nếu còn ý tưởng về dục niệm, còn hành động theo dục vọng thì còn lậu.

Đối với Trưởng lão Thông Lạc tâm Ngài xả sạch lậu hoặc, ly dục, ly ác pháp. Thầy đã lọc sạch hết những thứ cặn bã chỉ còn lại tinh hoa mà thôi, do đó mới nói rằng Thầy đã hoàn toàn không còn các lậu hoặc nữa.

“Vô phục phiền não”, không còn phiền não. Thầy thì không còn phiền não nữa,

Thầy xả sạch phiền não.

Làm thế nào để hết phiền não? Phương pháp của Thầy là nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng; Ăn, ngủ, độc cư. Chính là nhờ tâm Xả như thế nên tận các lậu hoặc không còn phiền não nữa.

“Mạc đắc kỷ lợi”, nghĩa là đạt đến chỗ lợi mình, Thầy đã đủ đạt được. Lợi ích của “thiền duyệt vi thực, pháp hỉ sung mãn”, nghĩa là lấy niềm vui trong thiền định làm thức ăn, tràn đầy sự thanh thản, an lạc và vô sự, nên pháp Phật.

“Tận chư hữu kết”, nghĩa là Trưởng lão chấm dứt hết mọi “hữu kết”, đoạn tận hết tham, sân, si do phiền não và kết tập sanh tử. Nếu chúng ta có thể dẹp hết những thói hư tật xấu, rửa sạch những phiền não đã tích tập lại với nhau và dứt hết mọi vấn đề tham, sân, si, tức là chúng ta hết mọi “hữu kết”, chấm dứt được sanh tử.

“Tâm đắc tự tại”, tâm được tự tại vì sao được như vậy? Vì tâm được an lạc tự tại. Vì sao tâm được an vui tự tại? Là vì Thầy đã xả hết các lậu, không còn phiền não, đạt đến chỗ lợi mình hết mọi hữu kết. Đây là con đường đưa đến sự đoạn các lậu hoặc.

Nhờ hiểu biết như vậy, nhờ nhận thức như vậy, tâm của Thầy thoát khỏi Dục lậu, thoát khỏi Hữu lậu, thoát khỏi Vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát, Thầy đã biết “sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa”.

***Đức Xả Tâm của Thầy Thông Lạc đã đi đến con đường rớt ráo “xả khổ, xả lạc, xả niệm thanh tịnh”, tịnh chỉ được hơi thở, làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp người.***

Còn tâm của chúng ta thì sao? Là “tha tại” chứ không phải là “tự tại”. “Tha tại” có nghĩa là thân thì ở đây nhưng tâm lại không ở đây. Không bị Nam Truyền thì cũng tới Bắc khuất, không nhớ Đông Tây thì cũng mơ Nam Bắc, từ đầu đến cuối chẳng có lúc nào ngừng nghỉ cả, những vọng tưởng lăng xăng ấy cũng ...25.16 đi và để cho vị khách sắc trần lao từ bên ngoài vào nắm quyền làm chủ, cho nên tâm không tự tại. Tự tại tức là tâm không còn tại vị, thanh tịnh tỏa ánh sáng rực rỡ soi rõ trời đất, hay tâm thanh thanh thản, an lạc và vô sự.

Đoạn kinh văn trên vô cùng quan trọng

cho nên chúng ta cần phải ghi nhớ không được lãng quên. Nếu nghiên cứu phần kinh văn ấy cho tường tận thấu đáo chúng ta sẽ liễu thoát sanh tử, xả tâm rốt ráo như Trưởng lão Thông Lạc. Không chứng được quả A la hán thì tâm không thể tự tại, chỉ khi nào chứng được quả A la hán hiểu được các trần lao, dẹp được phiền não thì lúc ấy tâm mới tự tại, tâm mới xả dục ly ác pháp.

Hôm nay tôi nhắc gương hạnh của Thầy để chúng ta thấy rõ, Thầy là người xả tâm ly dục, ly ác pháp bậc nhất trên thế giới này sau khi Phật Thích Ca nhập diệt. 2550 năm thì mới có một con người giống như Phật. Gương hạnh của Thầy thật cao cả biết bao, sự khoan dung nhẫn nhục và hiểu biết là những đức hạnh đáng kính trọng của Thầy. Tình thương yêu nhân loại và sự cảm thông với người khác là không có giới hạn, mà tình thương yêu của Thầy còn mở rộng đến tất cả sự sống của chúng sinh. Quả thực Thầy là một người nhưng là một người phi thường.

***Thầy không phải sinh ra là một A la hán nhưng Thầy vẫn phấn đấu rồi thành A la hán.*** Thầy nhận thức được khả năng tiềm ẩn và năng lực sáng tạo của con người

mà không tự đề cao Thầy như Thần Thánh, khuyên dạy các học trò tích cực noi gương Thầy để xả tâm ly dục, ly ác pháp. Thầy là nhà tư tưởng sâu sắc nhất, diễn giả có tài thuyết phục nhất, người làm điều hiệu lực nhất, nhà cách mạng thành công nhất, một vị đạo sư có lòng từ bi và khoan dung. Nhà quản lý hành chánh có năng lực nhất, tập tính quan trọng nhất của Thầy là sự thanh tịnh tuyệt đối và đức tính hoàn hảo. Thầy rất hoàn hảo khiến người ta gọi Thầy là Bậc Thánh thiện nhất trong các Bậc Thánh.

Đức Xả Tâm của Thầy đã khiến Thầy trở thành bậc mô phạm của tất cả các Đức Phật, không bao giờ Thầy tỏ ra giới hạnh yếu kém. Những ai đã tiếp xúc với Thầy đều phải công nhận sự vĩ đại không thể nghĩ bàn về Đức Xả Tâm của Thầy Thông Lạc. ***Thầy ăn ngày một bữa, tối ngủ trên tảng đá lạnh, ba y, một bát, tâm hồn trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không, mà mọi người đều bị ảnh hưởng sâu sắc bởi nếp sống giản dị thanh bần của Thầy, thiện chí, trí tuệ, từ bi phục vụ, từ bỏ thế tục, sống cuộc đời mô phạm.***

Phương pháp giảng dạy những bài đạo

đức nhân bản của Thầy rất có hiệu quả. Nơi Trưởng lão Thông Lạc chúng ta thấy trí tuệ bậc Thầy của Phương Đông không kém ai về ảnh hưởng đối với tư tưởng và đời sống của loài người và thiên nhiên đối với tất cả. ***Thầy là người đầu tiên làm sống lại đường lối Chánh pháp Nguyên Thủy, ảnh hưởng đến sâu rộng hầu như không thua kém thời kỳ của Đức Phật.*** Thầy thuộc về lịch sử tư tưởng thế giới, là tài sản chung cho tất cả những người có văn hóa xếp bằng tri thức chân chánh, tinh thần nghiêm chỉnh và tuệ giác, chắc chắn Trưởng lão Thông Lạc là nhân vật vĩ đại nhất trong lịch sử Việt Nam.

Nơi trưởng lão Thông Lạc các bạn thấy rõ Đức Xả Tâm của Thầy giống như thời Đức Phật ngày xưa, ba y, một bát. Thầy là một con người đơn giản, chân thành, độc lập, phấn đấu vì ánh sáng. Một nhân vật sống không phải thần thoại, Thầy có bức thông điệp gửi cho nhân loại sống một cách hoàn hảo, nhiều tư tưởng tương đồng với thông điệp từ, bi, hỷ, xả của Thầy, tất cả những đau khổ bất mãn trong cuộc sống theo Thầy đó là do lòng ích kỷ.

Con người muốn có cuộc sống thanh



tình thì trước hết người đó phải từ bỏ sống theo cảm giác hoặc cho riêng mình. Tâm người đó phải diệt ngã, xả tâm, ly dục, ly ác pháp rồi người đó mới trở thành một vị thánh nhân. Nói cách khác Thầy kêu gọi lòng vị tha của con người phải biết thương yêu nhau, đừng làm khổ mình khổ người. Thầy cũng tỏ ra sáng suốt hơn ai trong sự quan tâm, phục vụ và hy sinh cho con người vạn kiếp mơ hồ đối với vấn đề trường tồn bất tử của kiếp nhân sinh. Thầy nhấn mạnh sự quan trọng của giới hạnh, của xả tâm là phương tiện đi tới mục đích. Thầy khuyên nên tu tập Chánh Kiến, Chánh Tư Duy về lòng vị tha nhân ái, tránh hung hãn hại người, Chánh ngữ để có thể kiểm soát được những giọng lưỡi tác hại của mình, Chánh nghiệp bằng cách kìm hãm không giết người hay động vật, không trộm cắp trực tiếp hay gián tiếp, không tà dâm và Chánh mạng là thoát khỏi bị bắt lột và bị phẫu thuật bằng bất cứ phương tiện gì, bất hợp pháp để trộm cắp của cải hay tài sản, những dạng thức này hình thành nền tảng của giới hạnh Đức Xả Tâm.

Thầy truyền đạo những bài đạo đức nhân bản, nhân quả về sự vị tha giới hạnh,

và lòng từ bi vô bờ bến, không dụng đến các giới tri thức và thông thái trước Phật, người giàu có và cũng cho người nghèo, người cùng đinh và khốn khổ, Thầy giúp cơ hội đồng đều cho tất cả mọi người và nâng cao địa vị của con người trong lớp xã hội. Thầy tuyên bố: Con đường đi đến phát triển tinh thần, mở rộng cho tất cả mọi người mọi hoàn cảnh trong cuộc sống sang hay hèn, thánh nhân hay tội lỗi, bất cứ ai muốn cải tà quy chánh và tìm sự toàn đức. Thường ngày Thầy thuyết giảng cho tất cả các tăng, ni và sư tử, điều mà Thầy dạy chỉ là một phần nhỏ trong những điều mà Thầy biết, Thầy chỉ dạy những điều cần thiết cho sự tu tập như pháp xả tâm, diệt ngã, ly dục, ly ác pháp và cần thiết cho sự giải thoát của chúng ta.

Công việc hàng ngày Thầy tập trung vào việc giúp đỡ con người, Thầy chỉ dẫn các đệ tử quy y tu tập để nghe Thầy giảng, Thầy trình bày chi tiết về giáo pháp, Thầy dạy những bài đạo đức nhân quả cho quần chúng và những nhà tri thức. Lời Thầy dạy như sữa cho em nhỏ và như thức ăn cho người lớn. Trước khi thuyết pháp Thầy thấy rõ người đó cần được ăn thực phẩm, cần thiết cho cơ thể, thì những bài đạo đức của

Thầy cũng cần thiết cho nội tâm. Thầy chăm sóc người bệnh bằng chính bàn tay mình, Thầy tuyên bố: Ai chăm sóc người bệnh thì tức người đó chăm sóc Trưởng lão Thông Lạc.

***Thầy thiết lập một xã hội không giai cấp, bằng cách mở cửa toàn thể tăng chúng, cho bất kỳ cá nhân nào muốn gia nhập, không phân biệt giai cấp hay đẳng cấp xã hội, chỉ có phân biệt là người nào giữ gìn ăn, ngủ, độc cư trọn vẹn, thì người đó mau chứng quả Thánh A la hán.***

Thầy là hiện thân của Đức hạnh lý tưởng, ở nơi Thầy chúng ta thấy sự hiện thân của luân lý cao nhất là Giới, tập trung sâu xa nhất là Thiên định và trí tuệ thâm sâu và Tam Minh. Những đức tính không ai vượt qua được, và không so sánh được trong lịch sử của loài người. Những đức tính cao cả của Thầy đã được thể hiện qua các bài đạo đức nhân bản nhân quả không làm khổ mình, khổ người.

Thầy là người rất khoan dung, không khoan dung là kẻ thù lớn của Tôn giáo. Cho nên Thầy khuyên các đệ tử không nên

giận dữ, bất mãn hay không vừa lòng khi các người khác nói xấu Thầy, hay chỉ trích phe phái giáo lý Nguyên Thủy hay các tầng ni. Nếu bạn tỏ ra bất bình, Thầy nói: không những bạn tự ma, bạn đến nguy hiểm mất tinh thần, mà bạn còn không thể suy xét người ấy nói đúng hay sai. **Thầy giải thích không có tín điều nào mà ta phải buộc phải tin theo, không có tín điều hay tín ngưỡng nào mà ta phải chấp nhận mà không suy luận**, không yêu thích, hay các cuộc lễ dị đoan bắt ta phải gia nhập vào nhóm người cùng chung niềm yêu và không có sự hiến tế mà sự hành xác vô nghĩa cho ai muốn thanh tịnh.

Thầy trình bày chân lý đơn giản cho quần chúng và lời dạy triết lý sâu xa cho người trí thức. Thầy khuyên những người đó tìm chân lý, không nên chấp nhận bất cứ điều gì do thế lực hay lý do gì khác, mà phải tự mình suy luận và phán xét điều đó hay sao.

Hai mươi sáu năm qua trên chặng đường hòa bình và hoàng pháp của Thầy đã không có một giọt máu đổ trong việc truyền bá giáo pháp, và không một ép buộc đổi đạo

bằng sức mạnh hay những phương pháp xảo trá. Quả thật Trưởng lão Thông Lạc là một nhà truyền giáo vĩ đại nhất đã từng sống trên trái đất này. Những bài đạo đức nhân bản, nhân quả của Thầy đã lan tỏa và vẫn đang kiến tạo hòa bình đối với nhiều quốc gia trên thế giới, do tính cách hợp lý, khả thi, ngữ điệu không quá khích, bao dung và đại chúng. Chánh pháp Nguyên Thủy đóng góp to lớn cho sự tiến bộ văn hóa của nhiều quốc gia Châu Á. Tóm lại các quốc gia càng ngày càng lớn mạnh trong cái nôi đạo Phật Nguyên Thủy.

Trưởng lão Thông Lạc là nhân vật vĩ đại nhất trong lịch sử loài người với một cuộc đời toàn bích không hề sai lầm, không chê trách và không tỳ vết. Thầy đã chiến thắng tất cả Ma Vương và đạt được Thánh quả bậc cao nhất, Thầy chấm dứt tất cả khổ đau, đạt Niết Bàn. Thầy là nhân vật được toàn thế giới xưng danh bậc tôn kính trên mọi phương tiện. Những bài đạo đức nhân bản, của Thầy không chứa đựng huyền bí hay bí mật, giống như một cuốn sách mở ra cho tất cả ai muốn đến xem, trong quyển sách ấy có dòng chữ lớn là Đức Xả Tâm, ly dục ly ác pháp.

#### **4. ĐỨC XẢ TÂM LÀ PHƯƠNG THUỐC TRỊ TÂM BỆNH CỦA CHÚNG SANH**

Muốn trị bệnh thì phải phải tìm nguyên nhân. Nguyên nhân nào sanh ra những thứ khổ đó. Phật nói nhiều lắm, nhưng ở đây tôi chỉ kể sáu thứ: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến. Vì có nhân này nên có quả kia.

Thí dụ như tham, căn bản là tham sống. Có người nào không tham sống sợ chết đâu? Nhưng rồi cũng phải chết, bởi vậy nên khổ. Bây giờ mình hết tham sống thì không sợ chết. Mà không sợ chết thì đâu còn khổ.

Từ tham sanh bao nhiêu thứ khổ. Đức Phật chia ra làm hai thứ: một là tham về ngũ dục, hai là ngũ trần. Tham ngũ dục là: tài, sắc, danh, thực, thù. Tài là tiền của, sắc là sắc đẹp, danh là danh vọng, thực là ăn uống, thù là ngủ nghỉ, năm cái này để cho mình tham. Từ những tâm tham này sanh ra các thứ khổ kia. Vậy chúng ta phải lấy thuốc gì để trị vi trùng tham?

***Tham tài phải lấy hai thứ thuốc hòa hợp lại trị: thuốc thứ nhất là “bố thí”, thuốc thứ hai là “vô thường”.*** Phật dạy tất cả tài sản của chúng ta bị năm nhà

cướp lấy. Năm nhà là gì:

1- Nước lụt, 2- Trộm cướp, 3- Con bất hiếu, 4- Lửa cháy, 5- Vua chúa hay quan quyền tìm cách cưỡng đoạt.

Như chúng ta nghe tin về núi lửa, sóng thần, thảm họa đã xảy ra, bao nhiêu năm dành dụm chỉ một cơn sóng thần ập vào bờ là quét sạch, không còn gì cả. Như vậy tài sản của chúng ta có bảo đảm không, nên Phật nói nó thuộc về năm nhà. Nếu không bị sóng thần quét sạch thì có khi bị núi lửa thiêu cháy rụi. Không cháy thì bị trộm cướp, không bị trộm cướp thì con bất hiếu phá hết sự nghiệp. Không bị con cái thì gặp những thế lực bên ngoài cưỡng bức cướp lấy.

Tuy nói tiền bạc của cái của mình nhưng không bảo đảm giữ được lâu dài, như vậy tham để làm gì? ***Nghĩ đến lý vô thường chúng ta xả bớt tâm tham. Xả tâm tham thì bớt khổ.*** Con người thường có bệnh hễ tiền của trong tay thì được một đời hai, được hai đời bốn, muốn thêm hoài.

Ở đây Phật dạy phải xả, ***phải bỏ thí.*** Nếu nghĩ chúng ta có bao nhiêu đủ ăn rồi, phần dư bố thí cho người. Như vậy là ***xả lòng tham.*** Nếu người dư dả đem bố thí,

vì biết rằng của cải giữ không được, không có tâm gom góp, keo sên là đã xả được tâm tham tài.

Rõ ràng có bệnh thì có thuốc. Biết được nguyên nhân vì tham tài, mà cầu bất đắc nên khổ. Muốn nhiều của nhưng muốn hoài không được thì khổ. Bây giờ mình đem ra bố thí tức không cần giữ gìn nữa thì đâu còn lòng tham. Mà không tham thì đâu có khổ.

Đối với người **tham sắc Phật dạy dùng thuốc “quán bất tịnh” để trị**. Bởi vì khi tham sắc thì thấy người đẹp, tự nhiên chúng ta nghĩ ngợi người đó đẹp thế này, người đó quý, sang thế nọ v.v...

Ngược lại nếu chúng ta quán thân mình bản thủ không ra gì, thân mọi người cũng vậy. Quán đến khi mình gớm thân mình, thì thân người khác mình cũng gớm luôn. Mà gớm thì hết tham. Đó là cách xả tâm sắc dục.

Đến **tham danh phải dùng pháp quán “vô thường”**. Bởi vì mọi thứ trên đời này được rồi sẽ mất. Thí dụ như người ứng cử Tổng thống được đắc cử, thì bốn năm năm cũng hết nhiệm kỳ, có còn mãi đâu! Bởi nó không bền, vì vậy **phải quán vô thường**,



**quán nó là khổ.** Khi chưa được danh vì lo lắng chạy chọt đủ thứ đã là khổ. Khi được rồi lo nó mất lại khổ nữa. Nếu thật sự nó mất thì càng buồn. Cho nên quán tham danh gốc là khổ đau. Người không hiểu danh dù được mời gọi cũng không muốn. Nếu có làm việc gì thì vì danh lợi của mình. Đã vì tất cả lợi ích chung thì được không mừng, mất cũng không lo, như vậy mới không khổ.

Đến việc **tham ăn (thực) cũng là gốc của khổ. Phải dùng hai thứ thuốc để xả là “vô thường” và “bất tịnh” hòa lại, hòa lại hai thứ thuốc này mới trị được bệnh tham ăn.** Thức ăn khi còn ở miệng thì ngon, nhưng nuốt qua khỏi cổ rồi thì hết ngon. Giả sử nó không chịu vào mà ụa ra thì có gớm không? Rất gớm, bày nhày nước miếng. Như vậy có ngon khi còn ở ngoài. Nuốt vô rồi nó trở thành dơ, đâu phải là ngon. Tại vì chúng ta cứ mê say nên cho là ngon. Nếu thấy như nhớp thì đâu có tham.

Lại một điều nữa, thức ăn ngon được bao lâu? Ví dụ tô bún riêu để lâu ngày nó cũng sẽ thành mốc meo thôi. Chỉ một hai phút ở trong lưỡi trong miệng thôi, qua khỏi cổ thì hết ngon rồi, nên nó tạm bợ vô thường,

tham làm gì. Xét như vậy thì xả được tham ăn.

Tới bệnh **tham ngủ**. Đức Phật dạy muốn xả được **tham ngủ phải dùng thuốc “vô thường”, thuốc “tinh tấn” hòa lại thì mới trị được bệnh tham ngủ, nên nghĩ mạng sống này không bao lâu, không có gì bảo đảm.** Giờ nào còn sống thì mừng giờ đó, qua giờ khác thì không thể biết được. Vì thân này rất mong manh, rất tạm bợ. Nên chúng ta hiện sống, có những việc nên làm đáng làm mà không lo làm, cứ nằm ngủ hoài. Nhà Phật dùng câu: “cần tu như lửa cháy đầu”, nếu đóm lửa rơi trên đầu thì chúng ta chần chờ hay phủi ngay? Vô thường đến bất kể lúc nào, chúng ta không thể lường trước được. Vì vậy giờ nào còn sống, còn khỏe thì nên làm tất cả những gì có thể làm, chớ không bỏ trôi ngày giờ lãng phí một cách vô ích.

Như vậy vừa quán vô thường, vừa tinh tấn thì xả được bệnh tham ngủ.

Rồi tới **bệnh sân, thì xả bằng hai thứ thuốc “từ bi” và “nhẫn nhục”** hòa lại thì mới trị được bệnh sân.

Nhẫn nhục là giải quyết cấp thời, khi

người ta làm trái ý, mình nổi sân lên liền phải nhẫn, buông xả đi thì gọi là nhẫn nhục. Buông xả đừng được cơn thịnh nộ rồi, nhưng lâu lâu nhớ lại cũng tức. Nghĩ rằng người ta nói bậy, làm quấy, mình mới giận. Nhưng nếu chúng ta biết nghĩ lại, tại vì ngu si nên họ làm quấy thật đáng thương. Nghĩ như vậy mới hết giận luôn, chớ còn đè nén, mai sau nhớ lại giận nữa thì không được.

Cho nên có thuốc nhẫn nhục mà không có thuốc từ bi để xả tâm thì cũng dễ tái phát. Có nhẫn nhục rồi phải có từ bi quán theo sau đó. Bởi vì nếu chúng ta có tình thương thì lỗi nhiều thấy ít, nếu không thương thì lỗi ít thấy nhiều, không thể thứ tha được. Vì vậy phải vừa nhẫn nhục, vừa quán từ bi mới xả hết cơn nóng giận.

Đến si, tức **si mê**. Si mê có hai tầng bậc:

Thứ nhất không biết gì là tội, gì là phước, gì là tà, gì là chánh, không phân biệt rành rẽ. Đó là si mê hạng thấp.

Tuy nhiên các bạn thử xét lại xem thiện, ác chúng ta đã phân biệt rành chưa? Đôi khi chúng ta tưởng như mình đã biết rất rành về thiện ác, nhưng có nhiều cái thiện mà thành

ác, ngược lại ác lại thành thiện.

Thí dụ cô giáo phật học trò lười, trốn học hoài thì thấy như ác. Nhưng nhờ phật nó sợ cố gắng học, như vậy thì ác hay thiện? Còn giả sử như kẻ ghiền á phiện bị ụ mưa, có người thấy vậy mua á phiện đưa cho họ hút, như vậy thiện hay ác? Mới nhìn như thiện vì kẻ đang khổ, cho hút thì họ đỡ khổ, nhưng sự thật thì ác vì làm cho họ ghiền hoài. Nên nhiều việc mới nhìn thấy thiện, mà hậu quả lại ác hoặc ngược lại mới nhìn thấy ác nhưng hậu quả lại thiện.

Vì vậy phân biệt thiện ác cũng không phải dễ, phải có trí tuệ mới có thể phân biệt được. Phân biệt được thiện ác mới phân biệt được tội phước. Cái gì tội, cái gì phước? Nếu việc làm giúp ích được người lâu dài thì có phước. Còn việc làm trước mắt thấy như thiện mà tạo thành cái khổ cho người lâu dài thì trở thành ác. Như vậy thiện ác thật khó xử, khó giải quyết. Nhưng nếu chúng ta phân biệt được thiện ác thì tội phước mới không lầm lẫn.

Cũng vậy đối với tà chánh, rất khó phân biệt. Có những trường hợp mới nghe như phải, như chánh, nhưng mà rốt cuộc lại tà.

Như có người trong đạo Phật, rất cung kính Phật. Bởi quá cung kính nên tin Đức Phật có đầy đủ vạn năng xin cái gì cũng được. Vì vậy mỗi khi có tai nạn hoặc gặp vui buồn gì đó cứ đến xin Phật cầu Phật.

Quan niệm như vậy là đã thành tà. Cung kính Phật tại sao lại tà, đó là vấn đề mà đôi khi Phật tử chúng ta không nhận ra. Đức Phật từng tuyên bố “ta không có quyền ban phước giáng họa cho ai”. Vậy chúng ta xin Phật cho hết tai họa thì có ngược lại lời Ngài nói không? Phật dạy một đàng, chúng ta làm một ngả, không phải tà là gì? Trong đạo, người mắc kẹt bệnh này rất nhiều. Tu thì không chịu tu mà cứ xin Phật. Phật dạy dùng pháp để trị tâm bệnh mà chúng ta cứ xin là sao?

Có nhiều người Phật tử nói tôi theo đạo Phật mười năm rồi, mà động tới thì phiền não đủ thứ hết. Tu mà không hết khổ thì đạo Phật vô hiệu, không có giá trị. Như vậy kẻ ấy làm tăng giá trị đạo Phật hay làm giảm giá trị đạo Phật? Việc này thật tế nhị. Nên các bạn phải hiểu tin Phật là nên tin điều gì và không nên tin điều gì. Người ta cứ ý lại vào Phật, cầu mong Phật cho cái này cái

nọ. Được như ý thì nói Phật linh, rủ nhau đi chùa. Nếu không được như ý thì sao? Phật bây giờ không linh bà Chúa Xứ linh hơn, đi xin bà Chúa Xứ linh hơn thế là đã lạc vào đường tà.

Phật dạy chúng ta phương pháp tu, nếu có nóng giận nên tu pháp gì, đâu có cầu ai. Ứng dụng pháp Phật để tu thì phiền não giảm, đau khổ bớt. Như vậy Phật cứu khổ cho mình rồi.

***Muốn trị si mê thì phải dùng tri kiến quán chiếu mới xả được.*** Bởi vì từ si mê người ta tạo thứ nghiệp để chịu đủ thứ khổ, nay muốn có tri kiến chúng ta phải: ***học Chánh pháp và tu tập xả tâm thì mới dẹp được si mê.***

Phần thứ nhất tôi nói về ***si mê cạn***, đến phần thứ hai tôi nói về ***si mê sâu***.

***Si mê sâu là giả mà tưởng là thật, cái thật lại không biết.*** Như thân này là bất tịnh, là vô thường, là giả mà chúng ta tưởng thật. Đó là si mê sâu. Si mê sâu này rất nguy hiểm vì chấp giả làm thật, nên không bao giờ biết được cái thật. Như chấp thân này là có thật, như chấp tâm này thì đủ thứ chuyện lăng xăng làm sao tâm có thật

được, cái không có thật. Chỉ khi nào xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh thì mới là tâm có thật, còn bây giờ chấp đủ thứ chuyện phiền não làm sao thấy cái tâm thanh thân, an lạc, vô sự được.

Tâm theo cảnh là tâm tạo nghiệp, buồn thương giận ghét là mầm tạo nghiệp. Nếu không nghĩ ngợi lăng xăng thì có buồn thương giận ghét không? Tâm không buồn thương giận ghét đâu có sanh diệt! Không sanh diệt mới thật là cái chân thật của mình. Lúc đó tâm Xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh rồi thì đó mới là cái tâm chân thật vốn có của chúng ta.

Do đó si mê tầng thứ hai này rất sâu. Tầng thứ nhất vừa nói có thể biết liền, còn thứ si mê này thật thâm trầm, Phật gọi đó là vô minh.

Đối với si mê cạn thì chúng ta dùng tri kiến hữu học phân biệt chánh, tà. Đối với si mê sâu chấp giả làm thật thì phải có công phu tu. Từ tri kiến do huân tu mới nhận chân được lẽ thật là phải xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Đây là nhân giải thoát sanh tử.

Tóm lại, ***muốn xả được bệnh si mê***

**phải dùng thuốc tri kiến và Giới luật mới trị nổi.** Tri kiến là trí hữu học, còn Giới luật để tăng Trí vô sư. Như chỉ thắp đèn mới phá được bóng tối. Nếu không như thế thì làm sao phá được phiền não.

Cho nên người học Phật không có tri kiến thì không làm sao phá được phiền não. Vì tri kiến và Giới luật phá được si mê. Mà si mê sanh ra phiền não. Si mê chấp thân, si mê chấp tâm. Bao nhiêu khổ đau theo đó mà ra.

Đến bệnh mạn, tức **ngã mạn**. Tại sao chúng ta có **bệnh khinh mạn hay ngã mạn** này? Vì một là chấp thân, hai là chấp tâm không chịu xả nên mới có ngã mạn, cống cao. Nói theo lối thông thường có hơi thô một chút là phách lối, lấn lướt hiếp đáp người.

Vì ỉ tiền tài, tài năng và quyền thế của mình khinh rẻ người, chẳng kính người già cả, khinh rẻ người phúc đức, bởi hieu hieu tự đắc coi không có người, một hạng vô nhân nên chẳng ai ưa. Vì lòng ngã mạn cho mình là hơn hết không kính phụng người, nên chẳng học hỏi, do khinh để người nên bị tổn phước, vì thế mà phước lành tổn giảm, tội



lỗi càng thêm, nên phải sanh tử luân hồi, không bao giờ cùng tột.

***Vì một là chấp thân, hai là chấp tâm nên mới sanh ra ngã mạn cống cao.***

Thí dụ người đẹp và sang cả thì thấy ta hơn thiên hạ, hoặc người thông minh học giỏi cũng thấy ta hơn người, hoặc thấy mình tu giỏi cũng thấy ta hơn người. Từ hai thứ chấp thân chấp tâm, thân đẹp thì cho là quý, tâm lanh lợi thì cho là khôn ngoan, đó là bệnh cống cao, ngạo mạn. Bệnh này phải dùng “phá ngã” để trừ.

Phá ngã có hai: về thân thì do tứ đại hòa hợp, về tâm thì tất cả suy nghĩ đều là vọng tưởng, có gì thật đâu mà chấp! ***Thân này là bất tịnh, hôi hám, bản thủ, thân này là không thật mà trọng mình khinh người là điều vô lý. Nên dùng pháp quán vô ngã, thân tứ đại duyên hợp nên không có ngã thật. Tâm cũng là bóng dáng của ngoại trần, nên cũng không thật, có gì là khôn có gì là khôn có gì là đại, có gì là hơn thua nhau? Lấy vô ngã để trị ngã mạn,*** người học Phật nên tự kiểm khảo mình, nếu có ngã mạn, cống cao thì hãy cố gắng dẹp trừ đi, như thế mới là người tu

chân chính có Đức Xả Tâm.

Đến bệnh nghi, là **nghi ngờ**. Đối với đạo lý chân chánh lại nghi ngờ không tin những pháp tu giải thoát và điều thiết thiện lại do dự chằng làm, nó chướng ngại lòng tin, cản trở việc từ thiện. Nghi có ba phần:

1- Nghi mình, như nghe nói tu hành để được giải thoát rồi mình nghi ngờ không biết mình có tu được hay không, vì lòng nghi ngờ do dự ấy nên không chịu tu.

2- Nghi người dạy mình, như có người dạy ta là làm việc phước, việc ác sẽ bị tội, chúng ta nghi không biết người ấy nói có thiệt hay không? Bởi nghi nên không làm.

3- Nghi pháp, khi nghe lời Phật dạy nghi không biết Phật có thật không, pháp Phật dạy có đúng không, các thầy tu có thật không? Do nghi như vậy nên đối với Tam Bảo mất hết lòng tin.

Đã nghi mình, nghi Phật, nghi người, thì làm sao tiến được! Cho nên muốn hết nghi phải lấy thuốc “chánh tín” để xả. Tức là lấy lòng tin. **Lòng tin ở đây là từ tri kiến mà có, chớ không phải tin mù quáng. Bởi tin có hai phần: tin do tri kiến gọi**

***là chánh tín, tin một cách mù quáng gọi là mê tín.*** Chữ tin này cần phải hiểu cho rõ ràng.

***Dùng chánh tín tức là tin chân chánh để dẹp cái nghi.*** Chánh tín là tin thế nào?

Một, Tin Tam Bảo bằng tri kiến, Đức Phật có thật hay không, chúng ta phải tra khảo tìm hiểu cho rõ. Khi nào biết thật có Đức Phật là con người tu hành thành đạo, thì đó mới gọi là tin Phật.

Thứ hai là tin pháp của Phật. Pháp này đúng sự thật hay huyền ảo, cứu thế hoặc sai với chân lý? Nếu đúng thì chúng ta mới tin pháp.

Thứ ba là tin Tăng, những vị xuất gia tu theo Phật gồm có Tăng Ni. Các vị ấy có tu chân chánh hay không, có phạm hạnh hay không, có giữ đúng giới luật hay không?

Nghiệm xét thấy hoàn toàn chân chánh đúng với chánh pháp của Phật mới tin. Nhờ biết nhận định từ tri kiến nên gọi là chánh tín.

Vì vậy Phật dạy phải Văn Tư Tu. Xét đủ thì mới có lòng tin Tam Bảo. Tin Tam Bảo

là tín tha, kể đến phải tự tín, tức là tin nơi mình. Tin chắc rằng mình có thể tu được. Nhờ tin như vậy nên mới cố gắng tu. Nếu không, chúng ta sẽ sợ mình ăn chay, rồi ăn ngày một bữa không nổi, ngồi thiền không nổi. **Không tin mình thì không thể làm gì được, mặc dù tin Tam Bảo.**

Cho nên tin Tam Bảo còn phải tự tin nữa. **Những việc Phật làm được, Trưởng lão Thông Lạc làm được, chúng ta cũng làm được. Mình sẽ tu được, không thua ai. Lòng tự tin phải mãnh liệt như vậy. Chúng ta phải lấy thuốc Chánh tín để trị bệnh nghi ngờ.**

Nói tóm lại, vì lòng ngờ nó cản trở người tiến triển, những người có tính đa nghi đối với bạn bè họ thấy không có ai là người tin cậy, trong gia đình ấy không có người nào là thân mật. Chúng ta nên cẩn thận để phòng mọi việc, không phải cương quyết đoạn trừ tánh nghi ngờ, như thế gọi là Đức Xả Tâm.

Cuối cùng là **ác kiến**. Trong phần ác kiến có: **thân kiến, biên kiến, kiến thủ, giới cấm thủ, tà kiến.**

**a. THÂN KIẾN:** là chấp nhận thân ngũ ấm, tứ đại giả hợp này là “Ta”. Hoặc nghe

theo lời tà giáo nói: “Người có 3 hồn, 7 vía, linh hồn, thể phách v.v...” rồi chấp 3 hồn 7 vía v.v... đó là Ta. Vì chấp “Ta thật có”, nên kiếm món này vật nọ để cho Ta ăn, sắm kiêu kia cách nọ để cho Ta mặc, lo cất nhà cửa, mua ruộng vườn để cho Ta dùng, tranh danh đoạt lợi, mỗi mỗi cũng vì Ta! Không những lo cho Ta, mà lại lo cho cả gia đình, quuyến thuộc, quốc gia và xã hội của Ta nữa. Vì “chấp Ta” mà tạo ra nhiều tội lỗi: lo tranh danh đoạt lợi cho Ta hưởng, xâu xé cướp giựt nhau để cho quốc gia xã hội Ta dùng. Vì thế, nên thế giới đạn bay như mưa, bom nổ như pháo, máu chảy thành sông, xương chát tọ núi!

Chúng ta, phải sáng suốt quan sát thân này giả hợp không có thật có. Hễ phá trừ thân kiến rồi, (chấp Ta) thì tánh ích kỷ vị ngã không còn, nên không tạo những điều tội lỗi vì bản ngã. Như thế mới gọi là Đức Xả Tâm.

**b. BIÊN KIẾN:** là chấp một bên, hoặc chấp chết rồi còn hoài, hay chấp chết rồi mất hẳn.

1. Vì chấp có Ta, nên có người chấp “Ta” chết rồi còn hoài không mất. Người

chết vẫn sanh làm người, thú chết sanh trở lại thú, Thánh nhân chết trở thành Thánh nhân. Vì chấp như vậy, cho nên chẳng sợ tội ác, mà cũng không cần tu thiện; bởi họ cho tu cũng vậy không tu cũng vậy. Do chấp cái “Ta” thường còn không mất có hại như thế, nên trong kinh Phật gọi là “Thường kiến ngoại đạo”.

## 2. Có người chấp “chết rồi mất hẳn”.

Vì họ thấy bầu thế giới mệnh mang, không gian vô tận, chết rồi là mất chớ có thấy tội phước gì đâu! Thấy đời sống của mình chết rồi không còn giá trị chi hết, nên mặc tình làm những điều tội lỗi. Họ nói rằng: “Tu như tích đức già đời cũng chết; hung dữ bạo ngược tận số cũng không còn”. Biết bao người vì chấp chết rồi là hết, nên mỗi khi gặp cảnh nghịch lòng, nhứt là tình duyên trắc trở, họ không trầm tĩnh sáng suốt tìm phương pháp để xử trí. Cứ cho chết rồi là hết khổ đau, nên họ tự liệu mình với chén thuốc độc hay dòng sông sâu! Chớ họ không biết rằng chết rồi đâu có phải là hết khổ! Bởi chấp chết rồi mất hẳn có hại như vậy, nên trong đạo Phật gọi là “Đoạn kiến ngoại đạo”.

Thật ra người chết không phải thường

còn và cũng không phải mất hẳn, mà theo nghiệp lực lành hay dữ mà tái sanh.

Chúng ta phải phá trừ hai món chấp trên, như thế gọi là Đức Xả Tâm.

**c. KIẾN THỦ:** Kiến thủ là bảo thủ sự hiểu biết sai lầm của mình.

Đây có hai cách:

1. Hành vi của mình sai lầm, ý kiến lại thấp thỏi, nhưng không tự hiểu biết, lúc nào cũng bảo thủ cho mình là hay giỏi, đúng đắn hơn hết, ai nói cũng chẳng nghe.

2. Biết mình như thế là sai, nói như vậy là dở, nhưng cứ bảo thủ cái sai và cái dở ấy, không chịu thay đổi. Như có người, ông bà trước đã lỡ theo tà đạo, nay con cháu vẫn biết đó là tà, nhưng cứ theo như vậy mãi không đổi. Họ bảo rằng: “Xưa sao nay vậy!”. Hay như có người, cha mẹ trước đó có làm nghề tội lỗi, qua đến đời con, cứ bảo thủ nghề ấy, không chịu thay đổi.

Nói cho rõ hơn, là những tục lệ trong thế gian, như mỗi năm phải làm trâu bò để tế thần; khi người chết phải làm heo bò cúng kiến, mỗi kỳ tuần tự hay giỗ quây, phải đốt giấy tiền vàng bạc áo quần kho phướn;

mỗi năm phải hội họp để cúng tà thần ác quỷ v.v... Người học Phật phải dẹp trừ “kiến thủ”, như thế gọi là Đức Xả Tâm.

#### **d. GIỚI CẤM THỦ**

Giới cấm thủ: là giữ theo giới cấm của ngoại đạo tà giáo. Cấm một cách vô lý không phải nhân giải thoát mà chấp là nhân giải thoát.

Như bên Ấn Độ có những phái ngoại đạo leo lên cây cao nhảy xuống, gieo mình vào lửa, ngâm mình dưới nước hoặc đứng một chân, tu hạnh con chó, tu hạnh con bò v.v... Có đạo mỗi năm phải giết một người tế thần; như đạo của anh chàng Vô Não, phải giết cho đủ 1.000 người mới đắc đạo. Người học Phật phải dẹp trừ “giới cấm thủ”, như thế gọi là Đức Xả Tâm.

#### **e. TÀ KIẾN**

Thường người ta nói tà là lệch, là nghiêng. Kiến ở đây không phải thấy mà nhận định. Tà kiến nghĩa là nhận định một cách sai lầm.

Thí dụ như nói chết là hết; hoặc cho rằng chết rồi, linh hồn vẫn còn hoài, A trở lại làm A, muôn kiếp vẫn là A thôi. Đây là



tà kiến, vì một bên chấp đoạn kiến, một bên chấp thường kiến. Ngoài ra như chuyện đến núi Sam xin vay tiền Bà Chúa Xứ về làm ăn v.v... Đây là vừa thuộc về mê tín, vừa là tà kiến.

***Nếu nói Bà Chúa Xứ linh thiêng, ai vay tiền Bà đều phát đạt hết thì từ Long Xuyên lên Châu Đốc mọi người phải giàu hết vì họ ở gần, dễ chạy lên vay.*** Nhưng thực tế xét kỹ từ Long Xuyên lên Châu Đốc hay vùng lân cận được bao nhiêu người giàu? Lẽ ra từ gần tới xa, nhưng ở gần đã không ra gì thì ở xa làm sao xin được! Tin như vậy là tin nhảm nhí, tin tà kiến.

Tà kiến ngay con người mình, cứ nghĩ mình có linh hồn, mình chết rồi linh hồn còn nguyên trở lại làm người v.v... Nhà Phật gọi như thế là tà kiến, vì chấp thường kiến. Còn cho rằng chết là hết, không có nhân quả báo ứng gì cả thì thuộc về đoạn kiến, cũng là tà kiến.

Trong đạo Phật không nói còn mãi, cũng không nói chết là hết. Quan trọng là phải làm sao nhận ra nơi con người mình phần nào sanh diệt, phần nào không sanh diệt. Nhận được như vậy rồi, phải làm sao

cho phần không sanh diệt không bị phủ che. Còn trên mặt sanh diệt, nói còn hoài là sai, nói hết cũng sai.

Bởi vì lâu nay người ta hay nói cái gì mất rồi là hết, nhưng sự thật không hết. Tất cả đều là một vòng chuyển biến tụ tán, tụ tán. Kể cả các hình thức nhỏ nhất như bụi đất v.v... **Cục đất to đập nát thành bụi nhỏ, nhìn cục đất thì thấy mất, nhưng nó thành cát bụi chớ không mất, chỉ chuyển biến đổi hình đổi dạng thôi.**

Thân này cũng vậy khi hoại đất trả về đất, nước trả về nước, gió trả về gió, lửa trả về lửa, chớ không mất, không hết. Vậy mà chúng ta thường nhận định sai lầm, chết là hết. Đó là tà kiến.

Nên người tu theo Phật phải biết từ thế xác đến tinh thần đều tùy nhân quả, mỗi hành động thiện hay ác từ thân, khẩu, ý lưu xuất ra cũng tạo nên vô số con người đi tái sanh; cho nên chúng luân chuyển tụ nơi này tan nơi kia chớ không hết, tùy nhân luân chuyển.

Vì thế khi tu học đến giai đoạn rốt ráo phải xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh thì mới chấm dứt tái sanh. Tại sao vậy? Vì nếu

còn một niệm thanh tịnh không chịu xả thì vẫn còn nhân tái sinh luân hồi, nên Đức Phật làm bài kệ:

“Không phải thở ra thở vào,  
Chính tâm trú chánh định,  
Không tham ái tịch tịnh.  
Tu sĩ hướng diệt độ  
Chính tâm tịnh bất động  
Nhẫn chịu mọi cảm thọ  
Như đèn sáng bị tắt  
Tâm giải thoát hoàn toàn”

Hai câu kệ trong bài kệ này tán thán Phật nhập Tứ Thiên, tịnh chỉ hơi thở, rồi xả trạng thái Tứ Thiên để vào Niết Bàn.

(Tôn giả A Lậu Nâu Đà, trang 667 - Đại Tạng Kinh Việt Nam)

Biết rõ nguyên nhân tạo thành luân hồi như vậy mới có thể chặn đứng nó lại. Hiểu thế mới tu giải thoát sanh tử. **Nhiều người nói tu để giải thoát sanh tử, nhưng hỏi giải thoát cái gì, làm sao giải thoát thì không biết.** Nếu chấp thân sanh diệt là thân mình, chấp tâm sanh diệt là tâm mình, đó

là tiếp tục tạo nghiệp luân hồi, không bao giờ dừng.

Còn không chấp hai thứ đó mà sống được với cái tâm thanh thản, an lạc và vô sự, không sanh diệt của mình thì không tạo nghiệp, đó là giải thoát, không bị lôi cuốn đi trong sanh tử nữa.

Có người hiểu lầm đạo Phật, **nói đạo Phật là đạo cứu khổ nhưng sao quý thầy ít làm việc từ thiện hơn người tu đạo Thiên Chúa.** Chỉ thấy quý sư Thầy cả ngày chỉ ngồi Thiền, nhập thất; tu như vậy thì cứu khổ chúng sanh chỗ nào? Bởi vì cái nhìn của đạo Phật khác đạo Thiên Chúa.

Thí dụ như đưa bé ra bãi biển vun cát làm núi non chơi, một lát sóng biển ào lên cuốn trôi mất hết, rồi nó tiếp tục làm nữa, cũng bị cuốn trôi mãi, như vậy tội nghiệp nó tổn công vô ích, sao không làm gì khác hay hơn.

Đây cũng vậy, nếu chúng ta còn luân hồi, bỏ thân này tụ lại thân khác, kiếp kiếp đời đời không ra khỏi, nên Phật nói **không có khổ nào lớn bằng khổ luân hồi.** Cuộc sống mấy chục năm ra gì, còn thiếu, có đời cũng là tạm thời. **Dài thì chết muộn, ngắn**

**thì chết sớm, tất cả cũng phải chết, không ai thoát được.** Như vậy điều đáng lo nhất là làm sao ngay nơi thân này đừng tiếp tục làm việc vô ích nữa.

Chúng ta xét xem cứ mỗi lần sanh ra chết đi, ta làm được những gì cho người cho mình? Hay sanh ra lớn lên rồi già chết, đời này qua đời khác! Cứ như vậy hoài, thật là vô lý! Nên Phật nói đi trong luân hồi không có khổ nào bằng. **Cứu khổ chúng sanh là làm sao cho họ thoát khỏi luân hồi.** Đó là gốc của đạo Phật. Điều này chỉ có Phật và Trưởng Lão Thông Lạc thấy chớ chúng ta đâu thấy. Con người chỉ thấy đói và những thứ cần thiết trong cuộc sống. Mà thân này đã tạm bợ thì những thứ phụ thuộc trong cuộc sống càng tạm bợ hơn. Vì vậy Phật nói khổ từ đời này sang đời khác liên tục không biết khi nào dừng.

Trong kinh Đức Phật dạy rằng: “Cái khổ bị thiêu đốt ở Địa ngục chưa phải là khổ, cái khổ làm Ngạ quỷ đói khát chưa phải là khổ, cái khổ làm trâu ngựa kéo cày kéo xe chưa phải là khổ, mà chỉ si mê không biết lối đi mới là khổ.” **Cho nên Đức Phật nói vô minh, mê lầm là khổ nhất. Bởi**

**vì nó dẫn mình đi trong luân hồi vô số kiếp. Phá được nó, không còn làm lần nữa, gọi là giải thoát sanh tử. Được như vậy mới thật sự hết khổ.** Đạo Phật hết sức thâm sâu, chỉ vì người ta không biết nên mới phê phán thế này thế nọ.

Vì đạo Phật đưa chúng ta đi qua cái tầm thường của con người, nên con người khó tin khó nhận. Đức Phật thấy tội cội nguồn nên Ngài thương chỉ dạy cho chúng ta đến chỗ đó mới là cứu kính. Không phải tu chút ít được phước sanh cõi lành mà cho là đủ. Sợi dây xích dù bằng vàng, nhốt chúng ta trong nhà lầu cũng bằng vàng, nhưng chúng ta vẫn thấy khổ như thường. Bởi vì còn dây xích là còn khổ. Dù xích vàng hay sắt gì cũng đều khổ hết. Khi nào thoát khỏi dây xích mới hết khổ. Giải thoát là như vậy.

Cho nên đạo Phật không khuyên chúng ta tu để đời sau được sanh lên cõi trời, mà phải giải thoát sanh tử. Đó mới là cội gốc đạo Phật.

Thế nên chúng ta phải biết những gì Đức Phật dạy là những phương thuốc trị bệnh cho chúng sanh hết khổ. Từ bệnh tham, bệnh sân, bệnh si v.v... những bệnh đó bớt

được là bớt khổ. Nếu xả được hết sạch thì sẽ đi đến chỗ giải thoát sanh tử. Những phương pháp Phật dạy gọi là Đạo đế. Dứt được mầm đau khổ là Diệt đế, là giải thoát sanh tử.

Như vậy học Phật, tu Phật là ứng dụng phương pháp Phật dạy vào cuộc sống của mình liền. Hiểu được vậy mới thấy giá trị đạo Phật rất chân thật. **Người Tu mà không hiểu, vô tình làm cho đạo Phật trở thành mê tín thần quyền.** Lỗi đó tại ai? Cũng tại một phần ở nhà chùa.

Giáo lý Phật dạy quá rõ ràng mà người tu không áp dụng, không đem ra dạy, lại dạy những chuyện đầu đầu, rớt cuộc nhìn đạo Phật có khác gì ngoại đạo! Những gì ưu, những gì quý của đạo Phật cũng không biết, cứ nói đạo nào cũng dạy ăn hiền ở lành thôi, mà không biết gốc của đạo Phật là thế nào.

Vì không thấy được điều đó nên bữa nay theo đạo Phật, mai mốt theo đạo khác, miễn đạo nào cũng ăn hiền ở lành là được. Như vậy là không hiểu đạo Phật.

Hôm nay nhân viết bài Đức Xả Tâm tôi nêu lên một phương thuốc thần diệu xả tâm rất thực tế và cụ thể. Mong quý vị suy ngẫm và ứng dụng tu hành cho có kết quả.

## 5. SỬ DỤNG ĐỨC XẢ TÂM ĐỂ ĐỐI TRỊ TÂM CỐ CHẤP CỦA CHÚNG SANH

Đạo Phật là đạo siêu xuất và mục đích của đạo Phật là xả tâm, các bạn biết ngược với xả là gì không? Là cố chấp (nắm chặt). “Cố” là chặt, “chấp” là nắm. Cố chấp là nắm chặt, khác với nắm chặt là buông xả.

Mới nghe đơn giản quá nhưng xét kỹ các bạn sẽ thấy tất cả chúng ta sống trên thế gian này ai cũng than buồn, than khổ, góp phần vào cố chấp thôi không có gì khác. Bây giờ muốn hết buồn, hết khổ thì chúng ta phải làm sao? Phải xả, phải buông bỏ, buông bỏ thì hết khổ. Như vậy quá đơn giản, quá tầm thường, chỉ cần các bạn thực hiện được điều chúng tôi nhắc sẽ bớt khổ ngay trong cuộc sống hiện tại này.

Lâu nay chúng ta cố chấp những gì mà bây giờ phải buông xả? Trước hết là chúng ta **cố chấp những điều phải, trái (quấy)**. Thường thường ở thế gian ai cũng nghĩ điều mình nói, mình làm là phải nhưng người khác nói ngược lại, làm ngược lại thì cho là người khác quấy. Mình phải họ quấy mà họ không chịu nghe, không chịu làm theo mình, nên mình giận. Nhất là trong gia đình,



cha mẹ thấy điều đó phải mà bảo con cháu không chịu làm theo thì nhất định là giận, mà giận là vui hay buồn, giận là buồn, buồn rồi khổ.

Có một người Phật tử nói với tôi thế này: “Con cháu của con bây giờ khó dạy quá!”

Tôi hỏi: “Sao đạo hữu nói khó dạy?”

“Thưa cô, mình là cha nó mình hớt tóc ngắn. Mình thấy hớt tóc ngắn dễ chịu, mát mẻ. Bây giờ nó để tóc tới cổ mà rầy nó không chịu nghe. Nó còn nói: “Bây giờ thanh niên ai cũng để tóc dài mà ba biểu hớt ngắn, giống ông già quá, sao con làm được”.

Chúng nó còn nhỏ mười chín, hai mươi tuổi mà đeo kính trắng, mình rầy nó: “Bộ mày mù sao mà đeo kính?” Nó nói: “Ba không thấy sao, người trí thức họ đeo kính trắng. Con lớp mười hai rồi, con trí thức rồi, con đeo kính trắng có sao đâu”.

Đó là ông than con cháu ngày nay dạy không được, các bạn thấy thế nào? Bởi vì thường lúc nào chúng ta cũng có cái nhìn theo quan niệm của mình, quan niệm của mình như vậy là phải, con cháu không chịu nghe theo thì mình giận, cho đó là quấy, là

con ngỗ nghịch, con bất hiếu,..

Khi đã như vậy rồi thì gia đình còn đầm ấm không, còn vui không?

Tôi mới giải thích cho Phật tử đó nghe: “Tôi nhớ như ở lứa tuổi của ông nội tôi hồi xưa để tóc búi có một củ tỏi phía sau. Tới chừng lớp của sau tôi lớn lên thì hớt tóc, ông nội tôi không vui. Ông nói bọn nhỏ văn minh quá, không có theo ông bà và ông nội tôi dẫn sách Nho nói: “Thân thể phát phu thọ ư phụ mẫu, bất thương cảm hiếu chi thì giả”. Nghĩa là râu tóc da thịt này là nhận nơi cha mẹ, gìn giữ nó đừng cho thương tổn là cái hiếu đầu. Bây giờ mình cạo nó là bất hiếu rồi. Như vậy ông già nhìn lại mình hớt tóc thì ông già buồn, còn mình nhìn lại ông già thì thấy ông già lạc hậu phải không?

Thế thì ai đúng? Nếu bên cứ cố chấp ông già nghĩ ông già đúng, người con nghĩ người con đúng. Như vậy thì gia đình có bình an không? Chắc là bất an.

Chúng ta phải hiểu thời xưa học theo Nho giáo thì để râu để tóc là phải. Nhưng thời sau này khác hơn vì nước mình lệ thuộc Pháp, người Pháp đi làm việc hớt tóc ngắn cho sạch sẽ mà mình cứ bảo như ông già để

tóc, vậy thì lạc hậu mất rồi. Ở lứa tuổi của mình ai chấp nhận như thế?

***Cho nên người cha phải thông cảm hoàn cảnh của con, người con phải hiểu hoàn cảnh của cha, hai bên thông cảm nhau đừng cố chấp thì bớt khổ.*** Nếu cố chấp là nhất định khổ. Cha bắt bình con, con bắt mãi cha, cứ như vậy sinh ra chuyện rối rắm trong gia đình.

Rồi đến thời này mấy đứa nhỏ để tóc dài, có khi tới cổ thì mình không chấp nhận? Mình để tóc ngắn mát mẻ, còn nó để dài lù xù nhưng nó lại thấy đẹp. Nếu đem cái nhìn của người cha mà trách đứa con thì đứa con cũng nhìn lại người cha bằng cặp mắt lạc hậu. Bây giờ phải xử làm sao?

Thôi, ba muốn mát mẻ ba hớt ngắn, con thích để dài cho đẹp thì con cứ để dài. Chuyện tóc tai, mỗi người mỗi sở thích riêng, bắt nó giống mình sao được?

Các bạn nên nhớ, một lứa tuổi là qua một thế hệ khác nhau, không giống nhau được. Không giống mà mình đem ý của mình, cái phải của mình áp đặt cho nó thì nó không chịu, nó sẽ phản ứng. Mà không chịu thì sanh ra giận hờn, buồn trách, khổ

sở. Vậy thì muốn cho hết khổ mình đừng cố chấp, phải buông xả. Buông nghĩa là xả.

***Quan niệm của con thì con làm, quan niệm của ba thì ba giữ; phần ai nấy giữ, người này đừng áp đặt người kia, như thế chúng ta sống rất là thoải mái, nhẹ nhàng, còn nếu mình cố chấp thì sống bức hoài, lúc nào cũng bất như ý.***

Nó thích mang kính trắng thì để nó mang, mình không thích thì thôi, chứ mình không thích mà bắt nó theo mình sao được? ***Đó là quan niệm của mỗi người, miễn làm sao con biết kính trọng, thương cha, cha thương con là đủ. Tình thương mới là quan trọng, còn những cái bên ngoài đâu có quan trọng.***

Vậy mà nhiều người vì cố chấp hình thức bên ngoài làm cho mất hết tình nghĩa trong gia đình, khiến cha con phiền muộn, vợ chồng không vui với nhau. Đó là tại cố chấp. Quý Phật tử nghĩ mình xả bỏ, đừng cố chấp có bớt khổ không? Còn cố chấp như câu chuyện tôi vừa kể khổ không, lúc nào cũng buồn bức.

Vì vậy cha mẹ nên thông cảm với con,

con thông cảm với cha mẹ. Mà muốn được thông cảm thì hai bên đều xả, xả cái phải của mình thì thông cảm; ngược lại, nếu không chịu xả, tự nhiên là khổ.

Đó là nói về lứa tuổi giữa người lớn và người trẻ, còn nếu vợ chồng mà cố chấp thì sao, có khổ không? Như bên phái nữ lâu nay quen rồi, nào là lọ tương, hũ tiêu, hũ ớt v.v... những cái nhỏ họ coi chừng từng chút để nấu nướng. Còn người đàn ông đâu có để ý đến những thứ đó, mà họ nghĩ những chuyện xã giao bên ngoài người này người nọ. Cho nên người chồng vì xã giao bạn bè nhiều, thành ra chi phí hơi rộng. Người phụ nữ chỉ lo chi tiết nhỏ trong nhà nên tiết kiệm, thấy chồng tiêu xài lớn một chút thì cảm râm. Còn chồng thấy vợ keo kiệt, nhỏ nhít quá cũng không bằng lòng. Như vậy vợ trách chồng lãng phí, chồng chê vợ keo kiệt, đã thế thì gia đình có vui không? Không bên nào bằng lòng bên nào hết, vì ai cũng nghĩ mình đúng.

Như vậy, nếu người vợ bắt người chồng phải theo ý của mình, ngược lại người chồng bắt vợ phải theo ý của mình thì gia đình đó nhất định cãi lộn hoài. Nếu hai bên chồng và

vợ cảm thông nhau, người chồng nghĩ rằng cô ấy lo việc bếp núc cho nên quen cái nhỏ nhặt, hũ tương, hũ ớt v.v... thành ra tiêu xài lớn cô không đồng ý cũng phải. Còn vợ thông cảm cho chồng, bởi vì anh ấy làm bên ngoài, giao thiệp kẻ này người nọ thì phải rộng rãi một chút người ta mới vui. Nếu bắt chồng hẹp hòi quá thì bạn bè khi, không chơi với mình, như vậy tội nghiệp.

Hai bên thông cảm thì gia đình sống sẽ vui, không chống chọi nhau. Đó là nói những việc nhỏ thôi, còn những việc lớn khác nữa, quý vị nghiệm xét rồi thông cảm, hiểu biết nhau đừng cố chấp, cố chấp thì khổ.

Như vậy, xả bỏ là tu, còn cố chấp là chưa biết tu. Thế gian do cố chấp nên người nào cũng thấy sống trong gia đình không có hạnh phúc. Đã cố chấp thì làm sao hạnh phúc được? Chồng chấp theo chồng, vợ chấp theo vợ, cha chấp theo cha, con chấp theo con, em chấp theo em, anh chấp theo anh, thành ra không ai thông cảm ai. Mà không thông cảm thì tự nhiên là phải buồn phải khổ.

Bây giờ mỗi người tự xả bỏ cố chấp của mình để thông cảm với những người thân thì

tự nhiên gia đình an vui, hạnh phúc. Đó là bước thứ nhất xả chấp phải, chấp quấy theo quan niệm của mình.

Đến thứ hai nữa là **xả oán hờn**:

Người thế gian luôn luôn nghĩ ai làm trái ý mình thì mình buồn, mình giận. Buồn giận nên bỏ liền hay nên giữ mãi? Có người thường hay nói: “Tôi giận người đó hai, ba chục năm không quên”. Giận hai, ba chục năm không quên thì nghe như khẳng khái lắm nhưng thật ra là dại, là khổ, chứ có hay gì đâu.

Các bạn nghĩ trên thế gian này chung quanh mình nào xóm giềng, thân tộc, bạn bè đồng tu với nhau v.v... có bao giờ hoàn toàn không đụng chạm nhau đâu? Người ta nói vợ chồng như chén úp trong sóng thế nào cũng có khua, huống là xóm giềng, thân tộc làm sao vừa ý mình hết, mà trái ý thì mình giận. Giận rồi chứa trong tâm. Chứa là cố chấp. Giận một người chứa trong lòng, giận hai người cũng chứa trong lòng. Nếu giận một trăm người thì sao? Chứa cả một trăm cái giận trong lòng, làm sao chịu nổi.

Các bạn xét khi đang vui vẻ mà bỗng nhớ tới người mình giận thì lúc đó gương

mặt quạu xuống liền. Sở dĩ chúng ta ngủ không ngon là cũng tại giận đó. Khi nào nằm nhớ lại hôm qua, hôm kia ai làm trái ý mình liền nổi giận lên, thì hết ngủ. Đó là chứa chấp oán hờn. Chứa chấp là khổ. Ta đang vui vẻ tươi mát mà chứa một cái giận, cũng như đem cục than bỏ trong tay hay trong da, trong thịt mình vậy. Nếu cục than bỏ trong tay, trong da, trong thịt thì sao? Nóng, khó chịu. Vậy mà lòng mình chứa một trăm cục than thì người này khổ nhiều ít? Khổ thứ nhất là khô héo vì ngủ không ngon, ăn không ngon. Giận quá làm sao ăn ngon, ngủ ngon được.

Khổ thứ hai là giận làm cho mình dễ xấu. Quý vị thấy mỗi lần nổi giận lên gương mặt mình thế nào? Nổi giận lên thì con mắt đỏ ngầu, mặt đổi màu đổi sắc, không còn tốt đẹp nữa. Cả trăm cái giận ở trong lòng thì nó đốt riết mình khô héo, xấu xa. Như vậy ôm ấp cái giận mấy chục năm qua là khôn ngoan hay thiếu khôn ngoan?

Bởi vậy nên người biết tu, ai nói gì trái ý, mình giận một chút rồi bỏ đi, xả đi. **Giận làm chi, ngu vậy!** Ôm cái giận là ngu chó không phải khôn, tội gì ôm cho khổ. Trong



nhà Phật có câu: **“Tăng hận bất cách túc” nghĩa là Tăng (người tu) giận không quá một đêm.** Chúng ta là phàm tăng nên tham sân si cũng còn, vì vậy gặp việc trái ý cũng giận. Nhưng giận chút thôi rồi bỏ, chớ không nên chấp chứa.

Người thế gian thường tích chứa, chứa năm này qua năm nọ. Họ tưởng như vậy là hay, là khôn mà không ngờ đó là tự chuốc họa vào mình, tự đeo khổ cho mình chứ không có lợi gì hết. Vì vậy nên Phật dạy phải xả hết những giận hờn. Chứa chấp vừa bị khổ trong hiện tại, mà còn khổ cả vị lai nữa.

Trong kinh Phật dạy, người khi sắp bỏ thân này qua đời khác thì nghiệp thương và nghiệp ghét sẽ đi theo. Bởi vì thương ai thì ta nhớ người đó, ghét ai cũng nhớ kẻ đó. Như chúng ta ngồi ôn lại trong lòng, thì nhớ những người mình thương và những người mình ghét nhiều nhất phải không? Ghét không mất, thương cũng không mất. Vì vậy càng chứa sâu thì khi nhắm mắt, các nghiệp đó dẫn mình đi đến chỗ thương hoặc chỗ ghét.

Do đó, khi chúng ta thọ thân sau, nếu ôm ấp nghiệp ghét nhiều quá thì đến những

gia đình gặp toàn chuyện buồn phiền, hờn giận, không vui. Có bao giờ chúng ta muốn gặp những người mình ghét không? Không muốn. Ai cũng muốn gặp người mình thương. Nhưng trong lòng thù oán nhiều quá thì nó sẽ dẫn mình gặp lại những người thù oán. Nên hiện tại khổ mà vị lai cũng khổ luôn. Điều này rất thiết yếu.

Chúng ta phải khéo đừng nuôi dưỡng oán thù trong lòng, nên buông bỏ hết. Cái gì qua rồi không chứa chấp nữa. Hơn thua, phải quấy, chuyện đó không có gì quan trọng. Quan trọng ở chỗ làm sao cuộc sống mình bình an, thanh thản, tươi mát. Đó mới là điều đáng lưu tâm. Chúng ta sống muốn hạnh phúc, muốn được an lạc thì nên giữ hay nên xả? Nên xả. Vì vậy tôi nói tu muốn cho hết khổ thì phải xả, đừng chứa chấp. Đó là điều thứ hai.

Điều thứ ba, chúng ta **đừng nên cố chấp ý kiến mình là đúng, ý kiến người khác là sai**. Bởi vì ở thế gian này không có gì là đúng cố định mà cũng không có gì là sai cố định. Chúng ta mở miệng nói với ai cũng “Tôi nghĩ thế này là đúng”. Nếu nói tôi nghĩ như vậy là đúng, người thứ hai nói tôi

nghĩ thế khác mới đúng, thì hai cái đúng nó đụng nhau. *Mình đúng theo cái nghĩ của mình, người khác đúng theo cái nghĩ của họ. Ai cũng đúng hết thì cãi lộn hay huề? Thế gian không ai chịu thua ai, còn trong đạo cũng thế, không ai chịu thua ai.* Còn chấp trong đạo, còn chấp hơn cả thế gian nữa thì người khác sai, mà người khác đúng thì mình sai. Cho nên khi người ta nghĩ khác với mình, mà họ cho rằng họ đúng thì mình bực lên liền, và người kia cũng nổi tức vậy. Hai cái nổi tức sẽ đi đến khẩu chiến. Khẩu chiến không xong thì tới thân chiến.

Các bạn thấy những người cãi nhau, đánh nhau khi được hỏi: “Tại sao quý vị đánh nhau?”, họ nói: “Tôi nói cái này đúng mà nó cứ cãi hoài”. Có khi nào hai người cãi lộn mà chúng ta hỏi “tại sao”, họ nói “tại tôi sai” đâu? Nhất định là đúng. Hai cái đúng không giống nhau thì nhất định cãi lộn, cãi lộn không xong thì tới đánh lộn. Như vậy thì khổ hay vui? Không bao giờ vui được. Những điều này xảy ra rất nhiều.

Gia đình vợ chồng, mỗi người thấy một lỗi, ai cũng cho là đúng thì gia đình đó cãi lộn hoài. Trong xã hội, nhóm này thấy thế

này là đúng, nhóm kia thấy thế khác là đúng thì cũng gây ra cuộc đấu chiến. Cả trên thế gian đều như vậy. Nếu cố chấp cái nghĩ của mình đúng, cái nghĩ của người khác sai là gốc của đấu tranh, của tiêu diệt nhau. Cho nên chúng ta đừng có cố chấp. Cái đúng này là đúng của tôi, cái đúng kia là đúng của anh. Mỗi người giữ phần của mình, cãi nhau làm chi. Vậy là yên.

Xả hết cố chấp, đừng bắt người khác phải nghĩ, phải thấy như mình mới đúng. Đó là điểm đặc biệt của đạo Phật. Trong đạo Phật có câu: “Phật hóa hữu duyên nhân”, Đức Phật giáo hóa người có duyên với Ngài mà thôi. ***Ai có duyên thì đến với Phật, chớ Phật không nói đạo Phật là đúng, đạo khác là sai.*** Theo đạo nào cũng tốt. Mình thích đạo Phật thì theo đạo Phật, thích hợp với tâm tư nguyện vọng của mình nên mình theo, người khác không thích thì thôi. Chúng ta không nên nói theo đạo Phật chết được về Cực lạc, còn theo đạo khác chết nhất định đọa địa ngục. Không nên như vậy.

Trong kinh Phật, nhất là các bộ A Hàm, Phật thường nói: “Người tu theo đạo Phật làm lành, tu thập thiện được phước sanh cõi

an lành. Người không tu theo đạo Phật mà làm mười điều lành cũng được tái sanh cõi thiện”. Không phải cõi thiện chỉ dành cho người tu theo đạo Phật. Bởi vậy người không tu theo đạo Phật mà làm lành, làm tốt họ vẫn có phước. Mình tu theo đạo Phật mà mình làm xấu làm ác thì mình cũng bị tội như thường. Chúng ta mới thấy rằng chủ trương của Đức Phật rất rõ ràng, rất thấu đáo. Phật không bắt ai phải theo mình dù biết rằng làm như vậy là tốt, là có lợi. Nếu người ta không thích thì thôi, không ép buộc.

Chúng ta học Phật phải tập tâm cởi mở, xả bỏ những cố chấp riêng tư, dù chấp tôn giáo mình cũng là bệnh nữa. Những gì chúng ta thấy đều do Phật dạy, mình biết mình tu. ***Ai thấy hợp thì tu theo, còn thấy không hợp thì thôi, ta chỉ cười chớ đừng giận.*** Đạo mình kính trọng mà nghe ai nói ngược lại, mình nổi sùng lên thì chưa gọi là hiểu đạo. Không cố chấp thì cuộc đời an vui, hạnh phúc, sống với mọi người rất hòa nhã.

Điều thứ tư là Phật dạy ***xả đừng chấp thân*** của mình nữa. Quý vị thấy dễ hay khó? Xả mấy điểm kia thì còn khả dĩ, xả chấp thân mình thì hơi khó. Tôi hỏi quý vị trong

tất cả cái sợ của mình hiện giờ, cái sợ nào là số một. **Sợ chết là số một.** Tại sao mình sợ chết? Vì cố giữ thân, cố chấp thân, nên nghe nói mất đi thì hoảng sợ. Do đó khi cái chết đến, mình khổ vô cùng.

Chúng ta xét kỹ thân của mình, ai cũng muốn cho nó được tròn một trăm năm. Hồi xưa thời vua chú còn tham hơn nữa, hàng quần thần chúc vua chúa đến vạn tuế, tức là muôn năm. Chúc muôn năm, mà có ông vua nào sống được muôn năm đâu. Mấy ông còn chết sớm hơn ai hết. Như vậy để thấy lòng tham sống của con người quá lớn. **Bởi tham sống cho nên chết là cái khổ nhất.**

Nếu người không tham sống thì chết có khổ không? Đâu có khổ vì họ đâu có sợ. Nên quý vị cố chấp thân, muốn giữ cho nó lâu dài, mà lỡ nó bại hoại thì đau khổ vô cùng. Thân mình đâu có nguyên vẹn từ thỉ chí chung, mà nó đổi thay từng tháng, từng ngày. Như vậy muốn nó còn hoài, chẳng khác nào mình nắm một cục nước đá trong tay mà muốn nó đừng tan. Thân này cũng vậy, luôn biến chuyển từng phút giây. Đó là nói bình thường, còn nói theo khoa học là nó sinh diệt từng tế bào. Lúc nào, phút

nào cũng sinh sinh diệt diệt, không dừng. Sinh diệt luôn luôn mà bảo nó còn hoài làm sao được. Chấp như vậy có phải là ảo tưởng không? Ảo tưởng là sai lầm mà chúng ta cứ chấp giữ, cho nên khổ vô cùng.

Vậy mà trăm người như một, ai cũng muốn giữ thân lâu dài. Nhiều khi bảy, tám mươi tuổi vẫn muốn sống hoài, không muốn chết. Muốn giữ hoài mà có giữ được đâu. Giữ không được thì khổ hay vui? Người lớn tuổi nào cũng thở dài than vắn, khổ quá! Già yếu bệnh hoạn, khổ quá!

***Thật ra già yếu, bệnh hoạn có khổ không? Có gì đâu mà khổ, nó là như vậy.*** Hết thời ấu niên đến thời tráng niên, hết thời tráng niên đến thời trung niên, hết thời trung niên đến thời lão niên. Cứ thế mà đổi dời. ***Nên khi trẻ mình vui với tuổi trẻ, lúc già mình vui với tuổi già. Mai một chết thì cười với cái chết, sướng không?*** Chứ ngồi đó mà than, ai cứu mình được. Không ai cứu được thì than hoài làm chi cho khổ vậy? Cứ cười vui. Ồ! Già tốt. Nếu đi hai chân mình không vững thì thêm chân thứ ba nữa. Cứ như vậy mà chống gậy, có gì đâu phải buồn. Xả được cổ chấp thì vui, còn nếu

giữ thì khổ. Lẽ thực là như vậy.

Con người sợ chết nhưng có giữ cho khỏi chết được không? Nếu giữ được thì cũng nên sợ. Giữ không được thì cứ cười vui cho rồi. Quý vị nghĩ nếu lát nữa chết, chúng ta sẽ có cái gì vui? Hiện tại mình biết hết các việc trên thế gian rồi, biết sự sống này rồi. Người ta nói đi du lịch vui chơi đó đây là tới những chỗ mình chưa biết, còn những chỗ nào biết rồi, thì chán lắm. Chúng ta đã ở trên thế gian mấy chục năm, chán quá rồi. Bây giờ đi tới chỗ khác chơi cho vui thì sợ gì. Khi sắp chết, mình tự nghĩ ta sẽ biết thêm một chỗ mới nữa. Vậy là vui chớ không sợ. **Chúng ta sống vui với cái sống, chết cũng vui với cái chết, như vậy là an vui, tự tại.**

**Người không sợ chết thì chết không phải là khổ.** Sở dĩ khổ là vì người ta chấp chặt phải sống, sống chừng nào cũng được, sống hoài. Chấp chặt vậy cho nên lỡ ai coi tuổi hoặc bắt mạch nói bệnh sắp chết liền quên ăn, quên ngủ. Nếu hiểu được lẽ thật thì chết là vui thôi. **Ở, tôi ở đây mấy chục năm chán rồi, đi chỗ khác chơi cho vui. Đó, nghĩ vậy thì cứ cười mà đi, có tự tại không?** Rõ ràng nếu buông xả cố chấp thì



chúng ta an vui. Còn bám chặt giữ mãi thì chúng ta đau khổ.

Cuộc đời là một dòng biển chuyển từ ngoại vật cho tới con người. Nó biến chuyển mà chúng ta cố giữ thì có phải là si mê không? Cho nên **Phật nói người trí biết được vô thường biến chuyển nên không khổ**. Còn người ngu, đối với vô thường biến chuyển mà muốn còn nguyên vẹn nên khổ. Bản thân mình nó phải biến hoại, phải mất; chúng ta biết rõ rồi cười với nó, không sợ, là chúng ta khéo tu.

Tu là như vậy, chớ không phải vừa mới bệnh liền chạy tới cầu Phật cho con sống được năm mười năm. **Phật tử bệnh tới chùa nhờ quý Thầy cầu an. Quý Thầy cầu cho Phật tử an, còn quý Thầy không an thì cầu ai?** Nếu tất cả người bệnh cầu đều được an thì không ai chết hết. Nhưng thật ra đâu có chuyện đó. Kỳ này cầu an là tại họ chưa chết, kỳ sau tới lúc chết thì cầu gì cũng chết thôi, cầu an cũng không khỏi.

Như vậy để thấy chúng ta tu là phải nhận ra lẽ thật của cuộc đời, thấy rõ được lẽ thật của bản thân mình. Đừng làm lẫn mới an vui, khỏi phải nhờ ai cầu gì hết, cũng

khỏi cần coi tướng coi số làm chi. Cuộc đời là như vậy, không có gì phải lo. **Ba mươi tuổi chết cũng được, bốn mươi tuổi chết cũng được, năm mươi tuổi chết cũng tốt, bảy mươi tuổi chết cũng tốt, tám mươi tuổi chết cũng tốt, không sao hết. Tôi thường hay nói ai rồi cũng chết một lần, chớ có ai chết hoài đâu phải không? Thì thôi lúc nào tới thì đi một lần, chớ đâu có đi hoài mà sợ.**

**Phật dạy khi bỏ thân này, muốn có thân khác đẹp hơn thì phải tạo duyên tốt.** Như giữ được năm giới trọn vẹn thì đời sau trở lại làm người đủ năm điều kiện tốt:

**Không sát sanh thì tuổi thọ dài.**

**Không trộm cướp thì có nhiều của.**

**Không tà dâm thì đẹp đẽ trang nghiêm.**

**Không nói dối thì ngôn ngữ được lưu loát.**

**Không uống rượu, xì ke ma túy thì trí tuệ thông minh.**

Nếu thiếu một trong năm giới thì đời sau bất hạnh một phần. Ai muốn đời sau

được thân tốt đẹp hơn thân người thì tu **Thập thiện**.

Như vậy chết không đáng sợ mà chỉ sợ mình không chuẩn bị được khi mất thân này. Đến lúc ngã ra chết không làm điều lành, không tạo phước đức thì chừng đó khổ hơn nữa. **Cho nên biết tu thì trong cuộc sống hiện tại chúng ta được an vui, thanh thản, vô sự, khi nhắm mắt chúng ta đã chuẩn bị cho đời sau được tốt đẹp hơn, nên chúng ta càng vui, không có gì phải buồn sợ.**

Cũng như mình đi chiếc xe cũ, lâu quá nó hư mòn, cứ đẩy hoài rất chán. Bây giờ mình dành dụm tiền, bỏ xe cũ mua xe mới đẹp hơn. Như vậy buồn hay vui? Nhưng muốn mua xe khác đẹp hơn thì phải chuẩn bị tiền. Chuẩn bị trước rồi mới bỏ xe cũ mua xe mới được. Chứ không chuẩn bị thì xe cũ bỏ rồi, không biết làm sao mua xe mới. **Cho nên người biết tu là người biết lo xa, biết chuẩn bị sẵn những nghiệp thiện cho đời mình để khi bỏ thân này mà ra đi rất thanh thản, an lạc và vô sự.**

Như vậy chỉ một chữ xả mà chúng ta được an ổn vui tươi. Cần gì phải nhiều. Một

chữ mà biết tu là cả cuộc đời sống thoải mái, an vui. Ngược lại, quý vị sẽ thấy mặt mày nhăn nhó hoài, bắt mãn cái này, bắt mãn cái nọ, bắt mãn con cái, bắt mãn vợ chồng, bắt mãn xã hội. Mấy chục năm cứ nhăn nhó hoài, uống một cuộc đời. **Cho nên mình phải vui tươi xả bỏ, có mấy mươi năm ngắn ngủi, sống làm sao cho thanh thản, tạo phước lành để khi nhắm mắt được đến cõi lành, ở đó mà buồn giận làm chi cho khổ.**

Vậy, mong các bạn nghe hiểu, ứng dụng tu để tất cả chúng ta sống trên thế gian này lúc nào cũng tươi cười, không còn buồn bực, giữ tâm thanh thản, vô sự. Đến lúc nhắm mắt ra đi, chúng ta cũng vui luôn. Đó là kết quả tốt đẹp của người Phật tử khéo tu Đức Xả Tâm (1:39:04)

## **6. CHUYỂN HÓA BỐN KHỔ ĐỂ CẦN PHƯƠNG PHÁP BUÔNG XẢ**

Trên thế giới này đầy dẫy những khổ đau. Mỗi ngày có hàng triệu người không đủ thực phẩm để nuôi thân, phải chịu đựng những cơn đói. Có hàng triệu người không đủ quần áo, nhà cửa che thân, sống dưới những cơn mưa lạnh hoặc những ngày nắng

cháy da. Lại có hàng triệu người phải gánh chịu những cơn đau gây ra do bệnh tật, mặc dù đã có phương pháp trị liệu, nhưng họ vẫn không có được một phương tiện chữa trị nào. Sự khổ đau trong việc sanh sản, cái đau của người mẹ, và hơn nữa, cái đau của người con khi được sanh ra, bị đẩy qua người mẹ, ra thế giới bên ngoài đầy những yếu tố va chạm, xây xát. Tắm thân nhuốm bệnh, già yếu và suy nhược, sự khổ đau của cái chết.

Có biết bao nhiêu người trên thế giới này đang sống bất lực trong tay của kẻ thù, trong tay những người muốn giết hại họ. Trong nhiều quốc gia trên thế giới, ngay giờ phút này có những tù nhân đang bị tra tấn, đánh đập. Rồi còn sự tàn bạo của chiến tranh. Những con người có tình cảm giống như chúng ta, bất lực khi đối mặt khổ đau, họ không thể làm gì khác hơn được. Có biết bao nhiêu lần ta đã phải đối diện với những hoàn cảnh giống như thế, và trong tương lai sẽ còn biết bao nhiêu lần nữa. Chỉ cần một chuyển động nhẹ của bánh xe nghiệp quả là ta có thể trở thành những con người đó. Mang tấm thân này là ta mang trên người bao cơ hội để khổ đau. Và sẽ còn bao nhiêu

lần nữa trong tương lai?

Những yếu tố vật chất trong thân ta được gọi là Tứ đại. Chúng được gọi là “đại”, có nghĩa là lớn, vì năng lực tàn hoại của chúng. Bốn yếu tố cấu tạo nên thân ta cũng chính là bốn yếu tố cấu tạo nên quả đất này, mặt trời, các hành tinh, và những tinh tú trong vũ trụ. Chính bốn yếu tố này mà ta đang kinh nghiệm trong thân, chúng hoạt động theo một định luật tự nhiên, cũng là nguyên nhân tạo dựng và tan rã của những thái dương hệ hoặc các dãy ngân hà. Năng lượng của chúng rất là vĩ đại.

Trong một thời gian ngắn ngủi, tứ đại hòa hợp với nhau. Sự hòa hợp tạm bợ này làm ta quên đi bản chất tàn hoại của chúng, cho đến khi chúng biến đổi theo định luật tự nhiên, trở nên mất thăng bằng và khiến sự tàn hoại, tan rã của thân thể, đau khổ và chết. Chúng ta như những đứa trẻ con vui chơi trong một căn nhà đang bị lửa cháy. Những đứa trẻ con đang mãi mê chơi đùa, ham mê những thú vui tạm bợ, hoàn toàn quên đi chung quanh mình lửa đang bùng bùng thiêu đốt. Nhưng trời đất vẫn còn lòng nhân từ, đã sai sứ giả đến báo trước những

nguy hiểm, những khổ đau đang hiện diện trong mọi khía cạnh.

- Người có thấy trong cuộc đời này có những ông lão, bà lão 80, 90 hay 100 tuổi, yếu đuối, cong vồng như mái nhà, cúi xuống vịn người trên chiếc gậy, chập chững bước, suy nhược, tuổi trẻ đã mất lâu rồi, với răng rụng, tóc bạc thưa. Và có bao giờ người nghĩ rằng, rồi một ngày, mình cũng sẽ bị tàn tạ như vậy? Ngay chính cả người cũng sẽ không thể nào trốn tránh khỏi?

- Người có thấy trong cuộc đời này có những người đàn ông, đàn bà bệnh hoạn, đau khổ vì các chứng bệnh nan y, nằm trên những xú uế của chính mình, phải nhờ người này đỡ ngồi dậy, nhờ người kia đặt xuống giường. Và có bao giờ người nghĩ rằng, rồi một ngày mình cũng sẽ bị bệnh hoạn như vậy? Ngay cả chính người cũng không thể nào thoát khỏi?

- Người có bao giờ thấy trên cõi đời này, thân ma của một người, một, hai hoặc ba ngày sau khi chết, xanh lên, màu bầm tím, hôi thúi. Và có bao giờ người nghĩ rằng, một ngày nào đó mình cũng sẽ bị cái chết tìm đến. Ngay cả chính người cũng không thể

nào thoát khỏi?

Chúng ta cũng sẽ thế, đều bị chi phối bởi những sự ấy. Cái chết không chờ bất cứ một ai. Nó là sự chấm dứt của tất cả. Không ai có thể trốn tránh sự thật này.

Rồi còn những nỗi đau của tâm. Buồn khổ, thất vọng, lo âu, hồi hộp, tức giận, căm hờn, sợ hãi, ái dục, chán nản. Chúng ta còn phải vướng chịu trong cái bẫy xập của sanh tử luân hồi, lôi kéo bởi tham dục và si mê trong bao lâu nữa? Nỗi khổ của sự bất tận này, mỗi sáng thức dậy với những màu sắc và mùi vị, âm thanh và cảm giác, ý nghĩ lập đi lập lại vô tận. Chúng ta sống một ngày, qua một giấc ngủ, rồi lại thức dậy với cũng bấy nhiêu màu sắc, mùi vị, âm thanh, cảm giác và ý nghĩ, trở đi, trở lại không dứt.

Cũng giống như những đứa trẻ con mê chơi trong môi trường, chúng ta không chịu mở mắt nhìn những nỗi đau trong cuộc sống của mình. Chúng ta đi nhốt những người già, người bệnh vào các nhà thương, viện dưỡng lão để ta khỏi phải chứng kiến những nỗi sầu khổ của họ. Chúng ta đuổi những kẻ ăn mày ra khỏi đường phố của mình, để ta khỏi thấy những nhục nhằn của nghèo khổ.



Chúng ta chưng diện cho những thầy ma để che giấu đi cái chết.

**Chân lý đầu tiên của Đức Phật là sự khổ.** Dù chúng ta có chối bỏ đến đâu đi nữa, thân này rồi một ngày sẽ già và bệnh hoạn. Nó sẽ chết, dù ta có tìm quên lãng trong những thú vui bao nhiêu đi chăng nữa, thì sự có mặt của giận hờn, thù ghét, lo âu, bối rối và căng thẳng vẫn còn tồn tại. Chúng ta bị thiêu đốt trong ngọn lửa tham sân si. Chân lý đầu tiên, sự thật của đau khổ.

Đức Phật không dừng lại ở đó. Sau khi chỉ cho ta thấy sự thật khổ đau, Ngài giải thích cho ta nghe về nguyên nhân của chúng. Cái gì đã trói cột chúng ta vào vòng bánh xe khổ lụy này? Đức Phật thấy rằng sự trói buộc ấy nằm ngay nơi trong tâm của mỗi người chúng ta, chúng ta bị trói buộc vì lòng ái dục. Chúng ta lăn theo bánh xe khổ đau vì ta đeo theo nó, và chúng ta bám đeo theo nó cũng chỉ vì sự vô minh của mình.

Có bốn sự si mê lớn là nguyên nhân chánh hàng trói cột chúng ta vào vòng bánh xe khổ đau.

**Mỗi đam mê đầu tiên là sắc dục.** Sắc dục khiến ta lúc nào cũng đi tìm những âm

thanh và hình ảnh dễ chịu, những mùi vị ưa thích, những cảm giác êm ái của thân thể. Chúng ta cứ mãi mê đi tìm những thú vui tạm bợ, mong manh. Ta đeo đuổi chúng như thể là chúng có thể giải quyết những khó khăn của mình, như là chúng có thể đem đến sự chấm dứt khổ đau. Chúng ta sống đời mình trong sự mong đợi hai tuần nghỉ hè sắp tới, một liên hệ tình cảm kế tiếp, một cái gì đó để chiếm hữu: lúc nào cũng chờ đợi ở một hạnh phúc nào đó trong tương lai, ngoài tầm tay với.

Có một câu chuyện về Mulla Nazrudin, ông là một tu sĩ nổi danh của Hồi giáo. Một hôm ông đi xuống chợ và thấy một thúng ớt cay bán hạ giá. Ông mua hết cả thúng, đem về nhà, và bắt đầu ngòì ăn. Những đê tử của ông nhìn thấy ông mặt mày đỏ kè, nước mắt tuôn chảy, miệng lưỡi bị nóng phỏng, bèn kêu lên:

- Thầy ơi, tại sao khổ như thế mà Thầy lại cứ ngòì ăn hoài vậy?

Nazrudin lấy tay bóc thêm một trái ớt bỏ vào miệng rồi đáp:

- Ta hy vọng rồi sẽ có một trái ớt ngọt!

**Mỗi si mê thứ hai là sự cố chấp vào ý kiến và quan điểm của mình.** Chúng ta có rất nhiều ý kiến về những sự việc chung quanh, biết bao nhiêu là thành kiến. Cố chấp vào quan điểm của mình là một trở ngại rất to tát. Nó ngăn chặn không cho ta nhìn thấy chân tướng của sự vật, nó như là một lăng kính màu lam, sai đi sự thật qua những thành kiến cá nhân của mình. Trưởng Lão Thông Lạc khi được hỏi, những học trò của Ngài bị trở ngại nào lớn nhất, ông đáp: “Ý kiến, quan điểm, ý niệm về mọi việc. Về chính họ, về phương pháp tu tập, về giáo lý của Đức Phật. Đầu óc của họ lúc nào cũng đầy dẫy những ý kiến. Họ cho mình là khôn khéo nên không thềm lắng nghe ai nữa hết. Cũng giống như một tách nước vậy. Nếu tách ấy chứa đầy nước dơ, bắn đục thì cũng chỉ là vô dụng. Chỉ khi nào đổ đi nước cũ thì ta mới có thể sử dụng tách ấy lại được. Các con phải bỏ qua một bên những ý kiến của mình chừng đó mới có thể thấy đạo được”. Đó là Trưởng lão Thông Lạc nói như vậy.

Vị thiền sư Trung Hoa là Tăng Xáng, có viết: “Đừng đi tìm kiếm chân lý. Hãy thôi nâng niu những ý kiến của mình”. Nếu chúng ta dẹp đi đđược mỗi si mê này, cả giáo pháp

sẽ phô bày. Mọi hiện hữu sẽ có mặt. Chúng ta cần phải buông bỏ những thành kiến cố sẵn của mình về bản chất của sự vật, và những mơ ước của mình về chúng. Buông bỏ mọi cố chấp vào những ý kiến đáng yêu của mình. Đây chính là mối ràng buộc lớn thứ hai, đã giữ chúng ta trong vòng bánh xe luân hồi, bánh xe của khổ đau.

***Sự si mê thứ ba là cố chấp vào các lễ nghi và hình thức.*** Cho rằng chỉ cần thắp một nén nhang hay đốt một ngọn nến đặt trên bàn thờ là mọi việc sẽ trở nên suôn sẻ. Những phương pháp tu tập, các nghi lễ đều được thực hành với hy vọng rằng đốt một nén hương, một ngọn nến, đọc một bài kinh, một câu thần chú sẽ có khả năng làm chấm dứt được khổ đau này. Ngay chính việc cố chấp vào những pháp tu, cố gắng trở nên đạo đức, hay bất cứ một hình thức tâm linh duy vật nào cũng đều là những sợi dây xích trói buộc ta.

***Si mê thứ tư và cũng rất kín đáo và sâu xa là sự chấp ngã, chấp có một cái ta riêng biệt cùng những sở hữu của nó.*** Tin tưởng rằng có một tự thể thường hằng trong thân tâm để kinh nghiệm những gì

đang xảy ra, Cũng bởi vì tin tưởng này, mà chúng ta đã lao đầu vào những hành động bất thiện, đủ mọi tham, sân, si chỉ để cố thỏa mãn cái ta này, một cái ta mà không hề có thật. Cái chấp ngã này rất là sâu đậm, mọi hành động của ta đều xoay vần chung quanh nó, càng lúc càng buộc chặt ta vào một khối khổ đau.

***Chân lý thứ hai của Đức Phật là nguyên nhân của khổ đau: lòng ái dục.***

Đam mê sắc dục, cố chấp vào quan điểm và ý kiến của mình, mê tín tin rằng những lễ nghi, hình thức bên ngoài có khả năng diệt được khổ đau, và nhất là cố chấp vào một cái tôi thường hằng, bất biến. Không một ai bắt ta phải cố chấp. Không có một quyền lực nào bên ngoài chúng ta giữ ta trong vòng sanh tử luân hồi. Chỉ có mỗi sự cố chấp, luyến ái trong tâm mình là có thể làm được chuyện đó mà thôi.

Ở Á Châu người ta có một cái bẫy dùng để bắt khỉ, rất là đặc biệt. Một trái dừa được khoét rỗng ở bên trong, cột vào một sợi dây hay là cắm vào một cái cây cột đóng trên mặt đất. Phía dưới trái dừa, người ta đục một lỗ nhỏ và bỏ vào phía trong một thứ đồ

ăn có chất ngọt. Cái lỗ ấy được khoét rộng vừa đủ để cho con khỉ có thể đút tay vào nếu bàn tay nó mở, nhưng nếu nó nắm tay lại, bàn tay sẽ không thể nào qua lọt. Con khỉ đánh hơi được mùi ngọt sẽ tìm tới, nó sẽ đút tay vào để bốc thức ăn rồi không lấy tay ra được. Bàn tay nắm chặt sẽ không thoát qua khỏi lỗ hồng ấy. Khi người thợ săn đến, con khỉ sẽ trở nên quính quáng nhưng không cách nào chạy đi đâu được. Nhưng không có ai bắt giữ nó ở đó hết, ngoại trừ lòng tham dục của chính nó. Muốn thoát đi nó chỉ cần giản dị mở rộng bàn tay ra. Nhưng vì lòng tham dục quá mạnh, nên hiếm khi có một con khỉ nào có thể thoát đi được. Chính vì lòng tham dục và quuyến luyến trong tâm đã giữ chúng ta trong bầy sanh tử này. Chúng ta chỉ cần mở bàn tay mình ra, buông xả những cố chấp, những tham muốn là có thể bước đi trong tự do sanh tử.

***Chân lý thứ ba của Đức Phật là sự chấm dứt của khổ đau. Niết bàn*** là một trạng thái thoát ra ngoài tiến trình thân tâm, không còn bị chi phối, ảnh hưởng bởi bản chất khổ đau của chúng. Tự tại, an lạc, thanh tịnh, tươi mát, buông xả. Như là bỏ xuống một gánh nặng trên vai.

Niết bàn có hai loại: Loại thứ nhất là niết bàn nhất thời, tức là sự thanh thân, vô sự của một tâm thức không bị chi phối bởi tham, sân, si trong từng giây, từng phút. Mỗi giây phút không bị ảnh hưởng bởi những sự bất thiện là một giây phút của thanh thân và an lạc.

Còn loại niết bàn thứ nhì là một trạng thái thoát ra ngoài mọi tiến trình, sự chấm dứt hoàn toàn của khổ đau, chấm hẳn đi ngọn lửa đang thiêu đốt.

Thí dụ như có những người đang sống trên một vùng sa mạc khô khan, cằn khô. Nước rất hiếm, thực phẩm không có đủ, và không có gì để bảo vệ họ khỏi ánh nắng thiêu đốt của mặt trời. Nhưng những người ấy đã quen sống trong hoàn cảnh ấy từ thuở nhỏ, cha ông của họ cũng đều như vậy, nên họ cho đó là tự nhiên và lấy đó làm hài lòng. Cho đến một ngày kia, có một người trong bọn họ đi đến một nơi có thời tiết mát mẻ, thực phẩm đầy đủ, đến chừng ấy anh ta mới ý thức đến những điều kiện và hoàn cảnh bất lợi, cực khổ mà anh đã từng phải chịu đựng.

So với sự an lạc, tươi mát và thảnh lạng

của Niết bàn thì những tiến trình vô tận của thân tâm, sự sanh diệt không ngừng là một gánh nặng to lớn, một khổ đau vĩ đại. Chân lý thứ ba là sự an lạc mà Đức Phật đã nói rằng trên đời này không còn gì là hạnh phúc hơn.

Đức Phật cũng đã chỉ cho chúng ta con đường để đi đến sự an lạc này. Đây không phải là một giáo lý bí mật chỉ để dành cho một số người.

***Chân lý thứ tư là Bát chánh đạo, một phương pháp để cởi bỏ gánh nặng của mình.***

Đây không phải là con đường quá khích. Nó không đòi hỏi ta phải hành hạ thân tâm mình. Nó không bắt ta phải đi tìm đến một hang động hẻo lánh nào. Nó không phải là con đường khổ hạnh, cũng không phải là con đường của sự sa đọa trong sắc dục. Đây chính là con đường trung đạo. Còn đường của sự tỉnh thức. Có chánh niệm về những gì đang xảy ra chung quanh mình. Có một ý thức rõ ràng, không quuyến luyến, không ghét bỏ. Không nhận lầm những hiện tượng là Tôi, là Ngã. Giải thoát tâm mình ra khỏi những điều bất thiện trong mỗi giây phút.



*Sự thật về khổ đau phải được ý thức.*

*Sự thật về nguyên nhân của khổ đau phải được hiểu rõ.*

*Chân lý về sự chấm dứt khổ đau phải được kinh nghiệm.*

*Và con đường để chấm dứt khổ đau ấy phải được bước đi bởi mỗi người trong chúng ta.*

Sự giác ngộ của Đức Phật giải quyết những vấn đề cho Ngài, chứ không giải quyết những khổ đau của chúng ta được, ngoại trừ chỉ cho ta thấy một con đường để đi tới. Không có một công thức huyền bí nào có thể đem ta ra khỏi những khổ đau này. Mỗi người chúng ta phải tự thanh lọc tâm mình, bởi vì chỉ có những ái dục trong tâm mới có khả năng trói buộc được ta mà thôi.

Ngày nào tâm ta còn bị chi phối những chướng ngại trên bốn **khổ** đế này ta vẫn khó có thể phát triển được trí tuệ và hiểu biết. Cuộc sống của chúng ta cảm thấy rất nhiều bất an, nghi ngờ và tham muốn cho tới khi nào trong ta buông xả mới thôi.

Nhưng những trở ngại ban đầu không phải là những trở ngại cuối cùng khi ta có

khả năng quán chiếu sâu hơn những chương nạn ấy để giải thoát. Như lúc này thì ta có nhiều tự tin vào những phương cách thấu triệt của mình, nhất là khi ta đã thấy rõ sự sanh diệt của chúng, những chương nạn này đến rồi sẽ đi. Hiểu được tính vô thường của chúng, tâm ta lúc nào cũng sẽ giữ được thăng bằng. Xin bạn hãy duy trì liên tục và tinh tấn về chánh niệm của mình. Chỉ có một tâm an tịnh và mềm dẻo không suy chuyển mới có thể buông xả được bốn khổ đế này.

Thưa các bạn Bốn **Khổ** đế này là pháp xả tâm, nhất là Đạo Đế. Đạo Đế là con đường duy nhất xả tâm Từ phạm phu đến bậc Thánh vì thế các bạn phải nghiên cứu học hiểu tám lớp học này cho thấu triệt. Mỗi lớp học là một chặng đường xả tâm để đi đến cứu cánh rốt ráo hoàn toàn, nếu các bạn thờ ơ với tám lớp học này, xem nó là những lớp học lý thuyết suông mà không chấp nhận vào việc xả tâm thì e rằng sự tập của các bạn chỉ ồng phí công tu tập mà thôi.

Những điều Nguyên Thanh nói trên đây là pháp xả tâm đầy các bạn, các bạn có hiểu không? Đến đây Nguyên Thanh xin gửi đến quý bạn phần tu lòng từ bi yêu thương chân

thật từ trái tim của Nguyên Thanh, mong quý bạn hiểu cho. Nguyên Thanh hiện giờ chỉ biết xả tâm và thương yêu để thực hiện lời Phật dạy “Sống không làm khổ mình, khổ người”. Trong thời gian tu học tại Tu Viện Chân Như, nếu Nguyên Thanh có lỗi lầm chi với quý bạn, thì mong quý bạn từ bi thương yêu xả bỏ cho, nhờ đó Nguyên Thanh hạnh phúc và tri ân quý bạn biết bao.

Sau bài học ĐỨC XẢ TÂM này chúng ta sẽ bước vào một lớp học mới, lớp học mới này mỗi người trong chúng ta phải tự nguyện, tự giác độc cư, độc bộ, độc hành. Đây là lớp thực hành xả tâm rất ráo để đạt được chân lý cứu cánh giải thoát hoàn toàn, vì thế Nguyên Thanh ước nguyện cầu mong cho quý bạn thành công trên đường tu tập đạt được như ý nguyện để không còn phụ lòng mong đợi của một vị Thầy thân thương Trưởng lão Thích Thông Lạc.

## **7. SỬ DỤNG ĐỨC XẢ TÂM ĐỐI TRỊ VỚI CÁC CẢM THỌ**

Cảm thọ là một đề mục vô cùng quan trọng trong thiền quán. Trong mỗi giây phút, chúng ta lúc nào cũng bị chi phối bởi một trong ba loại cảm thọ: **lạc thọ**, tức là những

cảm thọ êm ái, dễ chịu; **khổ thọ**, tức những cảm thọ có tính cách đau đớn, khó chịu; **bất lạc bất khổ thọ**, tức những cảm thọ trung tính, không dễ chịu cũng không khó chịu. Chính những tính chất êm ái và dễ chịu của lạc thọ khiến ta bị lôi cuốn ham mê. Và ngược lại ta cũng xô đuổi và trốn tránh những khổ thọ trong cuộc sống hàng ngày vì tính chất khó chịu, đau đớn của chúng. Nhưng khi ta có chánh niệm về cảm thọ của mình, ta sẽ có khả năng nhận diện mọi cảm thọ với một tâm quân bình và không phân biệt.

Cảm thọ chi phối ta mạnh mẽ nhất là những cảm giác của thân thể. Chúng ta ai cũng có thể dễ dàng kinh nghiệm được những cảm giác dễ chịu hoặc đau đớn đang có mặt trong thân mình. Chú ý rõ ràng đến những cảm giác này là một trong những phương pháp thiền quán về cảm thọ: kinh nghiệm những cảm giác dễ chịu, nhẹ nhàng, êm dịu mà không bị lôi cuốn; cũng như không xua đuổi, ghét bỏ những cảm giác khó chịu, nặng nề hay đau đớn. Hãy tự nhiên quan sát mọi cảm giác đang có mặt trong thân - nóng, lạnh, ngứa ngáy, êm dịu, nặng nề - đến rồi đi mà không phê phán, thương ghét hay nhận

nó là mình.

Khi bắt đầu ngồi thiền, bạn hãy khởi sự bằng cách chú ý đến hơi thở của mình như sự ra, vô ngắn hoặc dài của hơi thở. Rồi khi có bất cứ một cảm giác nào nổi lên trong thân, hãy chú ý đến nó, ý thức hoàn toàn về sự có mặt của nó. Điều quan trọng nhất là phải giữ một thái độ tự nhiên, thoải mái khi quan sát những cảm giác, nhất là những cảm giác đau đớn, khó chịu. **Hãy tập trung vào hơi thở để xả cảm giác đau đớn ấy, nếu bạn tập trung quyết liệt vào hơi thở, tác ý liên tục thì các cảm thọ đau đớn sẽ giảm rất nhanh.**

Thân và tâm ta lúc nào cũng có khuynh hướng căng thẳng, khẩn trương khi đối diện với những khổ thọ. Đó là kết quả của thái độ ghét bỏ, tránh né, lâu ngày dần dần tạo nên một sự thiếu quân bình trong tâm. **Bạn hãy thử tự nhiên nhìn cái đau của mình và quan sát những thay đổi, biến chuyển của nó.** Một khi tâm của mình được yên tĩnh xuống, nhẹ nhàng và có chánh niệm, ta có thể kinh nghiệm được rằng cái đau không phải là một khối cứng ngắt. Nó biến tướng, thay đổi, sinh diệt trong từng giây phút một.

Bạn hãy ngồi với một tâm yên lặng, thoải mái quan sát những diễn biến của cảm giác, đừng ghét bỏ cũng đừng ước vọng.

Đau là một đề mục khá hữu hiệu trong thiền xả tâm. Bởi một cảm giác đau trong cơ thể, nếu biết sử dụng nó có khả năng đem lại cho ta một định lực rất mạnh. Cái đau có thể giữ tâm ta ở một chỗ mà không bị lay chuyển nhiều. Nhưng bất cứ một cảm giác nào đang có mặt trong thân đều có thể trở thành một đối tượng của thiền quán.

Trong trường hợp không có một cảm giác nào đặc biệt, bạn có thể trở về với hơi thở, theo dõi sự ra, vô ngán dài của hơi thở. Sự quan sát, ghi nhận hơi thở ngắn, hơi thở dài phải có tính cách tự nhiên chứ không được máy móc, vội vàng. Hãy ghi nhận mọi việc xảy ra Như Lý Tác Ý: “An tịnh thân hành tôi biết tôi đang hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi đang thở ra”;

hoặc “An tịnh thân hành cái “nóng”, “lạnh”, “đau”, “ngứa”, này hãy dứt khỏi thân ngay đi”,

hoặc “Thân ta đau nhức ta biết thân ta đau nhức”, ta liền tác ý: “thọ là vô thường, dứt”, đau nhức tự nhiên biến đi mất,

hoặc là “Hơi thở tịnh chỉ, bỏ thân tứ đại”, thì kể đó hơi thở ngưng.

Khi cảm thấy mình đang bị căng thẳng bởi cái đau có mặt trong thân, bạn hãy cẩn thận quán sát tính chất khó chịu, bản chất của cái đau rồi tập trung vào hơi thở. Hãy giữ chánh niệm về cảm thọ của mình, rồi thì sự quân bình, an lạc trong tâm tự nhiên sẽ đến. Tiếp đó bạn sẽ đẩy lui các cảm thọ thân bệnh.

Trong khi ngồi thiền, việc giữ cho thân được an tịnh có một ảnh hưởng rất lớn đến sự an tịnh của tâm. Một phương cách để gia tăng định lực là trước mỗi giờ ngồi thiền bạn nên nhất quyết rằng mình sẽ không thay đổi thế ngồi trong suốt một giờ đó. Những lần đầu có thể rất khó khăn, nhưng nếu bạn có một nghị lực vững mạnh, bạn có thể ngồi và quan sát bất cứ chuyện gì xảy đến. Cho dù bạn có cảm thấy tâm mình trở nên bất an, bồn chồn, căng thẳng hay là đương đầu với cái đau, điều trọng yếu là khi đã quyết định một việc gì rồi bạn hãy giữ nó cho đến cùng. Định lực và sự tinh tấn của bạn sẽ được tăng trưởng mãnh liệt, và sau vài lần ngồi như vậy bạn sẽ cảm thấy việc ngồi yên trở nên dễ

dàng hơn.

Hãy giữ cho tâm bạn luôn ở trong trạng thái bất bạo động khi quán chiếu bất cứ đối tượng nào. Được như vậy thì sẽ không có gì là chướng ngại hay khó khăn cả. Mọi đối tượng của thân hay tâm, trong hay ngoài, đều đi qua trong một không gian chánh niệm. Đừng vận dụng tâm để chạy theo hay là trốn tránh bất cứ đối tượng nào: đó là sự bất động của tâm ý. Khi ấy, tâm ta sẽ trở nên tĩnh lặng và quân bình, nhờ đó ta có thể nhìn thấy một cách rõ ràng, trong mỗi giây phút, sự sinh diệt của từng hơi thở, từng cảm thọ, tư tưởng, cảm giác, âm thanh, mùi vị và hình ảnh.

Hãy có chánh niệm về việc này. Đây là lúc để ta gia tăng nghị lực, chứ không phải là lúc để giải đãi. Hãy nghĩ lại công lao tu tập của bạn trong hai tuần vừa qua. Hãy nhớ lại giai đoạn mới bắt đầu, ngồi yên trong một tiếng đồng hồ là khó khăn đến đâu. Bây giờ thì bạn đã khai triển được một sức mạnh trong tâm, một năng lực của định và quán.

Giai đoạn đầu của khóa tu là để xây dựng nền móng, để vượt qua những khó khăn thô lậu, những trở ngại ngăn không



cho bạn ngồi yên trong một tiếng đồng hồ. Những khó khăn đó có lẽ cũng đã được ta vượt qua một phần nào rồi đó. Tâm ta đã tĩnh lặng xuống. Nó bắt đầu thẩm thấu, bắt đầu quán chiếu và thấy được tiến trình làm việc của thân tâm. Tri kiến đang trưởng thành. Sự biến đổi của thân tâm rất khó có thể nhận diện được, vì nó thay đổi một cách vô tri giác trong từng giây phút. Nhưng sự tu tập đang dần dần trở nên thâm thúy. Trong thời gian còn lại, chúng ta còn vấp nhiều lắm. Lúc này ta phải biết vận dụng năng lực để giữ cho tâm mình đừng rơi vào tình trạng mê ngủ, hôn trầm, và tỉnh thức.

Một lần nữa, chúng ta hãy nhất quyết duy trì sự tỉnh lặng. Tỉnh lặng là cội nguồn của sức mạnh. Nó tạo nên một sự trong sáng, nhờ vậy mà mọi hình trạng của tâm đều có thể được hiển bày rõ ràng. Nếu cứ mỗi lần những cảm thọ bồn chồn, lười biếng, uể oải trong ta khởi lên, ta lại mở miệng để nói, thì ta sẽ mất đi một dịp để dùng Định Vô Lậu quán chiếu chúng. Sự tỉnh lặng giúp cho ta ý thức được những gì đang xảy ra, giữa thân và trần.

Mục đích của thiền quán không phải

là để ngồi yên với sự an lạc trong một tháng trời, nhưng là để kinh nghiệm được sự nhất như của thân và tâm. Kinh nghiệm một cách trọn vẹn mọi đau nhức, mọi cảm giác an lạc, tất cả những uể oải, buồn chán và những khi tâm ta đạt được một sự tập trung sắc bén. Sự tĩnh lặng tạo cho ta một không gian tĩnh mịch để ta có thể quán sát được các hiện tượng này. Nói chuyện nhiều sẽ tạo nên một vòng xoắn ốc đi xuống. Khi ta bất an, ta bắt đầu nói chuyện. Sự nói chuyện sẽ khiến ta mất định lực và vì vậy tâm ta lại càng thêm bất an.

Tĩnh tấn, nghị lực và tạo một không gian thêm sức mạnh cho sự tu tập. Đâu có ai có thể biết chắc được chừng nào ta mới có lại một dịp tu tập như thế này? Trong hoàn cảnh này, chúng ta đang có những điều kiện rất đặc biệt. Nơi đây rất lý tưởng để ta có thể thám hiểm vào chính mình, tìm thử xem ta thật sự là ai. Đừng lãng phí đi cơ hội quý báu này.

Một yếu tố nữa có thể giúp ta gia tăng chánh niệm là từ tốn, chậm lại. Hành động một cách chậm rãi. Hãy coi mỗi hành động của ta trong ngày như là một đối tượng của

thiền quán. Từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ, hãy ghi nhận mọi việc xảy ra một cách rõ ràng và sáng suốt: trong mỗi hành động khi tắm rửa, khi thay đồ, khi ăn uống..

Chúng ta bấy lâu nay có thói quen làm việc gì cũng phải vội vã, bỏ nhào tới giây phút tương lai, lao vào một hoạt động kế tiếp, lúc nào cũng ở trong một giai đoạn chuyển dịch, nối tiếp,.. Hãy cố gắng an trú trong giây phút hiện tại này. Không có gì đáng để cho ta phải vội vã hết. Không có một nơi chốn nào để đi đến cả.

Mục đích của chúng ta ở đây là để vun xới khả năng ghi nhận tất cả những cảm thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Đừng ép buộc, cũng đừng nỗ lực quá. Hãy an trú trong giây phút này, đừng toan tính hay dự liệu một điều gì cho tương lai. Giữ tâm mình cho được thoải mái, nhưng với một chánh niệm sâu sắc. Tâm ta sẽ dần dà thâm nhập vào những trình độ sâu thẳm hơn.

*Thường thường khi chúng ta thấy một người nào đó đang vội vã, nó sẽ khơi dậy tính hấp tấp trong ta. Và khi ta thấy một người hành động khoan thai, có chánh*

*niệm, tự nhiên ta cũng sẽ giữ chánh niệm. Hãy ý thức được giá trị và ích lợi của mình đối với người khác. Tu tập xả tâm là một sự quân bình thật đẹp, tự tu trong thanh lặng và tĩnh mịch, nhưng cũng tạo ra môi trường giúp đỡ cho cả những người khác khi bạn thấy giữ đúng hạnh hạnh đức cư. (2:10:11.3)*

Khi định lực phát triển, đôi khi tâm ta có thể đi vào một trạng thái hiện diện của thanh thản, an lạc và vô sự. Bạn có thể ngồi được thật lâu trong trạng thái này, hãy tỉnh thức dừng để chánh niệm của ta bị sao lãng. Hãy cố gắng gia tăng chánh niệm để ta lúc nào cũng ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Được như vậy trí tuệ sẽ khai triển, ta sẽ kinh nghiệm được **tức khắc** sự kinh nghiệm của các cảm thọ, thọ khổ, thọ lạc, bất khổ bất lạc của tư tưởng; cảm thọ, hơi thở, những trạng thái của tâm thức. Hãy giữ chánh niệm đó chính là căn bản của trí tuệ và lưu giữ một ý thức sáng suốt, sau cùng chúng ta xả luôn các cảm thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ.

Trong đoạn kinh (...) **131.58** dạy: “xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh nhập Tứ Thiên”. Tức là xả các cảm thọ đến giai đoạn

này, chúng ta không tịnh chỉ hơi thở thì làm sao các cảm thọ mất được.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ tập 4 trang 417, 418 có dạy về tịnh chỉ hơi thở: Với người chứng thiền thứ tư, hơi thở vô, hơi thở ra là cây gai.

Kinh Tăng Chi Bộ và Kinh Tương Ưng còn dạy rõ về cách thức tịnh chỉ hơi thở để nhập Tứ Thiên.

Tôi dẫn hai câu chuyện trong kinh Niết Bàn, thuộc Kinh Trường Bộ tập 2.

Còn trong kinh Bát Thành, Phật cũng có dạy về pháp độc cư xả tâm như sau: “Xả tâm này là pháp hữu vi do suy tư tác thành, phàm sự vật gì là pháp hữu vi do suy tư tác thành, thời sự vật ấy là vô thường chịu sự đoạn diệt”. Vị ấy vững trú ở đây, đoạn trừ được các lậu hoặc. Và nếu các lậu hoặc chưa được đoạn trừ, do tham luyến pháp này, do hoan hỷ pháp này, vị ấy đoạn trừ được năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, nhập Niết bàn tại cảnh giới ấy, khỏi phải trở lui đời này. Nay Gia chủ, như vậy là pháp độc nhất do Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố.”

Nếu bạn chọn lấy pháp xả tâm mà tu tập và rèn luyện tâm mình, khi **tâm Xả thành tựu thì Bảy Năng Lực Giác Chi xuất hiện**. Lúc bấy giờ các bạn muốn nhập thiền nào thì các bạn tác ý theo **Trạch Pháp Giác Chi** thì nhập ngay thiền ấy, và thực hiện Tam Minh không có khó khăn, không có mệt nhọc. Bởi vì xả vô lượng tâm ác thì tất cả lậu hoặc sẽ được đoạn trừ, khi lậu hoặc đã trừ diệt xong thì chúng ta chứng quả A la hán không cần phải tu tập pháp môn nào khác nữa.

Ở đây, tôi xin nhắc lại để các bạn cần lưu ý:

- **Khi muốn nhập Sơ Thiền thì các bạn cần ly dục, ly ác pháp**. Muốn ly dục ly ác pháp thì các bạn cần phải **tịnh chỉ ngôn ngữ (lời nói), tức là sống độc cư trầm lặng một mình mà tâm không phóng dật**, thì mới có thể nhập được Sơ Thiền. Khi tâm không phóng dật là tâm bất động. **Tâm bất động** là tâm có đầy đủ Bảy năng lực Giác Chi, do đó mới nhập được Sơ Thiền.

- **Khi muốn nhập Nhị Thiền thì các bạn phải diệt tầm tứ**. Muốn diệt tầm tứ thì các bạn phải tịnh chỉ khẩu hành. Muốn **tịnh**

**chỉ khẩu hành** thì phải có đầy đủ Bảy năng lực Giác Chi, nếu không có đủ Bảy năng lực Giác Chi thì không bao giờ tịnh chỉ khẩu hành được. Và như vậy, các bạn cũng không bao giờ nhập Nhị Thiên được.

- **Khi muốn nhập Tam Thiên thì chúng ta phải ly các trạng thái hỷ tưởng**. Ly các trạng thái hỷ tưởng tức là tịnh chỉ mộng tưởng, có nghĩa là người nhập Tam Thiên thì thoát ra khỏi thế giới mộng tưởng. Muốn thoát ra khỏi thế giới mộng tưởng thì phải dùng Bảy năng lực của Giác Chi, nếu không có Bảy năng lực Giác Chi thì không bao giờ ly hỷ được.

- **Khi muốn nhập Tứ Thiên thì phải xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, tức là xả thọ**. Muốn xả thọ thì phải tịnh chỉ hơi thở ra, hơi thở vô. Muốn tịnh chỉ hơi thở ra, hơi thở vô thì phải có đủ bảy năng lực của Giác Chi, nếu không có đủ bảy năng lực Giác Chi thì khó mà nhập được Tứ Thiên.

- Khi muốn nhập **Diệt Thọ Tưởng Định** thì phải có đủ bảy năng lực Giác Chi mới nhập Diệt Thọ Tưởng Định, nếu không có bảy năng lực Giác Chi thì không bao giờ nhập Diệt Thọ Tưởng Định.

Tóm lại, bảy lời dạy trên đây của Đức Phật chỉ thẳng mục đích tu tập từ con người phàm phu để trở thành những bậc Thánh nhân A La Hán vô lậu, làm chủ sự sống chết hoàn toàn và chấm dứt luân hồi, không còn trở lui trạng thái này nữa.

## **8. ÁP DỤNG ĐỨC XẢ TÂM VÀO BẢN THÂN**

Bốn trạng thái vô biên mà chúng ta gọi là Tứ Vô Lượng Tâm đạt đến đỉnh điểm bằng Xả. Trong tiếng Pali, Xả được gọi là “Appamanna” có nghĩa là thăng bằng và đặc tính của nó là nắm giữ tâm lại trước khi nó quay vào lĩnh vực con. Xả là một sự tĩnh lặng bao la của tâm, một sự yên tĩnh chói ngời cho phép chúng ta hiện diện trọn vẹn với tất cả những kinh nghiệm thay đổi khác nhau mà đã tạo thành thế giới và cuộc sống của chúng ta.

Khi chúng ta nhìn kỹ lại những kinh nghiệm của chúng ta. Kinh nghiệm bên trong lẫn bên ngoài, chúng ta thấy rằng thay đổi là căn bản nội tại trong toàn bộ thế giới sống này. Bên ngoài chúng ta thấy những điều thay đổi luân phiên của những quang hợp và hơi thở của dự vọng, bên trong chúng



ta cũng thấy được những nhịp sinh hóa của chính chúng ta. Mọi thứ đều di chuyển, rung động, điều thay đổi như thế này cũng tìm thấy trong vũ điệu của hành tinh, của thủy triều lên xuống, của chu kỳ ngày đêm, mùa màng và trong tất cả các chu kỳ của thế giới tự nhiên.

Khi chúng ta nhìn lại cuộc đời của chính mình chúng ta thấy những mô hình đặc biệt được tuân chảy **bởi di chuyển**. Bạn hãy thử suy nghĩ trong chốc lát xem những chuỗi hoàn cảnh nào đã mang bạn đến ngồi đây và nơi đặc biệt bạn đang ngồi này và đọc quyển sách này, rất nhiều biến cố và kinh nghiệm thay đổi khác nhau đã dẫn đến giây phút này và hành động này. Vào thời điểm mà chúng xảy ra một số kinh nghiệm đó dường như có vẻ không may mắn, nhưng tuy nhiên bằng được cái thức nào đó chúng ta hiểu được vai trò trong con đường mà đã mang bạn đến nơi đây, và bạn ... trú vào chỗ đặc biệt này.

Như vậy chúng ta thấy rằng cuộc sống không thực sự là một những sự biến cố vô định và hỗn độn. **2:18:05...**

Nó có thể mẫu của nó, một kinh nghiệm

có một phần trong việc cấu tạo nên cái tổng thể, chúng ta có thể lấy cái này hòa cho một bức tranh lớn hơn. Dĩ nhiên chúng ta đôi khi khó lòng mà chào đón những giai đoạn đau khổ khó khăn như một phần của cuộc đời chúng ta, khó lòng cảm thấy một lối ghi chép những biến cố cay nghiệt đó. Chúng ta vẫn cảm thấy mọi việc xảy ra vui vẻ, dễ dàng và may mắn.

Nhưng đúng là cuộc sống của chúng ta được làm thành từ những sự thay đổi liên tục không ngừng nghỉ, cái mà những người như Lão Giáo gọi là hàng vạn niềm vui và hàng vạn nỗi buồn, cứ thế mà lặp đi lặp lại mãi. Nhưng Đức Phật nói vui sướng và đau khổ, được và mất, khen ngợi và chê trách, danh và đục liên tục khởi lên, và mất đi, vượt ra ngoài tầm điều khiển của chúng ta.

Một người bạn của tôi hướng dẫn các khóa tu thiền có thói quen của người Châu Á giống như tôi, vái lạy Phật trước khi bước vào thiền đường, vào đầu mỗi buổi ngồi thiền. Một lần kia, sau buổi ngồi thiền anh bảo với tôi rằng: Anh nhận được hai lá thư của một người học trò ở trong thiền đường với anh, một lá thư nói. Lá thư nhất nói rằng: Tôi

thấy Thầy vái lạy Đức Phật, tôi cảm thấy bị xúc phạm, đó đúng là sự mê tín thối tha. Nó không có chỗ đứng tại nơi này.

Lá thứ hai tôi viết: Tôi thấy Thầy vái lạy Đức Phật, và tôi muốn Thầy biết rằng đó là một điều làm tôi vô cùng xúc động nhất tại nơi này, nó làm cho tôi không bao giờ quên được. Tôi rất biết ơn Thầy vì đã làm điều đó.

Mọi việc đúng như vậy, chúng ta hành động, hy vọng cách thức từ một ý niệm tốt đẹp nhất, mà chúng ta có thể tìm thấy trong tâm mình. Đôi khi chúng ta nhận được những lời khen, đôi khi chúng ta nhận được sự chê trách, không ai trong thế giới này trải nghiệm sự sung sướng mà không bị đau khổ. Và không ai chỉ được mà không bị mất. Khi chúng ta mở rộng tâm ra để đón nhận sự thật này, chúng ta khám phá ra rằng không cần thiết phải bám víu hay xua đuổi điều này, thay tìm cách điều khiển đều không bao giờ có thể điều khiển được.

Chúng ta có thể tìm thấy một cảm giác an toàn trong việc có thể chấp nhận những gì đang thực sự xảy ra, điều này dành chỗ cho sự bí mật của cuộc sống. Không phán xét, và thay vì thế luôn giữ cho thăng bằng.

Một cái tâm có thể đón nhận những gì đang xảy ra cho dù nó là gì đi nữa, sự chấp nhận này là một người tạo sự an toàn và tự tin cho chính ta. Khi chúng ta cảm thấy không vui hay đau đớn, thì điều đó không phải là dấu hiệu rằng mọi thứ đã đi sai đường nghiêm trọng, hay rằng chúng ta đã làm một điều gì đó sai bằng cách đã không thể điều khiển được hoàn cảnh.

Đau khổ và sung sướng liên tục đến và đi, dù vậy chúng ta vẫn có thể hạnh phúc khi chúng ta để dành một chỗ đứng để đối mặt của cuộc sống. Đôi khi chúng ta khám phá ra một sự tự do ngay trong tâm điểm của giờ phút đau khổ. Hay chứng nghiệm hoàn cảnh đau đớn trong những giờ phút đó, chúng ta nhận ra rằng chúng ta đã không thể điều khiển đến mức độ như thế nào? Chúng ta có thể buông xả. Khi chúng ta bắt đầu có thể hiểu được điều này, ta phải chuyển từ một trạng thái đấu tranh, để điều khiển những gì xảy ra trong cuộc đời mình sang một trạng thái tương phùng ao ước thực sự được nối kết với điều đang xảy ra. Đây là một sự thay đổi tận gốc rễ trong quan điểm về cuộc đời.

Đức Phật đã nói về sáu cách mà theo

đó chúng ta phải trải nghiệm thế giới. Sáu cánh cửa nhận thức thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ,.. và xuyên qua cánh cửa của tâm trí bằng sự suy nghĩ cảm nhận các cảm xúc và nhìn thấy hình ảnh trong trí não. Sáu cách nhận thức này định nghĩa toàn bộ kinh nghiệm của chúng ta, Đức Phật nói tiếp rằng: từng mỗi giây phút sống mà trong đó phải có một trong sáu kinh nghiệm này thì mang một sắc thái tình cảm đi theo nó. Vì vậy trong mỗi giây phút chúng ta đều trải qua một trung tính đau khổ hay trung tính không sướng, không khổ và gọi là thọ khổ, thọ lạc, bất khổ bất lạc.

Thí dụ chúng ta thấy một đối tượng ở trong giây phút đó chúng ta có cảm giác như thích đau khổ hay trung tính. Trung tính còn có nghĩa là thọ lạc, thọ khổ, bất lạc bất khổ, hay lập tức có một phản ứng đi theo sau cảm giác đó. Khi kinh nghiệm là sự đúng cách mà chúng ta không muốn nó mất, chúng ta có khuynh hướng bám vào đó với một sự gắn bó nhưng chúng ta không rút một kinh nghiệm vì nó gây đau khổ.

Chúng ta có khuynh hướng phản ứng lại bằng sự chán ghét, bằng sự kết tội khi xô

đẩy nó đi. Bởi vì chúng ta thường lệ thuộc vào sự sung sướng hay đau khổ, mạnh mẽ có thể cảm giác đang **tức giận** hay vui sống. Nên khi cảm giác được sự trung tính chúng ta có khuynh hướng phản ứng lại bằng sự buồn ngủ, ngủ thật hay rơi vào sự không chú ý.

Trong Phật giáo những điều này được coi như là rơi vào ảo tưởng **2:23:39**. Phần lớn thời gian tâm và trí chúng ta phản ứng lại hàng vạn niềm vui, và hàng vạn nỗi buồn bằng cách nghiêng về phía trước, rồi lại nghiêng về phía sau, lặp đi, lặp lại mãi giữa niềm vui ngây ngất và nỗi tuyệt vọng, một triển vọng cuồng bạo đáp ứng hay sống lại cái mà chúng ta phải hiểu hay chúng ta phải cứu bằng cách chối bỏ dưới nhiều hình thức thờ ơ đê nén không chú ý một nỗi lo sợ bị bóp nghẹt hay cảm giác bị tách rời.

May mắn thay như Đức Phật đã vén bức màn cho chúng ta thấy vì đánh mất con người mình trong những phản ứng có điều kiện này. Chúng ta có thể học cách giữ thăng bằng lại trong việc phản ứng lại với chúng. Giữ thăng bằng, không có nghĩa là chúng ta không còn cảm xúc gì nữa, thì không biến

chúng ta thành một đồng thực vật đã mất hết cảm xúc. Đức Phật dạy rằng chúng ta có thể cảm thấy vui sướng một cách trọn vẹn, mà không cần phải thèm muốn hay bám dính. Không định nghĩa nó như là hạnh phúc sau cùng của chúng ta, chúng ta có thể cảm thấy được sự đau khổ tột độ vào bản thân, kết tội hay ghét bỏ nó và chúng ta có thể cảm nhận được nữa. Từng thứ trung tính mà vẫn hiện diện với nó một cách đầy đủ để nó không chỉ là khoảnh khắc lấp đầy. Trong khi chờ đợi điều gì đó khác lạ hơn sẽ xảy ra sự không phản ứng này là trạng thái phải chấp và nó dẫn chúng ta đến sự tự do trong mỗi giây phút.

*Khi chúng ta thực hành ba tâm Từ, Bi, Hỷ vô lượng kia chúng ta có thể rơi vào trong tình trạng muốn sở hữu người khác, và tìm cách điều khiển họ. Chúng ta mong muốn giúp đỡ, mong muốn phục vụ, muốn chữa lành, muốn sung sướng tiếp tục may mắn của người khác. Chúng ta có thể cố gắng để tạo ra một cảm giác từ bi đối với ai đó và rồi bắt đầu cảm thấy nóng, lạnh đối với họ. Tại sao chưa hạnh phúc đi, trong khi tôi đang tuôn trào tâm tôi cho bạn đây, hạnh phúc đi chứ, hãy bắt đầu cư xử đúng đắn*

một chút đi nào?

Buông xả cũng giống như cách bố mẹ cảm thấy khi con họ đã trưởng thành, bố mẹ đã nuôi dưỡng đã quan tâm rất nhiều, đã yêu thương và rồi ở một thời điểm nào đó họ phải buông xả. Họ không làm điều này với một cảm giác rút lui, họ không vứt đứa con đã trưởng thành ra khỏi nhà, rồi nói như vậy là tốt rồi, nhưng chúng ta thực sự không cần đến nhau nữa.

Buông xả có tất cả sự nồng ấm và yêu thương của ba trạng thái trước, từ, bi, hỷ, nhưng buông xả cũng có sự thăng bằng trí tuệ và hiểu biết bằng mọi việc đúng như nó là, và rằng cuối cùng chúng ta không kiểm soát hạnh phúc hay không hạnh phúc của người nào đó.

Như chúng ta biết tham, sân, si là ba tâm hành căn bản, là gốc rễ những khổ đau của chúng ta, mọi hành động đó được thí dụ bởi một trong ba tâm hành này. Lấy một thí dụ, tâm tham có đặc tính là bám víu vào một đối tượng: khi tâm khởi nổi lên trong ta, nó có khả năng khiến cho ta trở nên muốn chiếm hữu, gom góp, bám víu đeo đuổi vào bất cứ chuyện gì ta đang làm. Đó chỉ là



tính cách tự nhiên của tâm tham, không có từ tham, không có một cái ngã, cái tôi nào đứng phía sau hết, tất cả làm kết quả của một trạng thái tâm hành đang làm việc.

Sân cũng là một tâm hành có đặc tính tự nhiên là thù ghét, chối bỏ đối tượng, lòng ghen thích, bực mình, giận giữ, bất an, chối bỏ là những trạng thái của tâm sân. Lòng sân cũng không phải thật là ta, hay của ta, nó chỉ là một trạng thái tâm hành sân lên rồi, diệt đi.

Si là một tâm hành có khả năng làm mờ đục nhận thức, chúng ta không thể thấy rõ được đối tượng, ta không ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Ngược lại ta cũng có ba tâm hành có khả năng đem lại hạnh phúc là tâm Xả, tâm Từ và tri kiến giải thoát.

Tâm Xả có tính chất tự nhiên là rộng lượng, không hối tiếc, không hung dữ.

Tâm Từ là lòng thương yêu người khác, tình bằng hữu.

Tri kiến giải thoát có khả năng nhìn rõ mọi sự thật, nó được ví như một ngọn đèn sáng trong không, khi bạn đi vào một căn

phòng tối, bạn không nhìn thấy được những vật xung quanh nên bị vấp ngã. Khi bật đèn lên mọi vật trở nên sáng tỏ và phân biệt rõ ràng đây là nhiệm vụ của trí tuệ, soi sáng tâm của ta có thể nhận định được rõ ràng, cả nội dung lẫn tiến trình của thân và tâm.

Tất cả những **tâm hành** vừa kể, dầu tốt hay xấu đều có chung **hai đặc tính là vô ngã và vô thường**. Không có một cá nhân nào tham lam, cũng không có một người nào sân hận, cũng không có một ai là trí tuệ hay từ bi. Chỉ có một hiện tượng không tâm thức sân lên kéo theo có một số tâm hành và làm theo nhiệm vụ của nó. Như vậy thì ý niệm về một cái tôi phát xuất từ đâu, tại sao chúng ta lại bị chi phối bởi cái tôi cay nghiệt đến thế.

Trong số những tâm hành, có một tâm hành gọi là Tà kiến, nhiệm vụ tà kiến là những yếu tố thay đổi không ngừng của thân và tâm này là mình. Bởi thế cho nên khi có một tâm thức nào khởi lên và kéo theo tâm hành, tại ý này, ý niệm về một cái tôi sẽ phát sinh, nhưng cũng giống như mọi tâm hành khác, nó vô ngã và vô thường. Sân lên rồi diệt đi, một khi ta có Chánh Niệm trong giờ hiện tại, tà kiến sẽ không thể sân lên, và

ta có khả năng thoát ra khỏi sự trói buộc của những khái niệm về tôi, của tôi. Mỗi giây phút chánh niệm là mỗi giây phút vô ngã và chân thật.

Một câu hỏi mà ta thường đặt ra trong những khóa tu học Chánh kiến này như vậy thì ai là người đang giữ Chánh Niệm, thực ra thì Chánh Niệm cũng là một tâm hành, nhiệm vụ của nó là nhận diện đối tượng và ý thức được giây phút hiện tại. Không có một cá nhân nào giữ Chánh Niệm hết, chỉ có sự làm việc của một tâm hành có nhiệm vụ đối tượng và không dính mắc ghét bỏ hay yêu thích. Một khi Chánh Niệm được khai triển ta sẽ thấy rằng mọi hiện tượng đều chuyển tiếp, hoặc không có một cái tôi nào trong đó hết. Kinh nghiệm của thiền quán sẽ giúp ta kinh nghiệm thật sự này, điều này hoàn toàn thoát ra ngoài văn tự sách vở. Chúng ta ai cũng đang ở trên một tiến trình phá tung những phiền phức kìm giữ ta ở trong một hang tối si mê.

Trong sự tu tập sẽ có một lúc bạn thấy mình hình như không có một việc gì xảy ra hết, có chăng chỉ là những đau đớn, khó chịu, bực dọc và nghi ngờ, nhưng thật ra

mỗi giây phút chánh niệm, mỗi giây phút tỉnh thức của bạn đang làm yếu đi sợi dây xích trói buộc. Chúng ta đang dần làm tích tụ những năng lực tỉnh thức, đến khi chính niệm và Định được khai triển tâm ta sẽ trở lên vô cùng tĩnh lặng và sáng suốt.

Chỉ cần kiên nhẫn xả tâm, thật kiên nhẫn buông xả rồi chúng ta sẽ có kinh nghiệm được thế nào là tiến trình thân tâm, kinh nghiệm thoát ra ngoài mọi khái niệm, không còn bị vướng mắc vào một cái tôi nào hết, bước ra khỏi hang tối. Thanh thản với ánh sáng của tự do và an lạc.

## **9. PHẦN KẾT LUẬN**

Người tu hành nhờ có trí sáng suốt nhận biết thọ là khổ nên không nắm giữ một cái gì, dù quý báu bao nhiêu, ngay trong sự tu hành cũng vậy. Họ không trụ trước ở các pháp, mình xả tâm là chính. Trái lại họ luôn xả bỏ những gì mình đã đạt đến để tiến triển trên bước đường đi đến giải thoát. Nếu người tu hành cứ mãi say đắm vào quả vị mình đã chứng thì suốt đời sẽ bị trảm một nơi đó, không bao giờ có thể tiến lên để đạt thành, tạo quả vô sự.

Pháp hành xả này giúp chúng ta thành

tự sự giải thoát. Trước kia trong phạm vi hành xả thấp nhất chúng ta phải tập tính khoan hòa độ lượng, biết tha thứ những lỗi lầm của người xung quanh, đừng ghi vào lòng, đừng chấp mê những lời nói cử chỉ, hành động không đẹp đẽ của người khác đối với ta. Hãy nghĩ rằng đó là những điều sơ suất vì vô tình hay vụng về mà ra. Nếu ta có bằng chứng về lòng xấu xa độc ác của người muốn hại ta đi nữa, thì cũng đừng nên tự hiểu rằng người ấy đáng thương hơn đáng trách, vì họ thiếu sáng suốt, thiếu căn lành và sự thiếu thốn ấy sẽ đem lại cho họ nhiều sự đau khổ hơn nữa.

Nếu ta ôm ấp những nỗi bực tức oán thù ta chỉ tạo cho ta thêm nhiều đau khổ, nhưng người bị bắn trúng mũi tên độc mà không chịu rút ra, ta sẽ mất ăn, mất ngủ mất thì giờ, mất bình tĩnh trong việc làm ăn, tu học. **Ta sẽ ...một** cách nhọc nhằn vô ích và không **...luôn 153.02** cả gia đình, xã hội trong ấy ta thật xấu nữa, đó là hành xả có từ tâm.

Tiến lên một bậc hành xả cao hơn ta phải tập biến dần tính thù ghét ra thành tính hoan hỷ, thấy được người khác thành công ta

không ganh ghét, dù đó là kẻ làm cho ta đau khổ. Trái lại ta còn vui mừng với họ, hoan hỉ, tán thán sự thành công của họ nhất là khi sự thành công ấy đến khiến người đó thiện, hướng đến mục đích giải thoát, đó là người đã có hỉ tâm.

Tiến lên một tầng hành xả cao hơn nữa ta phải tập xả bỏ những gì ta quý báu dù là vật chất hay tinh thần. Có bỏ bốn hành lý nặng nề ta mới đi xa được, mới lên cao được. Nếu ta ôm giữ một cái gì thì cái ấy làm vướng chân ta, níu ta lại.

Trong đời ta thường thấy người giàu có bao nhiêu, phúc phận bao nhiêu lại bận bịu vương vấn bấy nhiêu, như chim vướng phải lưới càng gỡ càng mắc thêm, đó là hành xả có xả tâm. Về kinh nghiệm tu hành cũng thế, những người chứng được quả này, quả khác mà chấp chặt quả ấy, thỏa mãn với sự thành công của mình, những người cố chấp như thế không bao giờ tiến được xa. Cho nên người đệ tử Phật phải tập xả dần, xả bỏ, con tầm sẽ biến thành bướm bay lượn, nó bay là vì nó đã bỏ cái kén, vì đó là cái kén bằng tơ bạc óng ánh, đẹp đẽ mịn màng vô cùng.

Cùng một việc ấy Đức Phật dạy: **“nhịn**

**mà không vương mắc có nhịn mới là nhịn, hành mà không chấp có hành mới là hành, nói mà không chấp có nói mới là nói. Tu mà không chấp có tu mới là tu".** Kinh 42 chương.

**Khi xả mà buồn rầu thì tốt hơn đừng xả, xả không phải là một sự hi sinh thường làm cho người hi sinh phải đau khổ,** xả mà còn tiếc nuối, còn than thở cho cái mà mình đã bỏ đi, xả với bộ mặt buồn rầu than khóc như kẻ đi đưa đám ma, xả như vậy có ích gì? Trong đức xả tâm tự có với tâm Hỷ, phải xả như vậy bằng thân vui mừng như người tù khi tháo gỡ xiềng xích, ta sung sướng vui mừng được thấy mình nhẹ nhàng khoan khoái hơn trước. Xả là một cử chỉ tháo gỡ để giải thoát, cho nên ta vui mừng chứ không phải là một sự trói buộc mà ta phải than khóc.

**Nếu trên ta biết sống nhẫn nhục thì Đức Xả Tâm còn cao hơn một bậc.** Đức Nhẫn Nhục làm cho ta thông thoát cơn nóng giận bực tức, làm cho ta bức xúc chịu đựng những khổ đau xót ở đời, nó cản ngăn với ác xấu khi không thoát ra. Còn Đức Xả Tâm làm cho lòng ta nhẹ nhàng, thư thái, thoát

ra cái vui buồn, hồn nhiên trong sáng. **Đức nhân nhục như người đang gánh một gánh nặng phải luôn luôn cố gắng đi cho đến đích, Đức Xả Tâm như người đã trút được gánh nặng thân xác nhẹ nhàng, tâm hồn khoan khoái vui vẻ, không bận tâm về một điều gì nữa.** Đức nhân nhục như người vượt qua nhưng luôn luôn phải để phòng lao tâm khổ tứ để cho nó khỏi phá phách. Đức Xả Tâm như người cỡi ngựa hay, nay đã thuần có thể thả lỏng缰绳 (giàng) mà không cần chú ý đến con vật mình đang cỡi.

Do đó người có Đức Xả 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 thư thái vui vẻ được, và ý nghĩ mới trong sáng thanh tịnh được, vậy chúng ta hãy cố gắng tu hạnh Đức Xả Tâm này, tức là giữ tánh xả tâm của ta mà ta đã sẵn có ở trạng thái tiềm tàng trong ta.

Ngày 02 tháng 02 năm 2006

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

**[Trưởng lão]:** Hôm nay mấy con nghe cái bài tâm Xả của Nguyên Thanh, Thầy



mong rằng cái lớp học chúng ta sắp tới Chánh Tư Duy, mấy con sẽ dùng cái Chánh Tư Duy đó mà cố gắng xả tâm cho tới rốt ráo, Thầy mong được cái điều đó lắm để rồi mấy con sẽ chứng đạt ở trên cái đạo giải thoát.

Hôm nay là cái người nào ở trong cái lớp của chúng ta giữa nam và nữ. Người nào quyết tâm: Một là chết, hai là chứng đạo đưa tay lên Thầy xem coi có quyết tâm, người nào không quyết tâm thì để tay xuống, mà người nào quyết tâm thì đưa tay lên. Thì mấy con quyết tâm phải ráng đó mấy con, chứ nó khó, cái đường đi của nó khó, còn người nào không quyết tâm thì thôi thì Thầy cũng không dám khuyên họ bởi vì họ không quyết tâm.

Bởi vì tu mà có quyết tâm thì mình mới cố gắng mình xả, **coi vậy chứ tuy rằng cái bài pháp của Nguyên Thanh nói như vậy chứ xả khó lắm mấy con, không phải dễ, phải hết sức mình mới xả được chứ không phải thường.**

Như cái lớp hôm nay mấy con đưa tay là quyết tâm lắm, nhưng mà Thầy biết con đường tu đi đến giải thoát rất khó chứ

không phải dễ. Vì vậy mà luôn luôn lúc nào Thầy cũng sát bên mấy con mới có thể giúp mấy con vượt qua, chứ nếu mà Thầy lơ đãng thì chắc chắn là mấy con sẽ không vượt qua nổi. Thì mấy con ráng Thầy giúp đỡ, còn mấy con không ráng thì Thầy không giúp đỡ được. Cho nên hôm nay là coi như là chúng sắp sửa bước qua một cái giai đoạn thực hành, hôm rày là chúng ta học lý thuyết. Nhưng trong lý thuyết chúng ta vẫn thấy có sự buông xả nhẹ nhàng trong tâm nhưng chưa phải là cái lúc thực hành. Còn lúc thực hành thì phải rất ráo.

Có hai phần, nếu sau trong một tháng Thầy để mấy con thực hành, tự quán xét xả tâm. Nếu Thầy kiểm nghiệm sự kết quả do mấy con tự xả thì Thầy đỡ, Thầy không có cực khổ, nếu trong một tháng mấy con tự xả mà không được thì buộc lòng Thầy phải cho từng niệm để mấy con làm bài, Thầy chịu khó để chấm bài, để mấy con triển khai cái sự xả tâm của con từng tâm niệm.

Còn nếu mấy con học, hiểu biết mấy con tự quán xét từng tâm niệm của mình để xả tâm, để đem lại sự bình an trên Tứ Niệm Xứ thì Thầy khỏi cực, và đồng thời lúc

bây giờ mấy con tự giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh nhất là giới độ cư.

Thầy được rảnh rang, Thầy sẽ lo cái phận sự khác, như lo về Trung tâm an dưỡng từ thiện, để lo lắng tất cả mọi sự cho nó thành tựu được cái trung tâm; kể nữa là Thầy lo soạn thảo cái bộ giới luật cho hoàn tất, bởi vì còn bốn cuốn giới luật Tỳ Kheo nữa. Nếu mà cứ cái đà này thì Thầy không làm sao viết được gì hết, bởi vì đọc nội bài vở của mấy con không thì cũng đã mệt rồi còn đâu mà soạn thảo, còn đâu mà viết cái gì được, các con thấy không?

Nếu mà mấy con tự tu được mà Thầy trách nghiệm được trên sự tu mấy con xả tâm được thì thôi, mà bằng không thì Thầy phải chịu cực khổ. Thầy viết một trăm ngàn tác phẩm không bằng Thầy tạo một người tu chứng, đó là điều quan trọng mấy con, một người tu chứng hoàn toàn, chứng quả A la hán có đủ Tam Minh thì điều này là một cái tác phẩm sống động.

Còn Thầy viết một ngàn bộ kinh mà không có một người tu chứng, thì một ngàn bộ kinh chỉ là một số không của con đường Thầy hướng dẫn mấy con, và Phật Pháp thì

mai một rồi, không còn nữa. Thầy dù muốn dù không thì nó vẫn xếp kín lại, nó vẫn không còn có nữa. Cho nên Thầy mong rằng sự quyết tâm của mấy con, vừa giúp cho mấy con giải thoát mà cũng vừa chấn chỉnh lại Phật giáo. **Mấy con thương mình, thương tất cả chúng sanh, thương tất cả chúng sanh thì phải nỗ lực tu để cái nền đạo đức nhân bản nhân quả của Phật giáo còn mãi trên thế gian này.** Nếu không có thì chắc chắn nền đạo đức nhân bản, nhân quả sẽ khép kín lại và Thầy sẽ ra đi. Thầy nói như vậy là quả quyết chứ không nói đùa, nói chơi, bởi vì Thầy thấy chẳng lợi ích gì ở lại thế gian này làm gì, có ích lợi gì đâu mà ở lại. **Còn có người tu chứng thì còn có người thừa kế, còn có người thấp sáng, còn có nền đạo đức dựng lại của Phật giáo, mấy con phải cố gắng.**

Đến đây Thầy xin chấm dứt, rồi Thầy sẽ trả lời cho mấy con về câu hỏi mà mấy con hỏi, Thầy sẽ trả lời trong buổi khác, hôm nay hết giờ rồi. Còn ba tập này nhờ Liễu Huệ trả lại cho mấy cô dìu Thầy rồi chúng ta nghỉ.

Rồi Thầy sẽ sắp lớp mấy con, sắp lớp

cái người nào mà tu sao Thầy sắp lại hết chứ không phải ngồi học vầy nữa đâu, sắp lớp rồi Thầy kiểm tra.

Có gì không con?

**[Tu sinh]:** Dạ thưa Thầy con nộp bài.

**[Trưởng lão]:** Bắt đầu bây giờ mấy con còn lên hỏi Thầy đang làm bài, còn mấy bài nữa như hiện giờ cái bài cuối cùng là bài tâm Xả. Bây giờ mấy con cố gắng nghe tâm Xả, tất cả mọi sự việc còn nhiều nữa. Nguyên Thanh viết chưa hết đó mà còn rất nhiều, cho nên cái bài tâm Xả rất là độc đáo đó mấy con, do như vậy mà chúng ta biết ***cứu cánh là chỉ có ở tâm Xả mà thôi, cái gì cũng xả hết, mà xả có phương pháp, xả có tri kiến, xả có cách thức chứ không phải muốn xả đại.***

Thí dụ như bây giờ xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh con phải có Tứ Thần Túc, phải có Bảy năng lực của Giác Chi, chứ còn nếu mà không có Tứ Thần Túc, không có Bảy năng lực của Giác Chi thì nó cũng không xả được, đó là xả cuối cùng của mấy con để làm chủ mà, nếu mấy con không xả được thì mấy con không bao giờ có được Tam Minh, nó phải hiểu được như vậy.

Cho nên từ cái xả tất cả mọi cái, từ cái tri kiến mấy con đều xả, cho đến khi mà mấy con tập tỉnh thức đều xả hết, mọi pháp đều là nhằm vào cái mục đích xả, thì như vậy cái pháp xả là cái pháp cuối cùng của Tứ Vô Lượng Tâm. Cho nên chúng ta ngồi đây mà nghe đọc một cái bài dài như thế này lúc nào chúng ta cũng thấy toàn bộ là tâm Xả. Nói như vậy chứ hoàn toàn là chúng ta nói lên tâm Xả chúng ta hết trong đó, từng chi tiết. Có nhiều cái chúng ta nghe nó mới mẻ nhưng mà không mới mẻ gì hết, tại vì chúng ta chưa có lần nào nghe cho nên chúng ta thấy mới mẻ chứ không phải mới mẻ.

Cho nên vì vậy mà cố gắng, *người nào có đặc tướng tâm Từ thì thực hiện tâm Từ thì trong từ có xả.*

*Mà người nào có đặc tướng tâm Bi thì tu tâm Bi, thì tâm Bi có xả.*

*Người nào có đặc tướng tâm Hỷ thì tu tâm Hỷ, ở trong đó có xả.*

*Mà người nào có đặc tướng tâm Xả thì chúng ta nên thực hiện tâm Xả thì trong đó có Từ, Bi, Hỷ đủ.*

Cho nên tự cái pháp độc nhất nó có

cái đó chứ không phải là chúng ta kết hợp cái từ, bi, hỉ, xả vào thành một pháp không phải. Chúng ta không câu hữu cái nhóm đó lại mà tự ở trong đó nó có. Tự trong đó nó có Từ, Bi, Hỉ, Xả.

***Còn tâm Từ thì nó có Bi, Hỉ, Xả ở trong đó rồi, cho nên chúng ta tu một pháp mà có cả những pháp khác, nhưng mà không phải câu hữu, vì không câu hữu cho nên nó là chuyên nhất. Còn nếu chúng ta câu hữu lại thì đó là không phải là pháp chuyên nhất.***

Như vậy thì hôm nay mấy con rõ. Thầy lần lượt Thầy sắp xếp cái lớp cho xong. Ngày mai thì coi như là bên Nữ, ngày mai bên Nam cũng tập trung đây để Thầy sắp xếp lớp.

**[Tu sinh]:** Mai bên nam.

**[Trưởng lão]:** Ngày mai bên nam, thì bên nữ cũng tập trung lại đây để sắp xếp lớp.

**[Tu sinh]:** Buổi chiều nay tụi con khỏi lên?

**[Trưởng lão]:** Khỏi mấy con. Chiều nay khỏi, ngày mai tập trung lên rồi Thầy sắp xếp lớp, cho nó xong cái sắp xếp lớp. Người

nào ở lớp nào, lớp nào để cho mình biết mà tu tập. Như vậy là đem hết sức lực của mình ra tu. Trong cái lớp này là lớp thực hành, kể tới khi mà làm bài tâm Xả mấy con, mà Thầy chấm cái bài tâm Xả xong, Thầy trả cái bài tâm Xả xong, thì mấy con khép mình trong khuôn khổ tu rồi, đó là hàng ngày tu.

Mà trong cái thứ hai, *thứ hai là nữ, thứ ba là nam. Trong những ngày đó là những ngày kiểm nghiệm lại coi mấy con tu trong một tuần. Nghĩa là mấy con không còn hỏi Thầy gì nữa hết, nhưng mà đến cái ngày đó thì chúng ta dẹp cái bàn ghế ra hết, ở đây chúng ta ngồi trên tư thế ngồi xếp bằng ngồi tu. Trong khi đó Thầy kiểm coi cái sự nhiếp tâm và an trú tâm trên Tứ Niệm Xứ và cách thức xả từng tâm niệm của mấy con. Thầy kiểm nghiệm trong suốt 30 phút, một giờ hoặc hai giờ.*

Nếu mà người nào có thể ngồi cái thời gian lâu hoặc là trong **bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi**. Chẳng hạn bây giờ mấy con tu tập trong cái thời gian đó, Thầy sẽ chia cái lớp của mấy con, cái lớp mà tu đó chia ra rồi, thì bắt đầu mấy con sẽ thực hiện ở trong đó, thì trong khi có thể thực hiện ở



trong đó, thì trong khi chúng ta có thể **tu Tứ Niệm Xứ thì được bốn oai nghi**. Còn người nào ngồi lâu được thì cứ ngồi, người nào ngồi lâu không được thì cứ một lúc thì ngồi, một lúc thì đi hoặc đứng, điều kiện là bốn oai nghi.

Thầy sẽ theo dõi từng tâm niệm của mấy con. Coi thử coi mấy con có xả được cái tâm của mấy con không, chừng nào mà mấy con, Thầy thấy xả được thì lúc bây giờ Thầy để cho mấy con tự tu. Còn nếu chưa được Thầy gom cái lớp mà tu xả không được, Thầy cho một bên. Đó thì bây giờ mấy con không còn nói nữa, không có người nào mà xin Thầy lên lớp trên hay lớp dưới được nữa hết, phải không? Bởi vì Thầy kiểm nghiệm mà, kiểm nghiệm cái trình độ mấy con xả không được mà ức chế thì Thầy cho mấy con qua lớp đó Thầy dạy về Chánh Tri Kiến, để triển khai cái tri kiến của mấy con, để mấy con biết cách mấy con xả chứ không khéo mấy con bị ức chế nữa thì mấy con không tới đâu. Còn những người nào mà Thầy thấy đúng là xả được, họ có đủ cái tri kiến họ xả thì lúc bây giờ đó từng cái tâm niệm, từng cái cảm thọ.

Như hồi nãy Nguyên Thanh nói về cảm thọ có ba cảm thọ xả đó, các con lưu ý cái phần đó. Cũng là xả cảm thọ cách thức xả đó. Cho nên tất cả những cái bài học hôm nay mà chúng ta được nghe là chúng ta chú ý từ cái chỗ thấp cho đến chỗ cao. Cho nên chúng ta hoàn toàn đi trên con đường xả. Do đó là **khí tu Tứ Niệm Xứ là xả chứ không có gì hết. Xả bằng tâm Từ, xả bằng tâm Bi, xả bằng tâm Hỷ, xả bằng tâm Xả**. Các con nhớ điều đó. Cho nên vì vậy mà người nào chuyên về cái phần nào thì mấy con ngồi thì Thầy sẽ theo dõi Thầy biết, Thầy biết Thầy sẽ sắp xếp lớp cho mấy con lại hẳn hoi.

Bây giờ Thầy sắp xếp cho cái lớp tuổi trẻ, lớp già cho nó riêng ra, rồi bắt đầu Thầy cho mấy con vào đây Thầy kiểm từ cái ngày thứ hai, thứ ba; hai ngày, ngày nữ, ngày nam để cho nó có phòng rộng, chứ nó chật thì Thầy kiểm không hết đâu. Vả lại nếu không ấy đó, thì Thầy chia làm ba lớp, bốn lớp thêm những ngày khác nữa để Thầy kiểm cho xong hết rồi, **Thầy phân ra hết rồi thì bắt đầu mấy con ở trong thất mà nỗ lực sống độc cư trọn vẹn mà xả tâm, đó là xả rốt ráo. Mà cứ mỗi tuần đều có**

**sự kiểm tra lại hết, để không khéo thì mấy con lỡ mấy con ức chế một cái thì nó nguy hiểm cho mấy con.** Sơ xuất một chút ức chế là nó nguy hiểm, nó sai pháp nó không có đúng cách cho nên Thầy theo dõi.

Bởi vì từng hướng dẫn mọi người Thầy biết rồi, hễ để họ tu một thời gian sau là họ bị ức chế, họ không xả, cứ ngỡ tưởng họ xả nhưng họ không xả, không ngờ là họ bị ức chế tâm. Cho nên hôm nay nhất định là Thầy quyết tâm giúp đỡ cho mấy con tu cho đạt được, cố gắng. Mấy con dơ tay tất cả mọi người phải làm cho đúng cái cách cái ước nguyện, cái hạnh nguyện của mấy con đã đưa tay báo cho Thầy biết là cái sự quyết tâm của mấy con. Nhưng mà mấy con nhút nhát là coi chừng Thầy kiểm tra là nói một lẽ mà làm một lẽ là Thầy cho mấy con ra cái lớp khác, chứ không cho mấy con ở trong cái lớp tu này đâu. Đến đây là chúng ta chấm dứt chúng ta sẽ đi khát thực mấy con, tới giờ rồi.