

BÁT CHÁNH ĐẠO
LỚP CHÁNH KIẾN
Tập 25

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

BÁT CHÁNH ĐẠO
LỚP CHÁNH KIẾN

(Tài Liệu Chuyên Ngữ Pháp Âm)



Tập 25

NHÓM BẢO TỒN CHÁNH PHÁP

MỤC LỤC

- 226-(LCK-095A) 9**
* Các pháp cần thiết trên Lớp Chánh Tư Duy
* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
* Tâm bất động
* Dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu
- 227-(LCK-095B) 51**
* Chuẩn bị các pháp đối trị chương ngại trên Lớp Chánh Tư Duy
* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
* Tâm không phóng dật
- 228-(LCK-095C) 95**
* Vấn đạo tướng 5 triền cái 7 kiết sử
* Dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, Vô ngã
* Tứ Niệm Xứ
* Nhân quả
* Chương trình Bát Chánh Đạo

229-(LCK-096A) 133

- * Lớp Chánh Tư Duy (Danh sách lên lớp)
- * Giữ độc cư
- * Năm vững pháp tu)
- * Vấn đạo xả niệm
- * Sách tấn

230-(LCK-096B) 173

- * Mổ xẻ từng tâm niệm dùng chánh tri kiến xả tâm
- * Vấn đạo nhân quả vũ trụ
- * 3 lậu hoặc (Dục hữu vô minh lậu)
- * Đuổi bệnh - Xả tâm - Pháp trong 6 trần

231-(LCK-096C) 221

- * Vấn đạo pháp trong 6 trần & Tứ Niệm Xứ
- * Tứ Niệm Xứ
- * Độc cư
- * Tứ Vô Lượng Tâm
- * Hướng tâm & tác ý
- * Nhân quả

- 232-(LCK-097A) 265**
*Lớp Chánh Tư Duy
(Năm vững cách tu Độc cư)
* Tâm bất động
* Thiền định
* Tứ Niệm Xứ
* Ăn uống
* Sách tấn
- 233-(LCK-097B) 299**
*Đức bi tâm (Tân trọng - Chú Tân)
- 234-(LCK-097C) 319**
*Đức hỷ tâm (Thanh Quang)
- 235-(LCK-097D) 353**
*Vấn đạo Chánh Niệm Tĩnh Giác
* Tứ Niệm Xứ
* Thiền định
* Nhất dạ hiền
* Đuổi bệnh
* Nhân quả



226-(LCK-095A)

- * Các pháp cần thiết trên Lớp Chánh Tư Duy
- * Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
- * Tâm bất động
- * Dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu



[**Trưởng lão**]: Hôm nay còn có một bài nữa là chúng ta bước qua một cái lớp mới, tức là cái Đức Xả Tâm, cho nên cố gắng làm cho xong để rồi chúng ta sẽ tiếp tục qua cái lớp mới là tu tập. Tất cả các pháp đều phải nắm cho vững, để rồi vào cái lớp tu tập là chuyên tu. Không có thưa hỏi gì nhiều, chỉ ôm pháp mà tu tập cho nó thanh tịnh. Cho nên hôm nay có những gì mà không hiểu thì thưa hỏi kỹ. Từ các pháp như **Chánh Niệm Tinh Giác, Định Niệm Hơi Thở, Niếp tâm và An trú tâm** trong một phút và cái **Định Vô Lậu**, những cái gì còn thiếu sót thì những người nào viết chưa xong, còn thiếu sót thì ở lại cái khóa sau. Còn những người nào viết đã đủ rồi thì tới đầu cái tháng này, chúng ta sẽ vào cái lớp Chánh Tư Duy, để nỗ lực tu tập, trong còn mấy hôm nữa.

Những gì chưa hiểu thì phải hỏi cho

hiểu. Những gì chưa thông thì cần phải hỏi cho thông. Những gì chưa biết thì cần phải hỏi cho biết, để khi mà vào tu thì không còn thưa hỏi nữa, chỉ còn ôm pháp mà tu tập, và đồng thời thì Thầy sẽ theo dõi Thầy kiểm tra từng phút, từng giây để sự tu tập của mình có tiến bộ hơn.

Nếu lúc này không chịu thưa hỏi thì đến chừng đó mà thưa hỏi thì bị ở lại lớp đó. Bởi vì phải nắm cho vững để trong những cái thời gian mà tu tập nó chuyên nhất để xả tâm. Cho nên cái bài xả là cái bài cuối cùng nên **phải thông suốt cách thức xả. Nếu mà không thông suốt thì chúng ta sẽ bị ức chế tâm.** Do tu tập đúng cách mới được giải thoát, mà không đúng cách thì không được giải thoát.

Vì xung quanh chúng ta rất là nhiều chướng ngại. Ngồi lại một chút thì chúng ta thấy có nhiều cái tâm, trạng thái tâm này, hoặc trạng thái tâm khác, hoặc hôn trầm thùy miên. **Tất cả mọi sự chướng ngại đó mà nếu không đủ phương pháp, không đủ cách thức, không nắm vững thì chúng ta, thứ nhất quyết tâm tu thì bị ức chế. Thứ hai nữa là tu sai pháp, không đúng nên không có kết quả.** Còn

nếu nắm vững, biết rõ thì chúng ta sẽ chiến thắng tất cả những tâm niệm của giặc sinh tử. **Cho nên ở đây phải có cái sự quyết tâm cao, quyết tu giải thoát. Chứ còn không quyết tâm tu giải thoát, chỉ tu cầm chừng thì không bao giờ tới nơi, tới chốn cả.** Cho nên có những gì muốn thưa hỏi thì trong giờ phút này phải thưa hỏi kỹ vì còn có mấy hôm nữa là hết tháng này rồi.

Ở đây có người hỏi Thầy.

[Hỏi]: Con thấy trong kinh nói tu Tứ Niệm Xứ theo ba cách: **“quán thân trên nội thân, quán thân trên ngoại thân, quán thân trên nội và ngoại thân”**. Dường như chúng con chỉ tu quán nội thân, kính xin Thầy dạy rõ hơn cho chúng con hiểu rõ.

[Đáp]: **Trên Tứ Niệm Xứ thì có lúc thì quán thân trên nội thân, nhưng cũng có lúc quán thân trên ngoại thân, nhưng cũng có lúc quán thân trên nội ngoại thân chứ không phải chuyên nhất một cái nào cả.** Bởi vì Tứ Niệm Xứ thì có lúc chúng ta phải quán nội thân để đối trị những chướng ngại trên nội thân. Có lúc quán ngoại thân để đối trị ở ngoại thân, nhưng có lúc phải quán để đối trị nội thân và ngoại thân chứ không thể tu nội thân không mà được.

Mà cũng không phải tu ngoại thân không mà được. Vì pháp Tứ Niệm Xứ không thể mà tu có một phần thì không được, mà cả ba phần này có lúc thì phải tu cái này, có lúc tu cái kia. *Tại vì nội thân đang chướng ngại, thì chúng ta phải quán nội thân để đối trị. Mà ngoại thân có chướng ngại thì phải quán ngoại thân để đối trị, và có khi nội ngoại đều bị chướng ngại thì chúng ta đều phải quán nội ngoại để khắc phục tham ưu trên thân, thọ, tâm của chúng ta.* Cho nên tu toàn diện như vậy mới Thấy được cái sự giải thoát, còn nếu mà tu phiến diện thì không được giải thoát.

[**Hỏi**]: Kính bạch Thầy! Con xin hỏi trong con người có lực từ trường thiện và ác, nó có riêng hay chung vì Thầy nói là có thiện thì không có ác, mà có ác thì không có thiện. Thế thì nó chung hay nó riêng, hay là nó có sự phân biệt ra.

[**Đáp**]: Nó không có thể, nếu mà nó có thiện thì không có ác, mà có ác thì không có thiện. Cái này nó có thiện thì không có ác, mà có ác thì không có thiện. ***Hai thiện với ác nó không đi chung nhau một đường được.*** Cho nên thường thường Đức Phật nói dạy mình ngăn ác, diệt ác, sanh thiện tăng

trường thiện. Khi mình ngăn ác diệt ác thì thiện nó ngay từ cái chỗ mà nó có giảm bớt một cái điều ác thì tăng một cái điều thiện. Khi thí dụ như ***mình không nói vọng ngữ thì tức là mình sẽ phải nói thật***, đó là cái ác nó giảm thì cái thiện nó tăng trường. ***Cho nên nó không thể chung được, hai con đường, thiện, ác nó không có chung; nhưng mà trên cái luật nhân quả thì nó có thiện và ác; cho nên do cái chỗ mà tu tập của Đức Phật dạy thì chúng ta chọn lấy cái thiện mà diệt cái ác.***

Minh Thông thì sau khi chúng xong thì Thầy sẽ ở lại một chút để con sám hối.

[Hỏi]: Tại sao có những sự kiện trong giấc chiêm bao xảy ra trước, khi đó sự việc diễn ra trong thực tế gần giống như vậy, có phải chãng tưởng thức có khả năng biết trước sự việc?

[Đáp]: ***Nói về tưởng thức thì nếu mà chúng ta dùng ý thức tưởng thì nhiều khi nó không có sự thật, nhưng mà tưởng thức nó sẽ giao cảm một sự việc gì xảy ra. Nó là một cái sự thật, nó giao cảm nó biết.***

Thí dụ như cách đây năm năm hay

mười năm có một người thất cổ chết ở đây, nhưng mà cái người có tướng thức hoạt động họ đến đây họ giao cảm họ nói không sai về cái người đó tên gì họ cũng biết, đó là cái tướng thức. Cho nên vì vậy mà có nhiều người nằm mộng, mà rồi cái sự việc đó cách mười ngày hay mười lăm ngày hay hoặc nửa tháng, một tháng xảy ra đúng y như vậy đó là trong cái tướng thức nó giao cảm được cái sự kiện xảy ra ở tương lai của mình ở tương lai nó xảy ra như vậy.

Như có hai mẹ con người đó họ đi thăm chồng ở một cái xứ xa, đi trên tàu. Thì đêm đó trước khi lên tàu thì họ nằm chiêm bao họ thấy cái tàu đó bị chìm đắm, cho nên trên đường mà đi thăm chồng thì cái người phụ nữ này họ trang bị cho con họ và họ cái phao. Cho nên lúc nào cũng là ôm chặt cái phao ở trong người chứ không có buông ra. Cuối cùng tàu đắm thật, vì vậy mà hai mẹ con này có nhờ cái phao mà người ta cứu được. Còn những người khác không chuẩn bị phao cho nên khi tàu chìm thì chết sạch.

Do đó tại sao giấc mộng mà nó đúng như vậy, tức là cái tướng của chúng ta nó giao cảm như thật. Cho nên các nhà **ngoại cảm** họ đi tìm hài cốt cũng **qua cái**

tưởng của họ hoạt động mà họ giao cảm được, họ Thấy được những cái hài cốt chôn dưới lòng đất bao sâu và chỗ nào, đây là cái tưởng.

Vì vậy mà hầu hết có một số tôn giáo, có một số phương pháp tu để rèn luyện để phát triển cái tưởng, cho nên họ có thần thông, phần nhiều là thần thông tưởng. Họ biết chuyện quá khứ, vị lai của mọi người cũng vẫn là đó là thần thông tưởng, chứ không phải là Tam Minh.

[Hỏi]: Xin Thầy chỉ dạy cho con thể nào là quán pháp vô ngã, và tâm quân bình của Tứ Niệm Xứ.

[Đáp]: Thầy đã dạy cho chúng ta quán các pháp vô ngã, quán thân vô ngã, quán các pháp vô ngã rồi, thì dùng cái tri kiến của chúng ta tư duy, suy nghĩ quán xét các pháp như thế nào có ngã, rồi quán thân chúng ta thế nào là có ngã thì chúng ta sẽ thấy được cái vô ngã của nó, không có gì. **Bởi vì các pháp vô thường, nó không thường thì làm sao mà có ngã, nếu nó thường thì nó phải có ngã.** Con không biết có làm cái bài các pháp vô thường chưa? Nếu mà quán các pháp vô thường, quán thân vô thường

thì biết rằng nó không có ngã, bởi vì cái gì vô thường làm sao có ngã. **Nó thường là mới có ngã, còn cái không thường là không có ngã.**

Cho nên ở đây chưa có dạy cái pháp quán vô ngã nhưng mà pháp dạy quán các pháp vô thường, quán thân vô thường thì biết được những vật thay đổi, di chuyển liên tục thì các pháp đó không có thường. Bởi vì thường sao lại thay đổi, cho nên nó vô thường. Và nó có ngã thì sao lại vô thường được. Cho nên nó vô thường là không có ngã, mà các pháp vô thường thì nó là khổ. Do như vậy thì nó hoàn toàn là nói vô ngã. Nếu mà muốn làm một cái bài này thì phải suy nghĩ coi trong thân chúng ta có cái ngã không, nếu người ta nói nó có phật tánh thì nó có ngã, mà nói nó có linh hồn là có ngã. Còn ở đây Đức Phật đã xác định thân ngũ uẩn không có cái vật gì, còn khi mà một con người chết thì không còn một vật gì hết, chỉ còn nghiệp tức là thiện, ác đi tái sanh luân hồi chứ không phải là còn linh hồn đi luân hồi đi luân hồi.

[Hỏi]: Và tâm quân bình của Tứ Niệm Xứ.

[Đáp]: Tâm quân bình của Tứ Niệm Xứ tức là thanh thản, an lạc, vô sự. Đó là cái chân lý giải thoát, tức là Diệt đế, cho nên khi nhận ra được cái trạng thái của Tứ Niệm Xứ tức là thanh thản, an lạc, vô sự; trong bốn chỗ không có chướng ngại pháp trên bốn chỗ đó là tâm quân bình của Tứ Niệm Xứ chứ không có gì khác. Tâm quân bình của Tứ Niệm Xứ tức là trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp không bị chướng ngại. ***Nếu có chướng ngại thì phải khắc phục tham ưu ở trên chướng ngại đó thì mới gọi là tu Tứ Niệm Xứ. Còn nếu không chướng ngại thì tức là tâm quân bình của Tứ Niệm Xứ.***

Rồi, mấy con có hỏi Thầy gì thêm không?

Sao mấy con không hỏi những pháp tu. Mà hỏi những lý thuyết suông không vậy?

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Giảng lại cho con 11:19

[Trưởng lão]: À bây giờ nghĩa là mấy con sẽ nắm vững được rồi cho nên không cần hỏi, bởi vì nhiếp tâm và an trú tâm trong một phút có chắc chưa? Được chưa?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, làm bài xong ạ.

[Trưởng lão]: Làm bài xong à, có học cái Định Vô Lậu thôi chứ không có bao giờ mà nhiếp tâm trong một phút.

[Tu sinh]: Đuối cho kịp ngày.

[Trưởng lão]: Rồi, được rồi, thì bây giờ mấy con chuẩn bị trong những cái ngày gần đây thì phải hỏi những cái pháp tu cho nó vững. Còn cái bài làm thì sắp sửa hết rồi. Còn cái tâm Xả nữa là xong. Thầy nghĩ rằng bây giờ chúng ta nghĩ rằng, những người nào mà còn đang làm bài như là quán thân vô thường, hay hoặc là quán các pháp vô thường, hay hoặc là quán nhân quả còn làm hoặc là viết đạo đức nhân bản, nhân quả thì nên ở lại khóa sau đi.

Còn những người nào mà chuẩn bị xong rồi. Những bài vở mà các con viết mà thấy đầy đủ rồi thì chúng ta chuẩn bị những cái pháp môn. Hỏi cách thức nhiếp tâm như thế nào? Trình bày cho Thầy trước khi chúng ta vào thất để tu cái lớp Chánh Tư Duy thì hỏi kỹ tất cả những cái này để nắm vững cái pháp tu. Và hỏi kỹ những cái pháp để mà khi chúng ta mà gặp chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm, pháp chúng ta để tác chiến như thế nào, để chống lại như thế nào, để diệt những cái trạng thái bị nhiếp phục

nó để mình trở thành thắng nó thì phải hỏi kỹ trong cái vấn đề này để Thầy hướng dẫn qua kinh nghiệm bản thân của Thầy. Để cho chúng ta biết cách mà tác chiến, thắng trận sanh tử luân hồi. Chứ nếu không khéo thì mấy con nó hiện ra thì lúc bây giờ mấy con không có biết cách thì mấy con thức đầu hàng nó đó cho nên hỏi những cái điều mà cần thiết. Còn bây giờ cái Định Vô Lậu thì mấy con sẽ sắp sửa hoàn tất cái con đường tu tập của mình rồi.

Nhưng Thầy xin nhắc lại về cái vấn đề Định Vô Lậu thì phải có lưu ý, nó có ba cái lậu hoặc, cái dục lậu, cái hữu lậu, cái vô minh lậu. Thầy nghĩ rằng chắc có lẽ là mấy con cũng đã hiểu được ba cái lậu hoặc này rồi chứ không lý mà mấy con không hiểu.

*Bởi vì **hữu lậu** là những gì chúng ta có, nó làm chúng ta đau khổ thì đó là hữu lậu.*

*Những gì mà chúng ta khởi ra ham muốn mà đem đến cho chúng ta đau khổ thì đó là **dục lậu**.*

*Những gì chúng ta không hiểu mà đem đến cho chúng ta đau khổ đó là **vô minh lậu**.*

Như vậy là đơn giản chúng ta hiểu như vậy cũng tạm đủ để biết khi một cái tâm niệm nào mà đem đến có sự chướng ngại bất an cho thân, tâm chúng ta thì phải xét nó qua ba cái lậu hoặc này, mà nếu ba cái lậu hoặc này không có thì cái niệm đó hoàn toàn là cái niệm thiện chứ không không phải là niệm ác. *Cho nên không khéo để mà chúng ta diệt hết các niệm trở lại chúng ta ngu ngơ, quên trước, quên sau thì chúng ta không thể nào tu để mà trở thành cây đá như vậy, hoặc là trở thành cái người vô phân biệt. Người ta vừa nói rồi cái mình quên mất rồi, thì như vậy là làm sao. Tu mà như vậy gọi là vô phân biệt như vậy thì như vậy là chúng ta tu như vậy là sai. Một con người rất bình thường, mỗi mỗi cái gì đi qua rồi thì chúng ta không còn nhớ nữa, được hết. Thì như vậy là chúng ta vô phân biệt một cách rất là đau khổ, trở thành một con người gần như là điên khùng không còn biết gì nữa hết. Thì như vậy là không thể được.*

Cho nên ở đây chúng ta luôn lúc nào chúng ta biết rằng, dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu là những cái lậu hoặc tác động làm cho tâm chúng ta có sự đau khổ và phiền não, có

sự chướng ngại. Thì như vậy là khi một niệm nào mà khởi lên, xét thấy nó nằm trong ba dục lậu này thì chúng ta phải dùng Định Vô Lậu quán xét để xả cho thật rốt ráo, không những một lần mà nhiều lần tư duy, quán xét về cái niệm đó, để cho thấu triệt, để cho thật xả, thật sạch không được để hiện ra, khởi ra tới lui trong tâm chúng ta nữa. Như vậy mới thật sự là tu. Bây giờ còn hỏi Thầy gì thêm nữa không?

[Tu sinh]: Thưa Thầy, Thưa Thầy, khi mà tất cả các giờ tu tập thì giờ nào con cũng tu về nhiếp tâm thì nó có một phút, hai phút, ba phút. Thì giờ nào con cũng tu như thế là bị nhiều.

[Trưởng lão]: Con sẽ tu nhiếp tâm trong cái pháp nào?

[Tu sinh]: Trong đi kinh hành con cũng tu mà con ngồi con cũng tu thì trong khoảng hai phút sau con lại

[Trưởng lão]: Con tu như thế nào? Bây giờ để Thầy nói như thế này, bây giờ con ngồi con tu nhưng mà con nhiếp tâm an trú trong cái pháp nào? Ở trong cái pháp thanh thân, an lạc, vô sự ở trong Tứ Niệm Xứ thôi hoặc là con nhiếp tâm trong hơi thở?

[Tu sinh]: Con nhiếp tâm trong hơi thở.

[Trưởng lão]: Như vậy là con nhiếp tâm và an trú trong hơi thở trong một, hai phút rồi con mới trở về với trạng thái Tứ Niệm Xứ phải không? Như vậy được, không sao hết.

Còn mấy con có bệnh đau thì mấy con phải nhiếp tâm và an trú trong hơi thở với cái đề mục “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”. Ít ra mỗi ngày mấy con cũng giành cho ba mươi phút để đối trị với cái thân bệnh của các con. Các con có bệnh gì đó thì mỗi ngày, mỗi buổi tu tập thì mấy con cũng nên giành nó ba mươi phút, hoàn toàn sau khi tu ba mươi phút đó để đẩy lui bệnh mình rồi bắt đầu tiếp tục mình tu Tứ Niệm Xứ để giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Các con nhớ lưu ý ở trong cái phần này.

Những người nào mà chưa đủ điều kiện thì mấy con ở lại khóa sau. Còn những người nào đủ điều kiện trong khóa này thì tiếp tục chúng ta sẽ tu tập lớp Chánh Tư Duy. Nếu mà lên mà tu tập không được thì mấy con trở xuống mà thôi. Thầy lần lượt Thầy rút chọn những người nào mà tu được thì Thầy sẽ gom họ lại thành một cái lớp riêng để họ

đào tạo cho họ trở thành những người tu chứng, hoàn toàn. Còn mấy con mà lên tu mà Thầy thấy không được đương nhiên là Thầy để mấy con đứng lại vị trí ở cái lớp sau. Chứ còn không thể nào mà đồng thời mà mấy con tu nó không được mà cứ để tu dậm chân tại chỗ. Vừa phạm phải giới luật, vừa tu không đúng cách, rồi Thầy phải chăm sóc mấy con rất nhiều thì Thầy rất cực.

Dồn lại năm người, mười người mà có sự quyết tâm thì Thầy sẽ dồn lại. Thầy sẽ chăm sóc hằng đêm, hằng ngày Thầy đến Thầy chăm sóc mấy con, Thầy xem xét mấy con tu tập cách thức như thế nào. Từ đi kinh hành, đến ngồi lại. Nhiếp tâm hít thở, hoặc là đẩy lui chướng ngại pháp trên thân tâm, hoặc là bệnh đau trên thân thì Thầy chăm sóc rất kỹ cho những người đó sẽ đạt được. ***Còn nếu mấy con chưa đủ sức mà mấy con vội tu thì đương nhiên là mấy con bị ức chế tâm, thì dù Thầy có chăm sóc thì mấy con cũng không có đi tới vì ức chế tâm thì nó cũng lạc vào định tưởng, và các cái loại tưởng nó sẽ xuất hiện, nó làm cản đường của mấy con.***

Còn người nào mà đã đủ cái tri kiến được học cái lớp Chánh Tư Duy,

đầy đủ, có bài vở viết đủ khả năng để áp dụng vào xả tâm thì lúc bấy giờ thầy mới hướng dẫn họ. Và Thầy chịu khó là hằng ngày, hằng đêm đến chăm sóc họ. Sự hiện diện có mặt của Thầy cũng là sự khích lệ cho họ nỗ lực họ tu xả tâm cho rất ráo. Chứ không phải là Thầy ở trong thất để mà ngồi làm công việc như sửa bài, chép bài của mấy con nữa. Từ đây về sau thì mấy con tự làm lấy những bài vở, chứ còn Thầy không có ngồi mà sửa bài mấy con nữa. Mà mấy con tự làm lấy cho đầy đủ.

Sau cái thời gian mà Thầy đào tạo cái lớp Chánh Tư Duy này xong thì Thầy mới kiểm lại những bài vở để rồi Thầy thấy mấy con đủ thì Thầy sẽ cho vào cái lớp Chánh Tư duy khóa hai, chứ không thể nào khóa một. Cho nên ở đây chuẩn bị rõ ràng. Người nào mà muốn tu thì phải đầy đủ. Còn những người, những bác, những cụ mà lớn tuổi mà muốn tu thì Thầy sẽ hướng dẫn cho họ cách tu theo **người già**, không thể theo cái người trẻ được. Và cũng có thể họ cũng tu tập để giữ Tâm Bất Động của mình. Chứ còn sự thật ra họ không đủ khả năng để làm chủ sự sống chết của mình, vì phải theo trường

lớp đào tạo hẳn hoi, thì họ mới có đủ Tứ Thần Túc. Còn nếu không **thì họ chỉ giữ Tâm Bất Động của họ thanh thân, an lạc, vô sự trước khi họ vào Niết Bàn mà thôi**. Chứ còn họ không đủ nhập các định để thực hiện Tam Minh, để làm chủ sự sống chết tự tại mà họ chỉ có giữ được Bất Động Tâm trước khi mà nghiệp đến để họ ra đi trong cái trạng thái bất động đó mà thôi, chứ không thể nào khác hơn được.

Còn người nào dù là lớn tuổi, nhưng họ đã có những cái tri kiến Định Vô Lậu đầy đủ thì những người đó sẽ được tu theo cái lớp mà Chánh Tư Duy mà Thầy đào tạo đầy đủ Tứ Thần Túc và có Tam Minh. Những người dù già nhưng mà có tri kiến đầy đủ không phải liệt tuệ, thì những người đó được Thầy hướng dẫn theo cái lớp chứng đạt sự giải thoát hoàn toàn. Chứ không phải là Thầy chê người già. Nhưng mà vì người già mà tri kiến nó chậm lụt quá, nó không đủ, mà nếu cho tu theo như cái lớp như vậy thì bị ức chế tâm.

Họ không đủ cái tri kiến để mà xả cái tâm của họ, thì họ bị ức chế thì coi như là họ tu sai. Cho nên vì vậy mà tốt hơn là để họ giữ cái Tâm Bất Động của họ, thanh thân, an

lạc, vô sự. Cuối cùng họ cái nghiệp đến, cuối cùng họ có chết thì họ cũng giữ được cái bất động tâm đó, họ cũng vào niết bàn, không có còn tái sanh luân hồi mà thôi, chứ không thể nào mà có đủ Tứ Thần Túc.

Còn cái người mà được hướng dẫn thì phải cái tri kiến đầy đủ, nó không phải là liệt tuệ, mà nó là thắng tuệ. Cho nên họ áp dụng vào cái hiểu biết đó mà họ xả tâm để trở thành cái thắng tuệ của họ.

Còn chúng ta không đủ thì chúng ta coi chừng chúng ta tác ý sơ sơ đó thì coi chừng chúng ta bị ức chế tâm, mà con đường tu nó không có cho phép chúng ta ức chế tâm như vậy. Mà chỉ cho chúng ta cách thức, hướng dẫn cho chúng ta từ cái căn cơ, cái đặc tính của chúng ta. ***Chúng ta giữ cái Bất Động Tâm chúng ta thanh thản, an lạc, vô sự trước các nghiệp nó dồn dập mà chúng ta không dao động, để chúng ta không còn tiếp tục tái sanh chứ không thể mà có đủ cái sức làm chủ sanh, già, bệnh, chết được.*** Ở đây khi mà các Thầy, các bác, các cụ cư sĩ đã viết bài xong thì Thầy biết cái người nào đã tu được ở cái mức độ nào rồi. Cho nên Thầy muốn cho

ở cái lớp này ai cũng đồng đều lên, nhưng mà những cái người nào mà Thầy chọn lớn tuổi mà để tu giữ Tâm Bất Động thì những cái người đó sẽ được tu ở chỗ Tâm Bất Động.

Còn những người nào mà được chọn mà vào tu để có Tam Minh thực hiện Tứ Thần Túc, có Tứ Thần Túc để thực hiện Tam Minh, thì những người đó được hướng dẫn theo cấp bậc từng lớp lang hần hoi và Thầy chăm sóc rất kỹ. Nghĩa là quý Thầy ban đêm tu tới mười giờ thì Thầy cũng thức đúng mười giờ và luôn luôn Thầy phải đi ở bên ngoài các thất của mấy con để xem xét, từ thất của người này qua thất của người khác để coi sự tu tập của mấy con trong đó nó như thế nào để giúp đỡ mấy con tu tập cho đúng cách để thực hiện được Tứ Như Ý Túc, chứ còn không khéo thì không thể được.

Đó thì trong cái lớp học tới đây thì chúng ta có cái sự quyết định tu được hay là không được. Người nào mà Thầy thấy không được là Thầy đã dừng lại ngay từ lúc ban đầu. Còn người nào được thì Thầy sẽ cho vào tu, vì vậy mình đã có một sự chọn lựa rất kỹ chứ không phải là người nào muốn vào tu là tu đại đầu. Vì vậy mà những người nào mà bài

vở triển khai tri kiến chưa đủ thì chúng ta cố gắng làm cho đủ những cái bài vở của lớp tu của Chánh Kiến. Nếu mà đủ được điểm thì chúng ta sẽ có một cái lớp, một cái lớp Chánh Tư Duy kế đó, lớp thứ hai để chúng ta tiếp tục chúng ta vào tu tập chứ không có bỏ một người nào hết, phải cố gắng.

Tuy chúng ta tư duy, suy nghĩ chưa đủ, chưa hiểu thấu suốt được thì chúng ta nên vui vẻ, mà cố gắng ở lại lớp Chánh Kiến để làm lại những bài vở cho nó cụ thể rõ ràng. Nhưng lúc này thì Thầy đang dạy ở trên lớp Chánh Tư Duy thì Thầy không có thì giờ để chấm bài, nhưng làm cho đầy đủ. Bắt đầu từ cái bài nhân quả thảo mộc, cho đến cái bài mà Tứ Vô Lượng Tâm, tâm Xả, cái bài tâm Xả cuối cùng. Rồi sau cái thời gian mà Thầy hướng dẫn cho quý Thầy nắm vững đường lối cách thức tu tập trong một tháng, hai tháng, ba tháng. Thì Thầy trở lại vị trí Thầy sẽ xem xét lại bài vở của những người ở trong lớp Chánh Kiến. Mà nếu được đầy đủ thì Thầy sẽ mở thêm một cái lớp tu Chánh Tư Duy cho các con.

Còn những người người ta tu thì người ta đã đi xa quá rồi mình theo không kịp đâu, chứ không phải nói tu chung chung đâu, ở

đây là cái lớp chúng ta đào tạo, chứ không phải cái lớp mà chung người nào được thì được, không được không phải đâu. Chọn lựa, thí dụ năm người mà đồng đều với nhau thì Thầy sẽ chăm sóc họ năm người, Thầy tin rằng năm người sẽ đạt được như năm người, không có người nào rớt. Chứ còn nếu mà tu chung chung thì chắc chắn là không có sự mà đôn đốc, khích lệ sách tấn thì có lẽ là một thời gian sau chúng ta sẽ dậm chân tại chỗ mất đi, không có còn tiến bước trên con đường tu tập.

[Hỏi]: Kính xin Thầy từ bi chỉ dạy tổng quát các pháp tu cần thiết, **sơ lược các pháp tu cần thiết.**

[Đáp]:

- Ở đây thì mấy con thấy nó những cái pháp tu thì như cái **Định Vô Lộ** thì mấy con triển khai cái tri kiến đó là cần thiết thứ nhất.

- Cái thứ hai là **tu tập bốn pháp đi kinh hành**, nếu mà đã nhuần nhuyễn những cái pháp đi kinh hành rồi, thì đó là cần thiết.

- Cái cách thức mà ở trên Tứ Niệm Xứ mà **quan sát Tứ Niệm Xứ trên thân quán thân**, trên tâm quán tâm, trên thọ quán thọ,

trên pháp quán pháp mà đã có thấy được cái tâm mình quay vô quan sát thì đó là pháp cần thiết, như là cái đề mục của **Định Niệm Hơi Thở “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” nương vào hơi thở mà cảm nhận được toàn thân** của mình đó là pháp cần thiết. Cần thiết của Tứ Niệm Xứ.

- **Nhiếp tâm và an trú tâm trong một phút** trên hơi thở hoặc là trên bước đi, hoặc là hành động của cánh tay trong một phút nhiếp tâm và an trú, trong **một phút đạt được chất lượng**. Lúc nào không tu thôi, mà tu thì đạt được chất lượng, đó là pháp cần thiết.

Như vậy tất cả những cái pháp cần thiết mà thầy vừa nói đó là tạm đủ cho chúng ta trên bước đường tu lớp Chánh Tư Duy.

[Hỏi]: Xin Thầy chỉ dạy **khái quát cho chúng con hiểu về tâm thanh thản, an lạc, vô sự?**

[Đáp]: **Tâm thanh thản, an lạc, vô sự là một trạng thái Bất động tâm** chứ không có gì hết. Nó ngồi đây mà bất động tâm thì chúng ta đừng nghĩ nó thanh thản, an lạc, vô sự gì hết mà tâm chúng ta không

thấy động, thân chúng ta không động, tâm chúng ta không động. **Các cảm thọ không có chương ngại gì hết, và các pháp bên ngoài cũng không tác động chúng ta gì hết, đó là tâm thanh thân, an lạc, vô sự.**

Nhưng khi chúng ta nghĩ tâm chúng ta thanh thân, tâm chúng ta thanh thân, an lạc, vô sự thì coi chừng bị ức chế. Lưu ý như vậy thì chúng ta sẽ biết được cái khái quát của tâm thanh thân, an lạc vô sự của chúng ta.

[Hỏi]: Theo con hiểu trạng thái xúc tưởng hỷ lạc có trên thân là đã lọt vào tướng. Còn trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự có phải là sự thanh nhẹ trên thân không?

[Đáp]: **Nói chung là không có thanh nhẹ gì hết, nó rất bình thường, nó không có gì hết, nó không có hỷ lạc, kinh an, gì trên đó hết, hoàn toàn nó không có gì hết; nếu có là nó xúc tưởng hỷ lạc sinh ra.** Tại vì do mình nhiếp tâm trong thanh thân mà nó có cái trạng thái đó, cho nên cái trạng thái mà gọi là bất động tâm. **Ngồi đây biết hơi thở rất bình thường, hoặc ngồi đây mà nó không có chương ngại gì trên thân, tâm của nó thì luôn luôn nó sẽ định ở trên hơi thở, nó sẽ biết hơi**

thở ra vô. Nhưng mà khi bước đi thì nó sẽ biết bước đi đó là tâm nó định trên thân, tức là bất động tâm. Nhận ra cho được cái trạng thái này thì chúng ta để tu Tứ Niệm Xứ.

[Hỏi]: *Sự thanh nhẹ trên thân nhưng không thấy vui mừng, như xúc tưởng hỉ lạc. Mỗi khi tác ý tâm thanh thân, an lạc, vô sự thì trạng thái thanh nhẹ xuất hiện liền, vậy có phải là đúng tâm thanh thân không bạch Thầy?*

[Đáp]: *Đó là cái phần cảm nhận mà thấy thanh thân, thanh nhẹ đó thì nó cũng là một cái phần bị ức chế rồi. Như mình cảm nhận cái tâm của mình, đừng cảm nhận gì hết, để tự nhiên bất động như chúng ta là người vô thường, bình thường vậy, nó không có gì hết. Đó là thanh thân, an lạc, vô sự. Thầy nói ở đây chữ bất động, bất động tâm định là cái tâm không bị động gì hết, thì chúng ta đừng nghĩ là thanh thân, an lạc, vô sự; mà nghĩ thanh thân, an lạc, vô sự là có sự tập trung. Mà có sự tập trung thì mất thanh thân, an lạc, vô sự rồi.*

[Hỏi]: *Nếu đúng mình duy trì thường xuyên được không bạch Thầy? Xin Thầy chỉ*

dạy cho chúng con được rõ.

[Đáp]: Tức là mình để tự nhiên hơn con, để theo Thầy thấy mình để tự nhiên cái tâm đó thôi, nó có thanh nhẹ đi nữa mình cũng vẫn để tự nhiên chứ đừng có chú ý cái thanh nhẹ đó, mà hể chú ý nó là bị ức chế đó.

Bị cái tâm mình nó nhìn nó, là nó có cái phần chú ý là cái phần tập trung rồi, cho nên mình biết nhưng mà mình quan sát nó thôi, để coi nó có chướng ngại hay không rồi mình cứ yên lặng đó mà để chứ đừng nghĩ, đừng khởi niệm. Đừng khởi niệm đây là thanh nhẹ. Con đừng khởi niệm nó, nó thanh nhẹ thấy kệ nó, đừng khởi niệm. Mà hể khởi niệm nhắc nó là mình có phần chú ý nó. Như vậy thì coi như là chúng ta sẽ tu Tứ Niệm Xứ rất tốt. Con mà nếu biết cách một chút xíu là con sẽ giữ gìn tâm thanh thân, an lạc rất tốt. Chứ nó khó mấy con, lơ mơ là mấy con bị nhìn nó một chút là mấy con bị ức chế đó, con sẽ bị lạc vào cái xúc tưởng hỉ lạc rồi. Nó sẽ xuất hiện cái xúc tưởng hỉ lạc ra cho mấy con.

Cho nên mình đừng cho nó xảy ra cái chướng ngại. Bởi vì **Đức Phật nói không có**

chấp nhận thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ mà. Có lạc là không có được rồi, không có chấp nhận tại vì mình nhìn nó nó mới sanh ra cái lạc. Vì vậy là con lưu ý cái phần này nó sẽ tốt được con.

Hỏi như vậy để mình biết cách mình tu mấy con, chứ mà không hỏi kỹ mấy con sẽ tu trật đó. **Lơ mơ là mấy con sẽ tu sai, ai cũng nói trúng trúng chứ rồi tới chừng đó nó không tới đâu đâu, rồi nó sanh hỉ lạc. Rồi có lúc hỉ lạc, có lúc không hỉ lạc. Rồi nói sao bữa nay tiến bộ quá, ngày mai tu không tiến bộ, cứ tu cứ dậm chân tại chỗ, bữa được bữa không rồi nó dậm ra nó thôi chuyển. Còn người ta đâu có cần ba cái cảm thọ này người ta đâu có cần. Thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Người ta vẫn thấy, người ta vẫn bình thường mà. Tâm người ta vẫn bất động rõ ràng mà. Cái bất động chứ không phải cái không niệm, các con lưu ý.**

Bữa nay ngồi không niệm tốt quá, ngày mai cứ lảng xăng lung tung. Mấy con quên! Ở đây bất động chứ không phải là không niệm, có niệm mà người ta có động đâu, bởi vì cái niệm mà nó có

đục lậu, hữu lậu, vô minh lậu cái đó mới là diệt. Còn cái mà không có đục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thì diệt cái niệm đó làm gì. Lưu ý chứ không khéo chừng đó tới chừng cái niệm mà nó có đục lậu, hữu lậu, vô minh lậu cũng không diệt nữa thì thôi máy con tiêu luôn đó. Phải rõ ràng, phải biết được cái niệm nào mà đục lậu, cái niệm nào mà không đục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Phải phân biệt được cái này thì nó mới xả.

Cho nên Đức Phật nói ngăn ác, diệt ác; sanh thiện, tăng trưởng thiện. Cái niệm nào mà nó không có đục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thì tăng trưởng nó chứ, tại sao lại diệt nó. Đó thì nắm rõ như vậy chứ không phải chỗ cho chúng ta ngồi không niệm, cho chỗ đó là tốt, không tốt đâu, chỗ đó là chỗ gốc cây. Muốn biết được cái con đường của đạo Phật là nó rất động để mà nó làm chủ. Động ở đây mà tịnh, nó không có khổ, nó không có chướng ngại thôi, chứ nó đâu có phải là con người **chúng ta đâu phải gốc cây mà im lặng đứng bất động đó, nó luôn luôn nó có động, nhưng mà trong cái động của nó là cái hoạt động của thẳng tuệ, chứ không phải là liệt tuệ.** Liệt tuệ thì nó nằm im đó, nó liệt tuệ nó không hoạt động.

Còn chúng ta thắng tuệ, bất kỳ một cái gì xảy ra nó biết hết, nhưng mà nó biết có lậu hoặc hay không lậu hoặc nó biết, cái đó là cái quan trọng của sự tu, nắm cho vững được cái con đường này thì chúng ta mới tu được, chứ không khéo thì chúng ta tu lạc vào cái chỗ mà ức chế cái tâm không niệm thì coi chừng chúng ta sai và chúng ta cũng không làm chủ sanh tử luân hồi được.

Đây, ở đây chúng ta nghe cái câu Đức Phật nói “tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng”. Định tĩnh nó biết, nhưng mà nó đâu có động, phải không? Nhu nhuyễn dễ sử dụng. **Tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Lúc bấy giờ nó định tĩnh, nhu nhuyễn nó biết tất cả mọi cái động tịnh của nó rồi, nó biết tất cả các dục lậu, hữu lậu của nó rồi. Khi mà có dục lậu, hữu lậu thì làm sao nó chấp nhận cho nên nó quét.** Cho nên nó còn ở trên Tứ Niệm Xứ mà nó quét, nó khắc phục tham ưu ở trên đó. Còn nếu không có thì nó là bình an nó rồi, nó bất động rồi. Do đó nó bất động rồi thì tức là nó định tĩnh, nó định tĩnh thì nó mới bất động được. Do đó nó định tĩnh thì nó nhu nhuyễn dễ sử dụng. Lúc bấy giờ là chúng ta đủ khả năng là chúng ta nhập các định chứ không

có gì khó khăn đâu.

Cho nên Thầy biết con đường này rất rõ, cho nên Thầy dạy mấy con, **chừng nào mấy con tâm định tĩnh, tức là trên thân nó quay vô mà nó nhìn thân nó, tất cả những cái ưu phiền trên đó đều khắc phục đẩy lui ra hết.** Mà khi đó nó không có chướng ngại trên thân, thọ, tâm pháp của nó thì lúc nào nó cũng quan sát được, nó định tĩnh mà, nó quan sát được Tứ Niệm Xứ nó chứ gì. **Cho nên vì vậy nó không kẹt dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu là vì nó bất động tâm. Mà nó bất động tâm thì nó nhu nhuyễn để sử dụng, không có gì khó hết.** Đây là Thầy dẫn dắt cho mấy con đi đến chỗ định tĩnh ở trên Tứ Niệm Xứ. **Khi Tứ Niệm Xứ không còn các chướng ngại pháp trên đó mà nó định tĩnh thì nó nhu nhuyễn để sử dụng. Nó sẽ làm tất cả những cái việc mà chúng ta không ngờ khi nó định tĩnh.**

Còn bây giờ mình tập định tĩnh chứ chưa phải định tĩnh. Bây giờ tập định tĩnh, bây giờ mình đi Chánh Niệm Tĩnh Giác đó, tập định tĩnh rồi ngồi lại quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp là tập định tĩnh chứ chưa phải định tĩnh.

Nhưng nó định tĩnh thì nó tâm chúng ta sẽ nhu nhuyễn dễ sử dụng. Thầy nói như vậy thì biết được con đường tu chúng ta sắp tới là có sự quyết định tu chúng hay không tu chúng thôi, có vậy thôi. Một, là chúng ta sẽ tu chúng. Hai, là chúng ta sẽ tu không chúng, hễ tu sai là chúng. Người nào tu đúng theo lời Thầy dạy thì chúng. Không phí bỏ cuộc đời chúng ta đâu.

Đó thì mấy con chuẩn bị hết, người nào mà thấy mình còn chưa đủ thì nên ở lại cái lớp Chánh kiến để cho mình triển khai cái tri kiến. Bởi vì cái Định Vô Lậu rất quan trọng, nếu cái tri kiến của chúng ta không đủ thì chúng ta bị ức chế. Còn cái tri kiến chúng ta tạm đủ, vừa đủ để chúng ta tu tập thì chúng ta xả tâm. Có như vậy là chúng ta mới thành tựu chứ không khéo thì chúng ta bị ức chế thì rơi vào các cái loại thiền của các cái tôn giáo khác không phải là của Phật giáo đâu.

Bây giờ thông suốt hết rồi, còn hỏi gì Thầy thêm không?

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy! Về Tứ Niệm Xứ thì trong cái tháng vừa qua Thầy cho chúng con tập cơ bản. Tập cơ bản tức là ngồi ở một tư thế và để tu Tứ Niệm Xứ chứ

không phải trong bốn oai nghi như trước đây. Nhưng mà con cảm thấy cái thời gian như vừa qua là hầu như mọi người tập trung vào viết bài nhiều quá. Nên cái thời gian để cho tập cơ bản thì hầu như không có, thậm chí có khi trong bốn thời trong một ngày có khi chỉ được một lần, hai lần tập, có khi không tập nữa thì con sợ rằng cái thời gian này nó không đạt được cái điều mà Thầy đã vạch ra. Đó là điều thứ nhất.

Điều thứ hai con trình Thầy nữa là: Trong khi ngồi quan sát thì sẽ gặp những cái niệm khởi về cái dục lậu, hữu lậu, rồi vô minh lậu. Cái dục lậu, cái hữu lậu thì chúng con thấy được rõ hơn. Nhưng còn cái vô minh lậu thì thấy rằng tất cả những cái nào, cái niệm ấy nó đến mà mình không xác định được là thiện, hoặc là ác, nó rất là vẫn lơ thì chỗ ấy xếp nó thuộc vào loại vô minh lậu. Thế thì chỗ ấy tác ý và giải quyết nó như thế nào để có hiệu quả tốt nhất. Là cách tác ý ạ. Thì xin bạch Thầy, Thầy chỉ dạy cho con.

[Trưởng lão]: Con ngồi xuống.

Để trả lời câu hỏi thứ nhất là tu Tứ Niệm Xứ gần đây thì chúng ta học cái lớp Chánh Kiến cho nên chúng ta dồn cái tri kiến của

chúng ta để mà triển khai cái tri kiến để mà chúng ta qua những cái bài vở chúng ta đã viết.

Cho nên mà về cái vấn đề tu Tứ Niệm Xứ mà ngồi tại chỗ để mà nhiếp tâm, an trú tâm mình trên Tứ Niệm Xứ thì cái thời gian trước kia thì mấy con tu rất nhiều rồi cho nên Thầy nghĩ rằng mấy con cũng biết cách rồi. Hầu như là một số người cũng biết cách tu Tứ Niệm Xứ chứ chưa phải là không biết đâu. Thì cái phần mà tu đó thì Thầy nghĩ rằng bây giờ mà nếu mà sau cái lớp này vào thì mấy con chỉ dợt nó lại trong vòng một bữa, hai bữa thì coi như là mấy con hoàn tất được cái chỗ mà nhìn được Tứ Niệm Xứ trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mình. Chắc chắn là mấy con sẽ làm được rồi không còn gì phải tập lâu đâu.

Và bắt đầu từ cái sự tu tập trong năm tháng mà các con về đây là hầu hết là các con đã tu Tứ Niệm Xứ và nhiếp tâm an trú rất nhiều. Mặc dù là có những cái sai là mấy con tăng quá nhiều, ức chế tâm mình quá nhiều. Nhưng mà chỉnh đốn lại thì mấy con sẽ đúng không còn mà lo lắng cái vấn đề đó nữa bởi vì mấy con đã từng tu tập nó rồi. Không có lạ gì với Tứ Niệm Xứ, không có lạ

gì với nhiếp tâm và an trú tâm cho nên mấy con không phải mới mẻ đâu cho nên cái vấn đề mà cái câu hỏi đầu tiên thì nó không có khó đâu.

Còn cái câu hỏi thứ hai, thì ở **vô minh lậu** thì do vì cái vô minh lậu là cái khó nhận, khó biết cho nên Thầy đã triển khai cái tri kiến của mấy con ở lớp Chánh Tư Duy rồi, nó chứng minh cho mấy con hiểu đó, nghĩa là nó nằm ở trong **tất cả những cái bài học Định Vô Lậu mà con đã làm những cái bài đó là phá vỡ cái vô minh lậu đó**. Mấy con lấy cái đó thì mấy con sẽ biết là cái tri kiến của mấy con đã hiểu, đó là nó phá vỡ cái vô minh lậu của mấy con. Nó sẽ không có cái lậu hoặc qua cái tri kiến của mấy con. Bởi vì cái dục lậu, hữu lậu là cái dễ nhận lắm rồi, nhưng cái vô minh lậu, **vì vô minh nên mình không có Chánh Kiến. Cho nên Thầy mở cái lớp Chánh kiến để cho mấy con phá cái vô minh đó, các con hiểu điều đó**. Mà mấy con làm bài vỡ được, mấy con viết được như vậy rồi thì đó là mấy con không còn vô minh lậu đâu. Nghĩa là cái mặt nào nó đến với mấy con là mấy con đã soi vào là chết nó đó. Nó không có vô minh lậu đâu.

Còn cái lớp Chánh tri kiến này nó chưa có học vì vậy những người nào còn thiếu tức là còn vô minh, mấy con chưa hiểu cho nên mấy con còn ở lại lớp, mấy con viết chưa xong thì mấy con còn ở lại lớp làm nữa, để mấy con triển khai cái vô minh lậu của mấy con không còn vô minh đó là cái lớp Chánh Kiến. Cho nên những bài vở mà Định Vô Lậu mà học là phá vỡ cái vô minh lậu đó chứ không có gì khác. Cho nên hôm nay thì mấy con nói về vô minh lậu thì không có mặt vô minh lậu mà xen vô đây được. Nghĩa là qua vô đó thì mấy con thấy, mấy con triển khai qua từ cái nhân quả, cho đến cái Tứ Vô Lượng Tâm này thì cái vô minh lậu nó sẽ nằm ở chỗ nào thì mấy con thông suốt hết rồi, không còn vô minh đâu.

Cho nên bây giờ còn có dục lậu với hữu lậu mà thôi, là mấy con sẽ quét. Nhờ cái minh, nhờ cái tri kiến giải thoát này nó là minh, cho nên mấy con quét cái dục lậu và hữu lậu này sạch bóng không có gì đâu. **Cho nên Thầy triển khai cái lớp Chánh Kiến là triển khai cái phá vỡ cái vô minh để làm cho mấy con minh, để mấy con soi vào mấy con quét cái dục lậu, cái hữu lậu.** Thì cái dục lậu, cái hữu lậu mình đã có

minh rồi thì mình quét cái dục lậu, hữu lậu là không có khó đâu.

Thầy sợ nhất là cái vô minh, cho nên vì vậy những người còn ở lại đó là những người còn vô minh lậu, cho nên họ chưa hiểu. Các con hiểu không? **Hiểu rồi mấy con không xả, là tức là mấy con hoàn toàn là mấy con chỉ lý thuyết, không có thực hành.** Mà bây giờ áp dụng vô lớp thực hành thì mấy con phải lấy áp dụng vô lớp thực hành thì mấy con phải lấy áp dụng vô cái học của mình từ mấy tháng nay, từ cái vô minh này nó làm sao còn được, con hiểu chưa? Thế cho nên bây giờ mấy con nghe chữ vô minh, tưởng mình còn vô minh đâu. **Mình học cái lớp Chánh Kiến nó phải phá vỡ cái vô minh rồi.** Chánh kiến rồi nó đâu có tà kiến nữa vô minh. Mà cái lớp học này Thầy nói triển khai như vậy là tạm đủ cho mấy con rồi. **Không có cái vô minh nào mà xen vô chỗ này được, nó là minh rồi.**

Minh ở trên những cái bài vở mà mấy con đã học qua. Cho đến Tứ Vô Lượng Tâm, tâm Từ, tâm Bi. Trước những cái hành động nào mấy con làm sao mà còn vô minh được. Làm sao vô minh được? Các con thấy không? Bây giờ nhân quả mấy

con hiểu như vậy rồi làm sao mấy con vô minh trong nhân quả được. Rồi mấy con hiểu các pháp vô thường, mấy con làm sao vô minh được trong các pháp vô thường. Thân vô thường, thân bất tịnh, thực phẩm bất tịnh. Tất cả những cái này nó sẽ sanh dục và nó sanh hữu lậu và dục lậu, mà bây giờ mình mình rồi làm sao nó sanh ra được. Cho nên Thầy dạy cho **mấy con phá vỡ cái vô minh, đó là cái Định Vô Lậu. Cho nên các con ráng cố gắng để mà triển khai cái minh của mấy con, để làm cho mấy con không còn vô minh thì cái vô minh lậu nó sẽ mất.** Có hiểu không? Học từ hôm đầu tháng tới nay là phá vỡ cái vô minh đó.

[Tu sinh]: Con không ngờ, Thầy giảng mới hay, con không ngờ cái đó.

[Trưởng lão]: Chứ sao? Mấy con cứ nghĩ đi, đó là cái vô minh Thầy phá cái vô minh lậu đó. Làm cho mấy con hiểu, cho nên nó không còn lậu hoặc, mà bây giờ mấy con không hiểu thì nó còn lậu hoặc chứ sao. Còn các con vô sau, các con chưa làm bài vở tức là các con còn vô minh, làm sao các con đẩy lui được các cái dục lậu, hữu lậu. Làm sao mà thông suốt được mà đẩy lui. Cho nên phải phá cái vô minh tức là đi vào cái tri

kiến giải thoát của chúng ta tức là đi vào lớp Chánh Kiến. Tức là cái minh của chúng ta rồi, cho nên vô minh nó quét ra nó không còn ở trong này nữa. Cho nên mấy con yên tâm, Thầy dạy đâu nó có căn bản, nó có lớp lang hết mà. Nó tạo cho mấy con có cái thể, cái thể đứng ở trên cái chiến trường của mặt trận sinh tử. Cho nên mấy con có cái thể đứng hẳn hoi đàng hoàng.

Giặc xâm chiếm con không có chỗ nào đánh được, mà giặc nó có đi ba hướng, nó đánh ba góc. Dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, mà bây giờ cái vô minh này đã mình quét nó rồi. Mình tạo cho mình có cái minh rồi thì nó đánh cái góc này không được. Mà nó đánh cái góc này không được thì còn hai góc này thì mình dùng cái minh này mình quét nó ra, bay tuốt hết không còn thằng nào mà còn trong cái mặt trận sanh tử này, coi như là mình là người chiến thắng.

Các con thấy không? Thầy đưa cái mặt trận này vô là phá cái vô minh, tại vì do vô minh mà mình mới sanh ra đau khổ. Còn có minh thì không bao giờ đau khổ. Học như vậy mới là học, tu như vậy mới là tu chứ, các con thấy chưa? Bây giờ mấy con mới thấy con đường đi của đạo Phật nó cụ thể rõ

ràng. **Tại sao ông Phật ông dạy chúng ta lớp Chánh Kiến, để phá cái vô minh của mình chứ gì?**

Còn cái đục lậu, hữu lậu đâu có khó đâu mấy con, cái minh nó có rồi thì cái mặt đục lậu này,.. Thí dụ như bây giờ, con thấy giờ này nó đói bụng này, thì mình biết là vô minh nó mới thềm nó mới chạy theo ăn chứ, phải không? Còn nếu mà mình minh rồi thì giờ này đâu có được ăn, tại vì mình minh, mình biết rồi, thực phẩm bất tịnh đâu phải đồ mày ham. Phải không mấy con đã học rồi làm sao mà nó gạt mấy con được? Nó béo bổ, nó đâu có gạt mình. Còn mình vô minh thì nó béo bổ, ăn để có sức khỏe để tu. Thì đây là vô minh.

[Tu sinh]: Con không có hiểu chỗ này, thật ra khi mà Thầy dạy con mới thấy được.

[Trưởng lão]: Như vậy thì mới xả được chứ con.

[Tu sinh]: Con thấy vô minh hoài. Do vậy mấy cái bài vở mà mình làm mà mình phá nó hết trơn.

[Trưởng lão]: Bây giờ mấy con tu rồi mấy con sẽ thấy. Nếu mà không giảng, không giải thì mấy con sẽ nằm ở trong cái

vô minh, mấy con đâu có biết áp dụng, mấy con đâu có biết mình mình ở chỗ nào mà vô minh ở chỗ nào? Còn bây giờ người ta vén cho mình thấy mình rồi, tức là lớp Chánh Kiến, nó không còn tà kiến. Nhìn mọi pháp, nhìn mọi sự kiện xảy ra mấy con ở trong cái Chánh kiến hết thì nó là minh rồi. Đâu còn gì nữa mà không minh.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, nhưng mà nó lại khởi những cái niệm, đó là bóng dáng của trần cảnh, và đó là các sự vật, sự việc nó điếu qua đầu một cái rồi tự nó nó lại diệt. 44:59

[Trưởng lão]: Bởi vì nó định tĩnh, tâm phải định tĩnh. Con phải định tĩnh chứ, mỗi cái niệm anh phải ló cái mặt ra cho đàng hoàng chứ không phải là tôi ức chế anh cho anh xẹt qua cái rồi anh đi mất. ***Tôi ở đây anh phải ló cái mặt ra là hoàn toàn anh ló mặt chứ tôi đâu có ức chế. Con thấy, con ngồi bình thường, còn mấy con ức chế nó xẹt.*** Bởi vì con ức chế nó, mà con tập trung ở trong cái đối tượng con ức chế nó hoặc hơi thở, hoặc thanh thân gì, nó xẹt qua con không biết, tại vì con ức chế. Còn cái này tôi ngồi chơi thì anh phải lộ mình anh ra chứ tôi đâu có ức chế anh đâu. Do cái chỗ

mà xẹt, những niệm mà xẹt ra là mấy con bị ức chế. Không, mấy con ức chế nhiều, ức chế ít Thầy cũng biết à.

Còn Thầy ngồi chơi, Thầy không có ức chế gì hết, nhắc tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Nhưng mà Thầy không có chú ý đến thanh thản đâu. Thầy quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm của mình. Thầy chơi vậy chứ còn cái thằng nào vọng tưởng nó ra rõ hình, rõ dáng nó là Thầy biết liền. Cho nên Thầy biết, bởi vì Thầy định tĩnh, Thầy tu định tĩnh chứ.

Bởi vậy Đức Phật nói định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, **mình định tĩnh thì cái tri kiến nó hiện rõ ra thì tôi biết.** Còn chót nó không biết nó là cái gì đây? Không biết được cái niệm của mình nữa. **Mấy con cứ ngỡ tu để cho nó hết niệm cho nên mấy con bị ức chế. Còn ở đây Thầy để cho nó niệm, cho nó niệm rõ. Cũng như người đời họ ngồi đây họ chơi họ có tu gì đâu, niệm nó ra họ biết hết, họ không bị ức chế. Còn mấy con bị ức chế nó xẹt qua.** Cũng như là chớp nó xẹt qua một cái, trời cái niệm gì? Thành ra con không biết. Thiếu định tĩnh, còn Thầy chơi, ngồi chơi mà định tĩnh. Tới cái lớp này mà Thầy dạy

mấy con tu Tứ Niệm Xứ là ngồi chơi chứ không có tu gì hết đâu.

Mà đánh giặc thực sự đó, triển khai cho mấy con đủ cái vũ lực, đủ cái cách thức để mà chiến đấu. Ăn thua cái chỗ đủ sức để mà chiến đấu thôi. **Còn tất cả những cái điều kiện là ngồi chơi để chờ giặc đến đánh chứ không tu gì hết. Tứ Niệm Xứ là vậy đó.** Hễ nó nhào vô bốn cái chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Cái nào mà nhào vô chỗ nào là tôi ngồi đây mà nhào vô là tôi biết liền không có lướt qua một cái cũng như phản lực, xẹt qua một cái bay mất, không có cái chuyện đó đâu, nhất định là không có. Ngồi chơi, có gì là chiến đấu tận cùng với nó, không có gì đâu. Thầy trang bị cho mấy con đủ cái vũ lực để mà chiến đấu với giặc sanh tử. Cho nên vì vậy mấy con yên tâm, không có lo gì hết.

Mấy con đừng có ức chế, mà ức chế nó xẹt qua, không biết chừng nào nó xẹt qua, xẹt lại không biết. Thì do đó mấy con chưa định tĩnh. Nghĩa là cẩn thận từng chút, từng ý tứ của mình xẹt qua, tao cho mày xẹt, cho mày ló đầu, chứ mày đừng có núp ló, núp ló mày thật ló, thật ló trong cái lỗ không có được. Đừng có để cái tâm mình thật ló, thật

ló. Cho nên vì vậy mà mình đừng có ức chế nó thì nó không có thụt ló đâu, nó sẽ ra mặt nó hết.

Thì trong cái vấn đề tu thì Thầy chỉnh lại trên cái bước đường. Thầy chọn một số người rồi Thầy theo dõi, Thầy hướng dẫn cho mấy con nắm cho vững cái Tứ Niệm Xứ này cái đã, chứ không khéo mấy con nhìn nó một cái là mấy con ức chế nó rồi. **Ức chế nó thì coi chừng, nó đang định tỉnh đó nó xọc cái rồi không biết nó nói cái gì đây. Hay hoặc là nó tuôn trào, niệm này nó chưa dứt, nó đến niệm khác, niệm khác mà nó không có thành hình, núp tới, núp lui nó tuôn trào quá sức của mấy con.** Cho nên bữa nay không có sư Pháp Ngộ chứ, có sư Pháp Ngộ nó tuôn trào sư ghê gồm lắm. *Tại sư ức chế nó mới làm như vậy, còn cứ ngồi chơi nó không tuôn trào đâu. Niệm nào ra niệm lấy rõ ràng à. Nghĩa là nó ra nó đánh lộn với mình chứ nó không phải ra mà nó ra chơi dờn mặt vầy đâu, nghĩa là tu đúng rồi mấy con sẽ thấy, mở mặt trận mà Tứ Niệm Xứ rồi mà đuổi giặc đó. Bởi vì mình có đủ cái phương pháp rồi.*

227-(LCK-095B)

* Chuẩn bị các pháp đối trị chướng ngại trên
Lớp Chánh Tư Duy

* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ

* Tâm không phóng dật



[**Trưởng lão**]: Cái mở mặt trận mà Tứ Niệm Xứ rồi là đuổi giặc đó. Bởi vì mình có đủ cái phương pháp rồi, cho nên từ cái lớp Chánh Tư Duy này, mà cái Vô Minh Lậu nó đủ rồi thì qua ***cái lớp Chánh kiến nó đủ cái Minh rồi, thì qua cái lớp Chánh Tư Duy chúng ta đủ sức phá.*** Bởi vì nó là Định Vô Lậu rồi, cái tri kiến nó sẽ phá hết cái lậu hoặc của chúng ta, mà chúng ta đã học cho nên chúng ta đã ở trong cái Chánh kiến tức là chúng ta đã hiểu biết cái nào sao, sao, sao, những cái phương pháp gì, chúng ta đã hiểu biết. Cho nên nó lòi cái mặt ra chúng ta biết nó ở trong cái nào rồi, do đó chúng ta quét nó ra. Mà chúng ta đã hiểu nó không quét nó cũng chạy. Bởi vì thấy nó, mà sử dụng những cái loại súng này tao biết rồi, mà đầu chắc ăn, tao biết mà. Nó

sử dụng những cái loại vũ khí nào mình biết hết, thấy rõ cái mặt của nó như vậy.

Cho nên cái lớp Chánh Kiến nó rất quan trọng để cho giặc nó hiện cái tướng nào là mình biết cái tướng nấy ra hết. **Vậy mà Thầy còn chuẩn bị cho mấy con một phút nhiếp tâm và an trú để đối trị với cái thân, thọ của mấy con.** Thầy cũng chuẩn bị cho mấy con cái điều đó để không nó đánh cái mặt đó. **Còn cái mặt tâm lý chiến nó đánh bằng cái tư tưởng của mấy con, bằng niệm thì cái chuyện đó mấy con khỏi lo đi, nội cái Chánh kiến của mấy con cũng quét nó rồi.**

Còn cái thọ mấy con là Thầy chuẩn bị cho một phút nhiếp tâm và an trú đó, để mà chiến đấu tận cùng với nó đó. Hết một phút này rồi mà nó chưa hết thì tôi tiếp tục phút khác chứ tôi đâu cần gì nữa, bởi vì đang đau mà. Tôi đâu có lý nào mà tôi loạn, tôi ngồi chơi được. **Nó đang đau thì tôi phải “phút này tôi nhiếp tâm tôi an trú, mà chưa hết thì tôi nhiếp tâm một phút kế nữa, cứ một phút thôi, tôi không cần nhiều.** Mà tôi là người đang đánh trận thì cứ phút nào tôi cũng đánh ngon thôi tôi có thua đâu, cuối cùng thì bệnh lui.

[**Tu sinh**]: nếu mà con ...

[**Trưởng lão**]: Thì con nghĩ cứ một phút thôi, mà một ngày chúng ta tu một phút, một ngày mà vẫn tu một phút nhiếp tâm, an trú chứ, **tôi tính một phút chứ tôi không tính nhiều. Còn mấy con tính nhiều chứ mấy con bị vọng tưởng hết.** Cũng như Đức Phật nói Nhất Dạ Hiền, một đêm thôi mà bấy năm chúng đạo. Mình tu một đêm là phải tu như thế nào, còn một phút mình phải tu như thế nào? Mình không tính một giờ, hai giờ đâu, một phút thôi. **Nhưng mà phút này rồi thì tôi làm tới phút khác.** Bởi gì giấc anh chưa lui thì tôi phải đánh nữa, một phút nữa. Mà anh lui rồi thôi tôi không tu một phút thôi. Một phút anh lui thôi tôi một phút, mà một phút anh chưa lui thì tôi phút thứ hai, phút thứ hai chưa lui thì phút thứ ba. Tôi tu một phút à. Một phút chắc ăn, có phải không mấy con. Tu như vậy mới thật sự tu.

Thầy dạy mấy con tới lúc đó mấy con sẽ chiến đấu có giấc mới chiến đấu. Còn không có một phút mấy con vậy là mấy con bị ức chế. Bây giờ nó không có chướng ngại mấy con ức chế tâm làm cái gì đây, có phải không? Để cho mình thành cây đá phải không? Còn bây giờ giấc nó đánh tôi

đau nhức thấy bà tôi, ở đây mà không nhiếp tâm, an trú đây lui nó còn ở chỗ nào nữa, có phải không? **Nó có đối tượng vì vậy tôi nhiếp tâm, tôi an trú chứ đâu phải tôi ức chế cái tâm tôi đâu.** Tôi đang nhìn cái khổ của tôi này, tôi đang quét nó ra này. Bằng cái nhiếp tâm an trú này. Các con thấy không? Mình có ức chế đâu. Tại vì cái thằng này nó đánh tôi dữ tợn này, tôi phải đánh lại chứ. Các con thấy không có ức chế tâm chút nào hết.

Cái cuộc mà đấu tranh, tôi phải dùng cái vũ khí đó mà tôi đấu tranh với anh để cho anh ra khỏi cái thân của tôi để đem lại sự bình an cho đất nước tôi. Tôi phải sử dụng cái vũ khí đó, **chứ bây giờ tôi đâu phải, nó bình an như thế này, sử dụng cái vũ khí đó thì nó hao cái sức lực tôi thì nó bị ức chế nó thành tôi điên chứ.** Nó hao vũ khí, nó hao súng đạn, hao đủ loại, các con thấy, phải hiểu biết cái sử dụng của chúng ta. **Chứ không phải chúng ta ức chế tâm để đi vào chúng ta kiến tánh thành Phật hoặc ức chế tâm để chúng ta giải thoát, đâu có giải thoát như vậy. Nhưng mà bây giờ chúng tôi đã bị bệnh đau này, trên thân chúng tôi đau thì**

Chúng tôi phải nhiếp tâm để đẩy lui cái bệnh chứ không phải chúng tôi tu cái đó để chúng tôi chứng đạt đạo. Các con hiểu, cho nên chúng tôi không có bị ức chế chút nào hết đâu, còn mấy người điên cho nên mấy người ức chế cho nên mấy người bị. ***Bây giờ thân mấy người không đau mà ngồi đó ức chế cho hết vọng tưởng là mấy người ngu đó, ở đó tu như vậy mấy người làm cái gì được.***

Bây giờ mấy con còn hỏi gì nữa không này, bây giờ hết. Còn, con hỏi Thầy?

[Tu sinh]: Kính bạch thầy, theo con thấy theo lời Thầy dạy về tâm thanh thân, an lạc, vô sự thì con hiểu bây giờ chúng con chưa có cái đó. Cái đó là cái tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, mà nó định tĩnh là không có niệm mới định tĩnh được. Đừng có để những cái ác pháp xảy ra mà nó định tĩnh được? Bây giờ trên cái đề tài căn bản của con, thì con tu bằng cách thế này. Ngồi bằng tư thế nào cũng được, con giữ cái tâm con, con tác ý tiếp. “Quán thân trên thân để khắc phục tham ưu, quán thọ trên thọ khắc phục tham ưu, quán tâm trên tâm khắc phục tham ưu, quán pháp trên pháp khắc phục tham ưu”.

Trong con giữ cái tâm con bình yên, con chỉ chú ý cái tâm của mình trên cái thân của mình thôi. Con mới thấy rằng dường như mọi cái tham ưu nó xảy ra thô trên thân mình lác lác. Khi mà mình vạch được cái tham ưu thô trên mình, thì chừng đó tâm đó mình nhận ra được. Trong hai pháp đầu là thân với thọ thì nó càng chung nó xảy ra. Nhưng mà mấy bữa nay con ngồi con hành, thì con thấy những cái cảm giác về trên thân nó hiện ra trước, và những lúc bệnh đau thí dụ như con bị **cái bệnh gút, bệnh đau, cái bệnh sưng khớp**, sưng chân thì mới cả tuần này nó không hiện ra, thì con tác ý con đẩy lui nó. Đáng ra hồi xưa nó chưa có thì khi mà có cảm giác mà khó chịu ở chân thì ngồi sang ngày hôm sau thì nó sưng chân đau. Nhưng mà cả tuần nay thì cái buổi sáng khi thức dậy thì mới có cảm giác đó. Sau khi tu một thời thì tự nhiên trong ngày nó hết, nó cứ vậy nó trở đi, trở lại thì con nghĩ cái đó là cái tham ưu thô nó hiện ra cái thân bệnh trước.

Còn mới ngày hôm qua con ngồi thì thấy tự nhiên trong thân của mình, **dường như trong bụng của mình nó co thắt ở chỗ nào đó, dường như các bắp thịt nó**

gồng cứng lên, con mới lưu ý về cái đó. Con tác ý bảo nó thư giãn, nhẹ nhàng, do kinh nghiệm đó các con mới nghĩ là cái thô trên thân là cái cách mà tham ưu thô trên thân với thọ, nó hiện ra trước, mình khắc phục được cái thô của thân với thọ trước. Từ đó rồi cái tâm vi tế hơn nó mới hiện ra được, đó là không có nhận thức được rõ trên cái thân của mình thì cái tâm nó hiện ra thì nó khó nhận được lắm. Cho nên cái trình độ tu của con bây giờ là con thấy là cần phải ở trên cái tâm mình nó ở trên cái thân, cái thọ để khắc phục hai cái đó trước. Trình bày như vậy không biết Thầy 7:32 .

Con trình bày cái nữa ạ.

Khi con ngồi thì trên đó Thầy dạy một phút, một phút vậy, con cũng luyện tập một phút, liên tục một phút, một phút cả thời cho nên khi con ngồi bằng thế này mà nó hiện ra những cái tướng trạng mệt mỏi do bị thế ngồi đó, mà tác ý không hết, thì con đổi thế ngồi khác, thí dụ đang ngồi thoải mái thì con đôi trở thành ngồi kiết già. **Cái đang kiết già một lúc mà thấy nó có những cảm giác con tác ý không hết thì con đổi sang ngồi thoải mái, thì như vậy không hiểu là con tu như vậy có đúng không?**

Con cảm ơn Thầy!

[Trưởng lão]: Con ngồi xuống con. **Con tu vậy cũng được nhưng mà Thầy nhắc nhở.** Ngay **bây giờ mấy con chỉ có tu Tứ Niệm Xứ là tu tỉnh thức ở trên thân của mình thôi,** thân, thọ, tâm, pháp. **Cho nên mọi cái chướng ngại của nó, nó xảy ra mấy con thấy một chút xiu gì trên thân của mình nó có cái hiện tượng mà chướng ngại của nó như nó ngứa, hoặc là nó nghe nó mỗi chỗ này, hoặc là nó đau khớp chỗ kia, hoặc là nó nghe cái bụng mình nó thắt, cái hoạt động gì của nó đều là không có lọt qua cái sự tỉnh thức của mình ở trên đó, đó là tu Tứ Niệm Xứ rồi.** Cho nên tập tỉnh thức ở trên thân của mình. **Nhưng mà vì trên thân của mình nó im lặng, nó bất động cho nên vì vậy mà nó có những cái trạng thái cảm thọ của nó. Cho nên trên thân quán thân, tức là mình quán, nhưng mà mình không nói quán đâu nhưng mà mình quan sát đang tỉnh thức ở trên đó là quán đó, đang nhìn nó là quán đó. Chứ không phải mình quán là mình bây giờ mình ngồi đây mình quan sát mình suy tư ở trên đó không có. Mình ngồi**

mình tỉnh thức là mình đang quán trên đó. Mà cho nên vì cái thọ ở trên thân nó hiện ra cái thấy biết liền. Do đó mà có cái thọ đó thì con dùng cái pháp tác ý con tác ý con đuổi nó. Thì nó là đúng rồi, cho nên bây giờ là đang tập tỉnh thức ở trên thân chứ không có gì khác mấy con. Nó tu Tứ Niệm Xứ nhưng sự thật là đang tu tập tỉnh thức, đang tỉnh thức ở trên đó.

Thay vì mới đầu mình mới vô tu tập mình đi kinh hành để mình tập chánh niệm tĩnh giác, mình tỉnh thức ở trên cái bước đi mình chứ gì, để cho nó quen rằng sau khi tu Tứ Niệm Xứ nó vi tế hơn, nó không có đi như cái kia nữa. Cho nên nó ngồi đây nó quan sát bốn chỗ, nó quan sát không có nghĩa nó tỉnh thức ở trên đó là nó quan sát. Nó mất tỉnh thức là nó, cũng như bây giờ cái tâm mình nó phóng dật ra ngoài đi, cái nó quên cái thân nó là nó không có tỉnh thức ở trên thân, mà mục đích ở đây mình tu là quán thân, tức là tỉnh thức ở trên thân. Mà tỉnh thức từ giờ này đến giờ kia, giờ nọ mà con ngồi đây mà nó cứ tỉnh thức ở trên thân nó thì thôi. Mà nó khó cái

chỗ nó không có tỉnh thức ở trên thân đâu. Nó hay chạy lăng xăng, nó chạy ra ngoài, nó chạy chỗ kia cho nên làm sao mà cho nó quen được, nó tỉnh thức ở trên cái thân là mấy con đã chiếm được cái Tứ Niệm Xứ rồi đó. Nghĩa là mình đã quan sát ở trên cái mặt trận mình mà luôn luôn lúc nào cái tâm nó cũng quay vô nó quan sát. Ở ngoài kia người ta làm gì thì làm mà tâm đừng có quên cái ở trong này thì được. Có vậy thôi, rồi nó xảy ra chướng ngại thì mấy con cứ quét.

[Tu sinh]: Trường hợp mà hôn trầm nó đến rồi sao Thầy?

[Trưởng lão]: Cái hôn trầm đến thì con ngồi đó mới chịu chết..., **hôn trầm đến thì con đi kinh hành, đứng dậy đi kinh hành, chứ không cách nào mà ngồi đó để chịu đựng.**

[Tu sinh]: ...mình quơ tay rồi mình phá nó cũng được.

[Trưởng lão]: **Mình làm gì cũng được, tức là mình áp dụng đó.** Cũng như bây giờ cái thân con nó đau bụng đi, thì con cũng phải dùng cái pháp để mà đẩy lui chứ. **Cũng như bây giờ hôn trầm tới rồi cũng**

đưa tay, đưa chân chứ đừng ngủ chứ gì. Còn không thì con phải đi kinh hành rồi, tức là chượng ngại ở trên đó rồi, chượng ngại ở trên thân con, tâm con thì tất cả bốn cái chỗ này con tỉnh thức con mới thấy còn con không tỉnh thức thì con ngồi con gục con ngủ luôn thì như vậy là con không có tỉnh thức. Còn con tỉnh thức con đứng dậy con đi kinh hành. **Tức là bị hôn trầm, còn nếu mà con tỉnh thức thì con biết nó đau chỗ nào thì con dùng cái pháp tác ý con đuổi rồi con an trú ở trên cái phương pháp của Định Niệm Hơi Thở hoặc là cánh tay con thì con cũng đẩy lui được cái bệnh, bằng chứng là con đẩy lui được bệnh con.** Do đó mà nó không bị sưng, nó không bị này kia đó là nhờ cái pháp tác ý của mình. Cái ý thức lực của mình nó làm cho cái cơ, cái cảm thọ nó chuyển.

Nhất là mấy con nhờ mấy con về đây mấy con sống giới luật đó. Chứ còn cỡ mà mấy con không sống giới luật, không đúng giới luật nó không có chuyển, bởi vì giới luật là thiện pháp nó chuyển ác pháp. **Mà cái nghiệp của mình nó có bệnh đau này kia đều là do ác pháp mà ra. Cho nên nhờ cái giới luật mà nó chuyển, đồng thời**

cái quả của nó, cái ác pháp thì cái quả của nó, nó phải có cho nên nó hiện ra cái tướng bệnh của mình. Nhưng mà nhờ mình tu tập cho nên nó có cái phương pháp nó đẩy lui được, nó chuyển được cái bệnh của mình, cho nên nó năm, ba phút, một giờ hay nửa giờ, một ngày, hai ngày cái nó hết. **Nó hết nhưng mà cái nghiệp mình còn. Bởi vì mình tạo cái ác nó còn, nó trở lui trở lại, nhưng mà mình có pháp mình đâu có sợ nó.**

Cho nên là đến khi mà Đức Phật sắp sửa Niết Bàn Đức Phật còn phải bệnh kia mà, còn phải đau. Nhưng mà nhờ pháp cho nên Đức Phật đã làm chủ được cái bệnh, cho nên nó không có bệnh đối với Đức Phật được. Chứ không phải là thân Đức Phật không bệnh, có bệnh nhưng mà đuổi bệnh, thì chúng ta cũng vậy, hiện giờ chúng ta cũng vậy, chúng ta đang mang cái thân nhân quả mà, cho nên nó đến, **trong khi chúng ta tu tập, nó hay đến với chúng ta lắm.** Nhưng mà trong khi mà chúng ta miên mật chúng ta nỗ lực tu tập mà cái sức tỉnh thức nó miên mật rồi thì nó sung mãn Tứ Niệm Xứ, nó không còn chướng ngại trên đó nữa. *Thì chỉ trong vòng*

mười hai tiếng đồng hồ, hoặc hai bốn tiếng đồng hồ thì chúng ta có đủ Tứ Thần Túc thì chúng ta có đủ cái năng lực làm chủ rồi. Thì cái thân của chúng ta sau đó mà chúng ta có đủ rồi, thì cái thân của chúng ta nó cũng có bệnh, nhưng mà cái Tứ Thần Túc của chúng ta sẽ dẹp nó dễ dàng lắm, nó không còn khó. Chứ không phải mình tu rồi nó hết bệnh, không phải, nó cũng còn, bởi vì nó là nghiệp rồi cho nên nó không có hết đâu. Nhưng mà chúng ta làm chủ được nó, nó đau kệ nó. Chúng ta hét một tiếng nó đi mất, đó cái làm chủ của chúng ta là chỗ đó.

Thì như vậy là mấy con, Thầy thấy mấy con qua cái kinh nghiệm tu tập của mấy con, mấy con coi như là mấy con gần đúng hết rồi, gần đúng cái pháp Tứ Niệm Xứ rồi. Chỉ cần Thầy nhắc nhở cho mấy con hiểu rõ chút nữa thì mấy con không sai cái chỗ Tứ Niệm Xứ chứ không Tứ Niệm Xứ của mấy con dễ sai lắm, chút xíu là ức chế tâm.

Đó cho nên vì vậy Từ Quang này giờ nói đó, thì bây giờ chỉ cần nó biết, bây giờ nó tỉnh thức cho nên nó xảy ra vì nó biết. Bây giờ cứ tập tỉnh thức ở trên đó thôi, cứ quan sát ở trên thân. Cho nên Đức Phật dạy mình

cái đề mục rất cụ thể rõ ràng đó **“cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”**. Đó là cách thức quán ở trên thân của mình. Mà quán thân thì nó có thọ, tâm ở trên đó hết. Chứ không phải là mình quán thân là chỉ có cái thân đâu. Bởi vì cái thân của mình thì nó có, cái thân ngũ uẩn mà nó có cái tâm của mình, nó có những cái biết của nó ở trên đó chứ, làm sao nó ở ngoài cái thân mà đi tìm cái biết nó ở chỗ nào khác được, cho nên nó có đó. Quán cái thân thì có cái thọ, quán cái thân thì nó có cái tâm, quán cái thân thì nó có các pháp chứ không phải là nó chỉ có cái thân không đâu.

Cho nên chỉ cần biết cái thân là được rồi, cho nên ông Phật dạy, cảm giác toàn thân tôi biết cả cảm giác toàn thân. Mà tôi bây giờ cái tâm tôi thường thường nó yên lặng, cho nên vì vậy mà nó muốn biết cái thân của nó thì nó phải ở trên cái động. **Cho nên nói bất động tâm là tâm định trên thân, mà tâm định trên thân thì nó phải định trên hơi thở. Tại vì tôi ngồi bất động có phải không? Cho nên bây giờ cái tâm tôi nó định đâu, nó phải định trên cái động của nó chứ làm sao nó định trên**

cái định nó được, nếu mà nó định trên cái định của nó là nó nhập Tứ Thiên rồi sao? Có phải không mấy con? Tứ Thiên nó mới tâm định trên thân mà nó bất động cả thân và tâm luôn nó không còn hơi thở thì nó mới định trên Tứ Thiên, hơi thở đâu còn. Cho nên tâm định mà thân định, mà nó định trên cái bất động của nó là nó Tứ Thiên. Còn bây giờ mình ở trong bất động tâm, chứ còn cái thân nó còn động kia mà, cho nên nó còn thở ra, thở vô cho nên nó yên lặng thì nó phải ở trên cái hơi thở.

Cho nên tâm định trên hơi thở, mà tâm định trên hơi thở nó quan sát chỗ nào, không lẽ nó quan sát hơi thở không thì nó bị ức chế hơi thở. Cho nên nó quan sát Tứ Niệm Xứ, nó quan sát thân nó, cho nên mới có cái đề mục mà Đức Phật dạy, “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” đó là dạy chúng ta tu Tứ Niệm Xứ đó.

Đức Phật dạy rõ ràng bài vở của Đức Phật, tại vì chúng ta không hiểu chúng ta nói Định Niệm Hơi Thở. ***Sự thật ra tâm định trên thân là định trên hơi thở, mà định trên hơi thở là để quan sát thân, thọ,***

tâm, pháp của nó mà. Cho nên nó Tứ Niệm Xứ, các con thấy nó rõ ràng chứ đâu phải ông Phật dạy mơ hồ. Nhưng mà cái người kinh nghiệm người ta biết, còn cái người không kinh nghiệm thì đọc tới đây không biết gì hết, không có kinh nghiệm tu thì làm sao biết đâu mà dạy cho người ta biết cách tu, chứ ông Phật ông trang bị cho mình đủ hết các pháp mà.

Thầy nó mười sáu cái đề mục của Định Niệm Hơi Thở, rồi thêm hai cái đề mục của Thân Hành Niệm, và một cái đề mục nữa của Đức Phật dạy hơi thở cho La Hầu La, là mười chín cái đề mục. **Mười chín cái đề mục là mười chín cái đề tài để mà chúng ta tu tập, để mà đem lại sự lợi ích để mà chuẩn bị chúng ta trên Tứ Niệm Xứ chứ không có gì hết.** Bởi vì Đức Phật nói Định Niệm Hơi Thở có lợi ích rất lớn, nghĩa là có lợi ích rất lớn, mình tu nó thì có lợi ích chứ sao. **Chứ không phải là tu Định Niệm Hơi Thở mà làm chủ sự sống chết mình hoàn toàn hay là chứng đạo đâu. Nhưng mà nó lợi ích rất lớn cho chúng ta tu Tứ Niệm Xứ.** Nếu không có nó thì chúng ta không có lợi ích đó, không biết đâu mà tu nữa.

Còn bây giờ mình không hiểu mình đem cái Định Niệm Hơi Thở ra mình nhiếp tâm, mình an trú mình ức chế tâm mình, mình quán số tức, tùy tức, mình tu cái kiểu này thì mình không hiểu gì hơi thở của Phật dạy, không hiểu Định Niệm Hơi Thở, mình tu điên. Cho nên Thầy nói thật sự các Tổ tu điên, khi không mà quán số tức, khi không mà Số Tùy Chỉ Quán, mấy ông này bộ điên sao. Kinh sách Phật người ta dạy đề mục người ta rõ ràng không, ngồi đó mà hít thở rồi đếm một, hai, ba, bốn rồi cho rằng mình tu hơi thở rồi mình chứng đạt Thiền định gì, cái đó là tu điên chứ tu cái gì? Đề mục người ta đã dạy tu cái gì, cái gì, lợi, ích cái gì chứ đâu có phải là tu chơi.

Mục đích của đạo Phật dạy chúng ta tu để mà đem lại sự bình an cho chúng ta, khắc phục những tham ưu ở trên đó, đem lại cái sự thanh thản, an lạc cho thân tâm của chúng ta. Như vậy là pháp của Phật mới đúng, bởi vì cái mục đích của đạo Phật là dạy chúng ta là diệt trừ tham, sân, si. Làm chúng ta hết tham, sân, si. Pháp nào nó cũng vậy, nó nhắm vào nó ngăn ác, diệt ác để nó tăng trưởng cái sự bình an cho chúng

ta, gọi là sanh thiện, tăng trưởng thiện, mới đúng pháp của Phật, chứ đâu phải là ngồi tu một cách chơi chơi, chung chung đâu có được? Thì hôm nay mấy con được cái phần hiểu biết, nhất là cái phần mà sắp sửa vào cái lớp Chánh Tư Duy mà phải nắm cho vững vào cách thức mà Tư Tứ Niệm Xứ, chứ không vững là tu không được.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Thầy ...nói nhiếp tâm trong một phút?

[Trưởng lão]: *Nhiếp tâm trong một phút trong hơi thở hoặc là trong bước đi.* Rồi sao?

[Tu sinh]: Cũng như thay vì con nhiếp tâm thấy một phút, tự nhiên con thấy nó ái tham. Nhiều khi nó nhiếp tâm năm, mười phút hay là mười lăm phút, nhưng mà con thấy sao nhiều khi nó loạn tưởng?

[Trưởng lão]: *Cái đó là tại vì con ở trong cái dục lậu mà con tham, con tu một phút rồi con nghĩ đi, ai bảo con tu nhiều.* Con thấy một phút chưa đủ thôi làm thêm phút nữa.

[Tu sinh]: Con bỏ cái phần đầu con mới nhiếp lại một phút, nhưng mà khi mà con nhiếp lại một phút thì thời gian bốn,

năm, phút kia là con không chú ý tới nữa, là bắt đầu con nhiếp lại. Vậy là con thấy nó hơi thoải mái một chút.

[Trưởng lão]: Bây giờ nhiếp chỉ một phút thôi, rồi không cần.

[Tu sinh]: Dạ con bỏ rồi bắt đầu một lát con trở lại nhiếp nữa.

[Trưởng lão]: *Thì được, không có sao chứ con cứ nhiếp một phút này, làm tới một phút nữa, nhiếp riết ức chế tâm thì nó sai, không được.*

[Tu sinh]: Con thưa Thầy, cũng như nó bệnh, nó bệnh con rồi thay vì như mọi lần con ngồi con giữ tâm thanh thản, nhưng mà nhiều khi nó bệnh quá, con uống thuốc nó không hết, mà giữ tâm thanh thản nó không được, thì bắt đầu con mới dùng câu tác ý “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô” đó Thầy, nhưng mà con dùng cái hơi thở là dùng năm hơi thở, dùng cái câu vậy là xong cái ... phải chừng một tiếng đồng hồ sau thì bắt đầu mới dọa bệnh như vậy có được không?

[Trưởng lão]: Cái đó con dùng hơi thở để trị bệnh, nhưng mà con dùng cứ phút này rồi, nó chưa hết bệnh con dùng phút tới, phút tới, phút tới. Chừng nào hết bệnh

thôi, chứ còn đừng có nói năm hơi thở, ba hơi thở tôi tu phút thôi, nhưng mà **tôi nhiếp tâm một phút rồi tôi tác ý**. Cứ như vậy thôi chứ không có gì hết. *Con tính một phút nhiếp tâm, nó ở trong một phút nó mấy hơi thở, rồi con tác ý trở lại, con tác ý trở lại con nhiếp tâm vô một phút nữa*. Cứ như vậy chừng nào hết bệnh thì thôi, thì cái chỗ mà nhiếp tâm để mà an trú thì coi như là bị bệnh rồi chứ gì?

Bình thường thì mình không bệnh, thì mình nhiếp tâm trong một phút, nhiếp tâm và an trú trong một phút rồi xả nghỉ không tu nữa.

Còn bây giờ bị bệnh rồi thì cũng nhiếp tâm, an trú trong một phút nhưng cái câu tác ý “thọ là vô thường, cái đầu nhức, hay cái bụng nhức, hay cái tay chân mỗi này phải đi, rời khỏi cái thân ta”, rồi bắt đầu “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” con tác ý như vậy rồi hít vô, thở ra trong một phút. Rồi tác ý trở lại, rồi hít vô, thở ra trong một phút. Rồi cứ như vậy tiếp tục chừng nào hết bệnh thôi, còn không hết thì làm nữa, làm tới sáng, đêm.

[**Tu sinh**]: Thưa Thầy, làm như vậy đó.

[**Trưởng lão**]: Thì vậy được.

[**Tu sinh**]: Đây lui bệnh được.

[**Trưởng lão**]: Phải tu cho đúng vậy đó con.

Rồi, còn con.

[**Tu sinh**]: Kính bạch Thầy, cái câu tác ý “cảm giác toàn thân” thì khi con tác ý thì con có một cái cảm giác lướt toàn bộ ở trên thân mình, và hòa thân mình cùng với cái hơi hít vào hoặc thở ra. Thì cái cảm giác đó liệu có đúng không hay cảm giác của tưởng?

[**Trưởng lão**]: Không, đúng đó con, **mới đầu thì nó vậy đó, nhưng mà sau đó tự, mấy con thấy rõ ràng nó quan sát mà tự nó có quay vô, cái tâm nó quay vô nhưng mà nó vẫn biết, hơi thở mà biết nó không có chú ý hơi thở nhiều đâu, mà nó quay vô nó thấy cái thân nó.**

Mới đầu thì con thấy dường như là cái hơi thở mình nó luôn đi hay hoặc là nó rung động theo hơi thở. Mới đầu, nhưng mà sau nó không có nữa con. Mới đầu nó có cảm nhận, con nói đúng đó, mới đầu thì ai tu cũng vậy thôi. Thấy

làm như hơi thở hít vô cái coi bộ nó chạy khắp cùng đi tới chân vì cảm giác toàn thân mà, thành ra mình cảm nhận thì mình thấy như nó luôn đi trong, nhưng mà sự thật thời gian sau nó không có đâu, nó tỉnh nó thấy hơi thở nhưng mà nó không chú ý hơi thở nhiều, nhưng mà nó vẫn biết hơi thở nhưng mà nó tự thấy. Hể mình nhắc nó cái mình thấy nó quay vô, nó quay vô nó ngó cái thân nó.

[**Tu sinh**]: Bạch thầy còn một cái hiện tượng nữa là không biết có phải là qua cái việc học ở lớp Chánh Kiến, thế rồi cái vô minh nó mỏng dần đi, thế rồi tự con thấy có một cái hiện tượng là từ trước đến giờ con cũng chẳng có bao giờ là hát cả mà cũng không ưa những cái chuyện ấy, thế nhưng tự nhiên trong lòng thì nó lại cứ khởi lên, ***bây giờ trong lòng nó lại cứ khởi lên những câu hát.*** Khi nó định khởi lên câu hát thì lập tức là con đã nhìn thấy ngay và con bảo nó là dừng ngay, thế còn trước đây con tác ý câu “tâm thanh thân”. Thế còn bây giờ chưa cần phải tác ý cái câu thanh thân, tự nhiên mình khởi lên hát một cái là ở trong đầu con khởi lên ý nghĩ là dừng, chứ chưa bật ra thì nó đã thôi ngay rồi. Thì bạch thầy

như thế có phải chính là cái hiện tượng là những cái vô minh nó đã giảm đi và có một sự hoan hỉ trong lòng nó nổi lên không?

[Trưởng lão]: **Đúng đó con, cái đó là cái minh nó có rồi đó, nó ngay đó nó biết bậy rồi. Nó nhanh chóng lắm, nó minh nó biết cái này là nó thuộc về đục lậu rồi.**

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con xin hỏi. Con cứ hay thường xuyên tập trung vào cái tỉnh thức, trong bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Tập trung vào như thế có sợ ức chế tâm không ạ?

[Trưởng lão]: Con tỉnh thức ở trên thân, thọ, tâm pháp chứ không phải tập trung trong tỉnh thức, mà cái tỉnh thức của con nó tập trung ở trên cái chỗ thân, thọ, tâm, pháp con. Nó tập trung ở trên thân con quan sát thì nó đúng.

[Tu sinh]: Bạch thầy, như thế là con theo dõi trong cái chỗ trong thân là khi mà nó tập khởi thì con quán tâm tập khởi ở cái thân, tập khởi ở cái tâm con quán tâm, mà tập khởi ở cái tướng thì con quán tướng. Thì con tập khởi ở cái niệm thì con quán niệm. Thì con lại luôn luôn tỉnh thức ở trong bốn

chỗ như thế thì để con quán con đuổi nó đi.

[Trưởng lão]: À không, con cứ tỉnh thức ở trên thân của con thôi, mà hễ nó có cảm thọ gì ở trên thân con thì con biết liền, con dụng pháp con đẩy lui. Mà con tỉnh thức ở trên thân con mà con thấy ở trong nó khởi ra một cái niệm, thì cái đó là cái tâm của con. Mà cái đó nó nằm ở trong cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thì con xả nó, mà cái niệm đó mà con còn vô minh lậu thì con không có hiểu nó thì con bị dính mắc ở trên cái niệm đó. Mà hễ con hiểu nó thì con không có vô minh lậu thì cái niệm dục lậu và hữu lậu đó con bị xả. Cho nên cái niệm con nó không còn có nữa thì nó thanh thân, an lạc, vô sự có vậy thôi. Đó là đúng.

Rồi, bây giờ Thầy trả lời cái câu hỏi của con.

[Hỏi]: Kính bạch Thầy, theo con nghĩ như thế này có đúng không? Khi con ngồi tu, thì con nhớ đến việc con giúp một người này, người kia và thường xuyên nhớ đến khi con cảm nhận toàn thân lâu đây có phải là niệm thiện hay không? Con phải làm sao?

[Đáp]: Nghĩa là con ngồi tu mà con nhớ

con giúp người này, người kia thì con xét nó qua cái Ái kiết sử qua những người đó như thế nào? Thì con sẽ quan sát nó thuộc về cái ái kiết sử, mà **ái kiết sử thì nó nằm ở trong cái dục lậu**. Nếu xét nó vậy thì mình phải quan sát trên cái dục lậu, cái ái kiết sử đó mình xả nó trong cái nhân quả của mình thì nó mới được chứ còn không khéo thì không được. **Cái việc mình giúp nó là niệm thiện, nhưng mà nó là niệm thiện của hữu lậu. Chứ không phải niệm thiện vô lậu**. Cho nên ở đây mình nghĩ là mình muốn giúp người này người kia, thường xuyên nó hay khởi cái niệm như vậy đó thì con phải quan sát nó. Bởi vì mình nhớ gia đình của mình, nhớ đều là thiện hết chứ nó không ác. Nhưng mà thiện hữu lậu, nó còn làm cho con đau khổ chưa giải thoát. Cho nên dù mình muốn giúp người này, người kia đi nữa ở trong khi đang tu mà nó khởi những cái niệm đó thì diệt. Nó nằm ở trong cái dục lậu rồi, cái tình cảm cái dục lậu rồi.

2. [**Hỏi**]: Khi mình phóng dật nhìn qua thất người khác, thì sẽ có một từ trường phóng xuất ảnh hưởng đến người đang tu trong thất?

[**Đáp**]: Nó không phải đâu, khi mình

nhìn qua thất người ta thì mình phóng dật, mình thấy thất người này sao giờ này mà chuông reo quá trời mà sao không thức, còn ngủ dử tợn. Thì nó làm chuông ngại cho tâm con rồi, nó làm chuông ngại, tức là bị phóng dật rồi. Mà phóng dật như vậy thì ngay đó mình khởi sự mình nghĩ lo cho người khác sao giờ này mà không thức, hoặc là cái người này thức hồi nào mà mình không hay. Tại vì mình dậy mình ngó, cho nên vì vậy và đồng thời một lượt với nhau thì mấy con không bị phóng dật. Chứ bị phóng dật đó là cũng là sai rồi, bởi vì thiếu phòng hộ cho nên mình thấy tâm mình bị phóng ra. Cho nên phóng ra cho nên thường xuyên mình tu tập mình phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Cho nên nếu mà trong cái khu vực của mình đồng thời một lượt với nhau thì không bị phóng dật. Còn nếu mà người thức trễ, người thức sớm, người tu thể này, người tu thể kia nó bị phóng dật.

Cũng như bây giờ mình bị hôn trầm, thùỵ miên. Mình tu pháp Thân Hành Niệm mình tác ý lớn quá trời, quá đất cái người ngồi bên thất kia, trời đất ơi, ông này ông làm động quá tu không được. Con thấy bây giờ ngồi cứ nghe cái

tiếng ông, đưa tay ra, đưa tay chân. Trời đất ơi, thì nó động mình quá. Cho nên vì vậy mà trong khi cái lớp của mấy con tu là nó phải đồng đều thì nó dễ, mà cái khu vực của mình ở mà nó không đồng đều, ***cái người này bị hôn trầm nhiều quá mà họ la lối vậy để họ phá đi, mình cảm thông được, nhưng mà cái tâm của mình, cái lỗ tai của mình nó cứ phóng dật.*** Cứ bảo quay vô, đừng có nghe, mắc mớ gì nó cứ dõ ra nó nghe cái tiếng bước chân, đưa tay, đưa chân, cúi đầu, ngửa mình, ngửa cổ nó làm tùm lum ở đằng kia. Ở đằng này bảo nó đừng nghe nó không có chịu nghe được, cho nên nó là một cái khó mấy con, trong cái vấn đề tu tập thì đó là cái khó, đó là cái phóng dật.

Mà phóng dật như vậy nó không phải phóng xuất từ trường của mình mà phóng ra ảnh hưởng người ta đâu. Nhưng mà vì cái phóng dật đó nó làm ảnh hưởng cho sự tu tập của mình, nó ảnh hưởng, chứ người ta đang ngủ mà ảnh hưởng gì họ, có phải không? Con thấy họ đang ngủ mà, ảnh hưởng gì, họ không ảnh hưởng gì hết nhưng mà chính mình bị ảnh hưởng là tại vì tâm mình phóng dật qua cái sự mà ngủ thức của

họ, qua cái thất của họ.

Rồi thí dụ như bây giờ, cái người đó họ ngồi họ tu họ nghe họ cổ xuống vậy, họ ngủ vậy họ ngủ. Mình nhìn thấy đi, tâm mình phóng dật, trời đất ơi, cái ông này ông tu cái kiểu gì kỳ, mấy con bị phóng dật rồi, còn cái ông đó ông đâu có gì. Ông nghe họ cổ ông ngủ ông đâu có ăn thua gì ông đâu, mà chính mình bị mình, mình bị phóng dật là bị mình, hại mình rồi.

[Hỏi]: Khi khắc phục, cảm thọ trong thời gian dài con có thể thay đổi thân hành nội vào thân hành ngoại được không?

[Đáp]: Được, đâu có gì đâu con. Nghĩa là bây giờ thí dụ như con hít thở thân hành nội này, bắt đầu bây giờ con thay đổi thân hành ngoại cánh tay con. Bước đi con con cũng xả được cái bệnh con. Chứ không phải không? Mình cũng vẫn an trú. Thí dụ như Thầy thay đổi “an tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành” bây giờ mình tu một hơi cái hơi thở của mình cả ba mươi phút hay một tiếng rồi phải không?

Bây giờ mình tiếp tục mình đuổi bệnh nữa chứ mà **bây giờ cứ dùng hơi thở không thì nó mệt quá đi, thôi bây giờ**

thay đổi đi “an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô” nó lại thay đổi nó lại tu tốt nữa chứ. Chứ còn dùng hơi thở không nó nhàm quá. Thành ra muốn ăn nó hoài, nó trị bệnh cũng không hết, thay đổi cái tay này không biết chừng nó đi. Mình thay đổi, ngơi cái tay rồi bắt đầu tôi dùng cái chân “an tịnh thân hành tôi biết tôi đi kinh hành” tôi bước chân tôi đi “an tịnh thân hành tôi biết tôi bước đi” thì các con bước đi, các con thay đổi mà. Thay đổi món ăn tức là thay đổi cái tư thế, cái hành động của nó, nó làm cái bệnh của con nó không có tăng được đâu. Bởi vì ông này ông đánh nhiều thứ loại thuốc quá, hồi này ông đánh bằng hơi thở. Bây giờ ông đánh bằng cánh tay. Rồi bây giờ ông đánh bằng cái chân nữa thì cái bệnh nó sẽ đi mấy con, thiện xảo, khéo léo.

Cái đó là thiện xảo khéo léo, nhưng mà các con vẫn áp dụng có một cái câu tác ý à. **“An tịnh”**, các con thấy không? Đâu có sai đâu. **Cái pháp tác ý nó duy nhất, mà cái thân hành nó thay đổi.** Cho nên mình tu Tứ Niệm Xứ, **một tâm Tứ Niệm Xứ mà bốn oai nghi đi đứng, nằm, ngồi.** Các con

thấy chưa? Mà bây giờ mình đối trị bệnh thì cũng ở trên Tứ Niệm Xứ chứ đâu, mà bây giờ nó chướng ngại cái thân nó đau nhức thì bây giờ tôi dùng hơi thở tôi đẩy không được, nó chưa đi. Tôi dùng cái cánh tay tôi, tôi đẩy chưa đi. Tôi dùng cái chân tôi, thì tôi đi thể nào nó cũng rút ra chứ, lần lần nó phải được. Nghĩa là mình thiện xảo mình sử dụng tất cả mọi thứ thì Thầy nghĩ rằng mấy con sẽ đuổi được. Không có gì khó khăn, mục đích của mình duy nhất mà.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con xin hỏi mình *tu Tứ Niệm Xứ lúc mình đi kinh hành*, cái thân mình nó làm mình bước chân đi.

[Trưởng lão]: Tứ Niệm Xứ à con? Coi như là mình không có chú ý bước chân đâu mà mình chú ý cái thân của mình. Mình cứ đi mình chú ý. ***Rồi mình có cảm nhận của bước đi nó sơ sơ thôi mình cũng biết bước đi mình đi. Tại vì mình đi mình biết, nhưng mà cái chú ý là ở trên cái thân của mình tức là quay vào thân.*** Cái đó là đúng đó con.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Như trong cái trường hợp là khi mình dùng hơi thở hoặc dùng tay để đối trị cảm thọ nửa tiếng, trong

thời gian đó thì có một niệm nó khởi lên tới, lui hoài như vậy mình có dừng lại để xả không?

[Trưởng lão]: Như vậy là con nhiếp tâm chưa an trú, mới nhiếp tâm chứ chưa an trú, có niệm là con chưa an trú, chưa an trú thì đẩy lui bệnh khó. Cho nên Thầy bảo tu một phút nhiếp tâm và an trú. Mà giờ bệnh thì ráng cố gắng đừng có bệnh đau mà còn vọng tưởng thì thôi rồi. Phải nỗ lực thật sự mà nhiếp tâm cho kỹ nó để mà mình đẩy lui bệnh trong khi bệnh là sống chết rồi, ôm cho chặt phao chứ đừng có để niệm khởi. Bởi vì cái pháp đó là cái pháp chế ngự, ức chế tâm tôi đa, một phút mây con phải ức chế đàng hoàng nó mới có nhiếp tâm và an trú, nó không phải dùng cái pháp đó đi vào thiền định, mà dùng cái pháp đó để đối trị bệnh, cho nên nhiếp tâm và an trú, cho nên tập rất kỹ không nhiếp thôi, nhiếp một phút là hoàn toàn là chủ động, hoàn toàn là.

Tập trung tôi đa đó, ức chế tâm tôi đa, để trị bệnh của mình chứ không có gì, mà khi có bệnh rồi thì tập trung tôi đa. Một là mình chết, hai là mình đuối

bệnh, chứ không có bệnh bén mảng tới cái thân của mình thì nó làm động cho mình, Tứ Niệm Xứ mình bất an.

[**Hỏi**]: Trong pháp tu Tứ Niệm Xứ thân, thọ, tâm, pháp. Chữ “pháp” ở đây kính xin Thầy giảng rõ cho chúng con hiểu?

[**Trưởng lão**]: ***Chữ “pháp” ở đây là tiếng động bên ngoài, người đi hay hoặc là mùi thúì, mùi thơm, tất cả những cái này gọi là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp tất cả những cái đó gọi là pháp.*** Mà bây giờ mình tu Tứ Niệm xứ mình trên thân quán thân mà có pháp tác động bắt đầu họ la làng cái bắt đầu mình động tâm à. Cho nên ngăn chặn liền tức khắc. Coi như là “pháp” có nghĩa là tất cả sáu cái trần của nó, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; ***sáu cái trần của nó đó là pháp*** đó. Đó không phải là pháp là cái thân mình là pháp.

Bởi vì cái chữ pháp có nghĩa rộng lắm. Nhưng mà bây giờ ***mình tu Tứ Niệm Xứ là pháp của nó là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Sáu cái trần nó sẽ tác động nó làm cho thân, thọ, tâm của mình bất an.*** Bởi vì nó ở ngoài nó tác động vô, mình đang ngồi tu như vậy người ta lại cái, cho

tôi mượn cái quốc, đó là pháp rồi đó, hay hoặc là vô vai tôi cái vậy. Trời đất ơi ngồ tu gì mà cổ xiên xẹo vậy. Đó là pháp, nó làm động mình rồi. Cho nên mình ngăn chặn liền các pháp, cho nên pháp phải hiểu nó là sáu trần là hiểu đúng pháp. **Cho nên trên Tứ Niệm Xứ mà tu mới gọi là pháp đó là phải hiểu sáu trần. Chứ không phải là pháp là chỉ có thân, hay hoặc là pháp là chỉ cho Phương pháp tu không phải đâu. Sáu trần tác động vô nó mới làm chướng ngại.**

Cho nên trên thân quán thân, **trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu.** Nó tham ưu cái gì? Nó tham ưu cái thân với tâm mình, mà pháp nào mà làm tham ưu đây. Có phải không mấy con thấy, nó tác động. **Người ta la làng, người ta lại vô vai mình, người ta lại mượn cuộc, mượn chối mình đó là pháp đó chứ. Nó làm cho mình động tâm của mình, để cho mình phóng dật ra, cho nên nó là pháp.** Cho nên nói pháp ở đây trên Tứ Niệm Xứ là sáu trần sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Thì như vậy mình mới biết, chứ còn không khéo nói pháp thì không biết pháp nào, **cái pháp mà làm cho mình chướng ngại ở trên**

thân, thọ, tâm của mình. Thì cái đó là pháp, hiểu như vậy là mình biết cách tu rồi. Nếu Thầy Chân Tịnh không hỏi thì mấy con hiểu pháp nó mông lung quá dữ trộn đủ thứ pháp, pháp gì cũng pháp.

[Tu sinh]: Cái tiếng động bên ngoài, nó là cái là ... tiếng động đằng kia tại lỗ tai mình nghe, tận ở trên cái nghe đó mà Thầy.

[Trưởng lão]: Con không nghe sao, trong Thiền tông nó nói cái nghe con thường nghe mà, cho nên nó đâu có chạy lại đằng kia đâu, tại nó thường nghe phải không? Còn cái âm thanh nó có thì nó mới phát ra, còn nó không thì nó đâu có phát ra. Nhưng mà cái nghe con nó thường, nó thường nghe cho nên vì vậy mà con không có chạy đâu. Tại ở đâu kia nó cửa chặc chặc tôi nghe chứ cỡ nó không cửa tôi không nghe đâu. Cái tai tôi kỳ, cho nên tôi phòng hộ nó, cho nên khi mà cái tâm mấy con quay vô đó, quay vô để nhìn cái thân của nó thì cái nghe của mấy con nó không có lưu ý nó nghe ở ngoài đâu, tại vì nó nhạy quá.

[Tu sinh]: làm sao đừng để ý cái nghe ở đằng đó, đương viết bài đây, nó nói gì nói, lắng lỗ tai mình nghe bên đó.

[Trưởng lão]: Nó có những cái tiếng mà nó không lưu ý. Cũng như bây giờ cái người đó người ta cửa sột xẹt thì nó không có lưu ý đâu. Bây giờ cứ viết bài hay ngồi im lặng để quan sát, bốn thân, thọ, tâm, pháp của mình thì nó dễ lắm rồi. Mà dè nó hai người nó chửi lộn nhau quá trời, lúc bây giờ nó không nghe, phóng tai nghe chửi lộn.

Bởi vì cái pháp nó có cái pháp bình thường nó không làm cho tâm chúng ta bị phóng dật. Nhưng có pháp nó làm cho tâm chúng ta không phóng dật là tại vì chúng ta tu tập. Cái sức tỉnh thức của chúng ta chưa có đủ trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Tức là mình chưa có đủ sức. **Cái lực của cái pháp nó mạnh hơn, còn cái lực của mình tỉnh thức trên thân của mình yếu hơn cho nên nó bị lôi liền.** Còn cái lực của mình nó đang say, bởi vì Thầy nói bây giờ, **Thầy đang soạn bài hay viết bài mà Thầy say mê, cái dòng tư tưởng họ say mê. Ở ngoài họ làm gì bây giờ họ chửi lộn Thầy cũng không biết nữa.** Nó không có lưu ý, nó say, nó mê rồi nó không biết. Còn cái này con chưa có mê, chưa có mê Tứ Niệm Xứ, nó còn tập nó bám trật ra, trật vô nó chưa có chịu dính. **Chứ còn nó mê thật**

sự rồi thì mấy con thấy nó mê thật sự, tức là sung mãn Tứ Niệm Xứ rồi không có ai mà lôi nó ra được đâu. Cái tâm mà nó bám vào Tứ Niệm Xứ con rồi thì không ai lôi nó đâu. Còn bây giờ mấy con mới tập bám, tập tỉnh thức, mới tập tỉnh thức chứ chưa tỉnh thức ở trên đó, mà tỉnh thức thật sự rồi, nó gọi là sung mãn Tứ Niệm Xứ, nó tỉnh thức ở trên đó rồi. Không ai lôi nó được, pháp bên ngoài không tác động được, mà tập tới mà nó như vậy mới gọi là sung mãn Tứ Niệm Xứ chứ.

Nó sung mãn không có nghĩa là, các con cứ nghĩ là nó sung mãn có lẽ là nó an lạc vô cùng, không phải. Tại vì cái tâm con nó quay vô, nó không có thêm để ý với ai hết, nó chơi vô chứ nó không có quay ra, nó không có phóng dật nữa. Cho nên Đức Phật nói: **Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật, vậy nó không phóng dật nó ở chỗ nào? Có phải ở chỗ Tứ Niệm Xứ không?** Chứ bây giờ nó không phóng dật nó ở chỗ nào mấy con định cho nó ở chỗ nào. Phải không? Nó không phóng dật thì nó phải có chỗ chứ. **Thì nó ở chỗ thanh thân, an lạc, vô sự, Tứ Niệm Xứ chứ chỗ nào?**

Các con phải hiểu chỗ đó, chứ không lẽ ông Phật nói: Ta thành chánh giác là nhờ tâm phóng dật, ông không phóng dật ra ngoài thì cái tâm ông ở đâu, nó chui cái lỗ tai hay cái lỗ mũi. Nó ở chỗ nào? Thì mình phải biết chỗ nó ở chứ, nó không phóng dật thì nó ở chỗ nó chứ. **Tức là nó ở chỗ Bất động tâm của nó đó, cho nên vì vậy nó mới không phóng dật**, chứ còn nó còn phóng dật thì chưa không đâu. Bây giờ hiểu hết rồi phải không? Mấy con không có chỗ nào mà không hiểu, còn cái chỗ nào hỏi nữa đi. Hỏi thêm chứ sắp sửa vô tu rồi đó. Tu thì không hỏi nữa đó, hỏi nữa là động nó phóng dật ra làm sao?

[**Tu sinh**]: Bạch Thầy, Thầy bảo cái tính nghe là cái tính thường, thế lúc con ngủ thì con đâu thấy cái gì ạ? Hoặc là con tập trung vào làm bài thì con có nghe thấy cái tiếng phát ra ở quanh đâu? Hoặc nếu bây giờ nếu nó là tính thường thì sáu cái giác quan của con nếu đã là thường thì như vậy con phải là hữu ngã chứ sao lại là vô ngã được?

[**Trưởng lão**]: Bởi vậy trong **hữu ngã thiện pháp** chứ ai bảo con vô ngã bao giờ, con **vô ngã ác pháp** chứ ai. **Phật giáo dạy chúng ta vô ngã, vô ngã ác pháp mà hữu**

ngã thiện pháp. Chứ bao giờ có nói vô ngã một cách thường. Nếu mà vô ngã, thiện cũng vô ngã, mà ác cũng vô ngã vậy con là cái gì giờ đây? Không phải là con người rồi. Phải không? **Nói vô ngã là vô ngã ác pháp.**

Bởi vì **Đức Phật nói ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện, thì tôi còn thiện, còn cái ngã thiện tôi chứ đâu diệt mất đâu.** Mấy người nói như vậy sai, mấy người hiểu Phật pháp không hiểu, **mấy người nói vô ngã vô ngã sạch à, rồi thành cây đá mất rồi.** Tôi không có đâu, tôi còn thiện, bởi Đức Phật dạy tôi. **Nhưng mà không còn ác pháp mà nó còn thiện pháp thì nó còn đối đãi không? Thì nó như vô ngã chứ gì? Nhưng mà nó còn thiện thật sự mà.** Nhưng không thể nào nói nó không thiện đâu. Nó không thiện nó không phải là con người nữa đâu, con hiểu chưa? Chứ không khéo mình nói vô ngã là mình cho hết, vợ cả nắm vô ngã hết. Thì tôi là con người gì đây?

Nghĩa là cho biết cái **pháp quán vô ngã để cho biết chúng ta đừng chấp là thân này là ta, của ta, bản ngã của ta thôi.** Nghĩa là toàn bộ thân của chúng ta không có. Nhưng mà trên pháp tu, ác

pháp là vô ngã ác pháp. Còn thiện pháp là hữu ngã thiện pháp. Trên pháp tu. Con hiểu chưa? Sự thật rõ ràng. Con ngồi xuống.

[**Tu sinh**]: Kính bạch Thầy, hồi nãy Thầy mới giảng là không phóng dật là ở chỗ bất động tâm. Nhưng mà Thầy có giảng là bất động tâm khi còn niệm mà không bị nhiễm dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu là bất động tâm. Đây là không phóng dật là Bất động tâm, vậy cái lúc nó không phóng dật nó có còn những cái niệm mà niệm không trong ba cái lậu đó nó không tác động.

[**Trưởng lão**]: **Ba lậu đó không có thì chắc chắn là nó không còn niệm nữa.** Con hỏi như vậy nghĩa là ba cái niệm này, dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu không có thì nó không phóng dật.

[**Tu sinh**]: Không có niệm.

[**Trưởng lão**]: **À, nó không có niệm là tại nó không có lậu hoặc nữa, nó toàn thiện thì nó còn ác pháp đâu mà nó phóng dật, lúc bấy giờ nó còn thiện không nó không phóng nữa.** Tại vì nó còn pháp nó phóng ra, nó còn ác nó phóng ra. **Mấy con tu tới đó rồi mấy con sẽ thấy rất rõ.** Nghe nói Thầy nói như vậy Thầy trả

lời nó đúng chứ không phải nó không đâu. **Nhưng mà cái điều kiện là khi tới cái chỗ mà toàn thiện rồi thì nó không còn niệm, mà nó không còn niệm thì nó phóng cái gì nữa.** Con hiểu chưa? Người ta không nói cái chỗ ra, vô niệm, nó không niệm, nhưng mà tới chừng đó rồi nó không niệm, tự nó, chứ không phải. **Còn bây giờ mình còn ở trong cái đối đãi nó còn thiện ác, mà ước chế cho nó thì coi chừng mình chết.**

[**Tu sinh**]: Con bạch Thầy, nói là hiện tại bây giờ mình tu Bất động tâm thì nghĩa là nó có niệm, nhưng mà nó không bị những cái...?

[**Trưởng lão**]: Đúng đó.

[**Tu sinh**]: Thì vẫn để tự nhiên.

[**Trưởng lão**]: **Để tự nhiên cho tới chừng mà nó hết cái niệm ác đó rồi, bởi vì nó còn cái niệm ác.** Cho nên vì vậy mình ở trong cái chỗ bất động. **Đừng để cho nó làm động mình, do đó nó bất động thì có phương pháp để đẩy lui những cái động, con hiểu không?** Đang tu, còn mà khi tu xong rồi nó đâu có còn tác động mình được nữa, thì mình đâu còn ở trên pháp tu được nữa đâu thì nó là bất động, nó bất

động thì nó không phóng dật rồi, nghe cái danh từ nó không phóng dật chứ không phải chuyện dễ đâu, nó không có dễ đâu. **Khi nào nó toàn thiện rồi nó mới không phóng dật.** Chứ còn lơ mơ thì nó phóng, nó chạy qua, chạy lại. Bởi vì còn ác nó phải chạy. Nó không chạy làm sao nó diệt ác. Đó là mình biết pháp tu. Còn nếu mà mình không có pháp tu thì nó ác pháp đến thì nó chạy nó dẫn đi, nó xô mũi.

Thầy nói như thế này để cho mấy con thấy, các con thấy Đức Phật nói nó có cái **tham**,

- Tham đầu tiên thì nó thuộc về của ý tham, sân, si phải không? Ý có ba, tham, sân, si.

- Mà tới ngũ triền cái thì có cái tham; tham, sân, si, mạn, nghi. Nó có cái tham nữa phải không?

- Nhưng mà tới Thất kiết sử thì nó có cái tham kiết sử, sân kiết sử chứ, phải không? Nó có cái tham, vậy thì cái tham đó nó như thế nào?

Bây giờ Thầy nói thế này, **cái ý ở trong cái Thập Thiện, cái ý nó có ba cái tham, mà cái tham trong ý nó khởi cái niệm**

thì nó mới có tham. Còn nó không khởi niệm nó không tham.

Còn cái triền cái nó luôn luôn nó là cái màn nó che ngăn. Nó che ngăn chúng ta không có thấy tham, sân, si nó đâu. Mà cái ý nó khởi ra thì ngay đó, bây giờ cái triền cái nó trước. Phải không, cái triền cái, năm cái màn ngăn che nó trước, nó nằm bít đó nó chôn hết, chúng ta không thấy tham, sân, si đâu. Nhưng mà cái ý vừa khởi ra một cái tham, thì nó lộ ra cái tướng tham rồi. Thì cái thàng thất kiết sử nó sỏ mũi ngay liền. Tức là nó lấy dây nó sỏ vô liền, thì bắt đầu tôi thích cái này, tôi thích ăn cái kia, tôi thích ăn cái nọ. Đó có tham rồi, nó sỏ mũi nó kéo mình đi. Cho nên khi mà sỏ mũi kéo đi mình bứt được cái dây đó ra thì tôi hết tham.

Bây giờ tới buổi nay, buổi sáng nay Thầy thấy đói **bụng muốn ăn, thèm ăn rồi. Tức là Thầy khởi ý ra Thầy thấy cái món ăn này ngon quá, muốn ăn, cái ý của Thầy khởi ra. Tham, bây giờ Thầy chưa khởi ý nó có tham trong này, mà nó là triền cái, cái tham triền cái nó có sẵn ở trong Thầy có đây. Nhưng mà bây giờ Thầy không thấy đâu, nhưng mà cái ý**

vừa thấy cái miếng ăn đó tức là năm dục trường dưỡng, nó thấy cái vật đó cái ý nó khởi nó thèm ăn, cái ý nó khởi, tức là tham của ý mà. **Ý nó khởi ra, mà ý nó khởi ra, thì ngay đó thất kiết sử nó sỏ mũi Thầy liền, Thầy lấy cái bánh đó Thầy ăn, nó trói Thầy rồi.**

Cái tham của đầu tiên là **cái tham của triền cái**, rồi tới **cái tham của ý** phải không? **Rồi kể cái kiết sử**, nó đi một loạt, nó nói lên cái tham của nó để nó hiện ra cái tướng rõ của nó ra.

Mà chúng ta không ngăn chặn từ ngay cái chỗ triền cái tức là phương pháp tác ý “tâm như cục đất, ly tham, sân, si hết”, là pháp tu triền cái.

Bây giờ chúng ta có tham đâu, nhưng mà chúng ta biết rằng ở trong cái thân tứ đại này, là có tham, sân, si. *Không có tham, sân, si làm sao có tái sanh luân hồi, làm sao có thân này, có tham, sân, si nhưng mà nó chưa có lộ tướng. Khi ý chúng ta khởi ra một cái là tướng nó lộ ra. Tướng nó lộ ra thì kiết sử nó xỏ mũi ngay liền, bắt đầu mình chạy theo cái tham đó, nó đi một loạt của nó mà.*

Cho nên tại sao nói **kiết sử**, tại sao nói là **tham triền cái**, tại sao nói **tham của ý, năm dục trưởng dưỡng**. Đó mấy con thầy năm dục trưởng dưỡng mà.

Cái tham nó thấy cái món ăn đó nó khởi ra cái ý nó khởi ra thèm muốn ăn, thì đó là năm dục trưởng dưỡng. Cho nên học Phật pháp mà nếu không rõ cái này thì chúng ta chưa không biết kiết sử ở đâu, mà chưa biết cái triền cái chỗ nào, mà chưa biết cái ý tham, cái nào cũng tham, tham không thì chúng ta phải nắm cho vững. Để như vậy để làm gì, để từng cái tâm niệm chúng ta khởi ra chúng ta biết nó nằm chỗ nào. Cái nào kiết sử, cái nào triền cái này, cái nào là ý tham, như vậy để chúng ta xả nó chứ gì? Để chúng ta minh mà, cho nên vì vậy mà chúng ta mới xả.



228-(LCK-095C)

- * Vấn đạo tướng 5 triền cái 7 kiết sử
- * Dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, Vô ngã
- * Tứ Niệm Xứ
- * Nhân quả
- * Chương trình Bát Chánh Đạo



Còn nếu vô minh thì chúng ta chẳng biết gì hết, học Phật pháp mà không rõ được những danh từ của Đức Phật dạy thì chúng ta sẽ không làm chủ nó.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, khi mình còn thức, ai nói chuyện mình nghe. Khi ngủ, ai nói chuyện mình không nghe, làm sao mà lấy cái đó mình lấy cái đó để mình đặt làm việc, họ nói gì nói mình đương viết bài nó vẫn có nghe hết đó thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Con nói như thế nào? Con nói như thế này, bây giờ mình ngủ thì mình không nghe.

[Tu sinh]: Ngủ không nghe, thức thì nghe.

[Trưởng lão]: Thức thì nghe, rồi con viết bài làm sao?

[Tu sinh]: Giờ mình viết bài ai nói gì nói mình lo mình viết cái đó đừng có nghe cái đó làm sao?

[Trưởng lão]: Vậy thì con không muốn nghe phải không? Để thôi, lấy bông gòn nhét hai lỗ tai lại, ở đây bảo con tập để cho mình cái tâm nó đừng có phóng dật chứ đâu phải biểu nhét cái lỗ tai con bảo như ngủ thì thôi lấy bông gòn nhét lại, con bịt hai cái lỗ tai lại.

[Tu sinh]: Tại sao mình ngủ cũng còn đó mà lại mình không.

[Trưởng lão]: Không nghe tại vì cái lỗ tai mắc ngủ, chứ nếu nó thức thì nó phải nghe. Không cái đó sự thật, khi mà con ngủ thì sáu cái căn của con nó ngưng hoạt động. Nó hoạt động với cái mục sống của nó thôi, nó không có còn lưu ý nó nghe bên ngoài đâu. Cho nên nhiều khi cái tiếng động con ngủ nó còn hoạt động, chứ nó không phải là diệt tâm tứ, nó diệt hết. Nó không phải như người nhập định đâu. Nó còn hoạt động, cho nên nhiều khi người ta giả gạo mà con ngủ, con nghe y như đánh trống, có nhớ không?

Mấy cái người mà họ ngủ, rồi bắt đầu họ nghe cái người già gạo ở bên, hỏi chưa người ta già gạo nghe bịch, bịch, bịch. Rõ ràng là bịch, mà trong giấc mộng của con lại nghe: Ở Đình hôm nay nó hát, nó đánh trống, lật đật để mà đi xem Đình, hồi xưa nó ít có hát. Cho nên Thầy nghe những cái ông bà họ nói lại, sao nằm chiêm bao mà người ta già gạo mình nghe là tiếng trống đình chứ? Họ nói thật con? Tại vì cái lỗ tai mình nó còn hoạt động chứ chưa phải ngưng, cho nên vì cái tiếng mà nghe đó, nó lại lệch đi, nó không còn đúng nữa. Nó còn nghe, nhưng mà nó nghe cái kiểu trong cái tưởng của nó, bị ngủ mà. Tiếng già gạo nó nghe tiếng trống. nó nghe lệch, chứ không phải nói ngưng hoàn toàn đâu, nó còn hoạt động, nhưng mà hoạt động, thay vì nó mười thì bây giờ nó hoạt động chừng hai thôi. Nó còn đang sống, nó còn đang hoạt động. Cho nên do nó hoạt động đó đó, nó còn hoạt động đó mà cái tưởng nó có thể chiêm bao. Nó cộng với cái ý thức tưởng của chúng ta mà nó hoạt động qua cái mong muốn của mình mà nó thực hiện cái giấc mộng đó.

Bởi vì ban ngày mình muốn trúng vé số, mà mua hoài nó trật, ban đêm nằm

chiêm bao nó thấy trúng vé số là do cái ý thức của chúng ta muốn đó mà nó thành ra cái giấc mộng đó. Cũng như mình nhớ cha mẹ, mình thương cha mẹ của mình, cái tình cảm thương đó nó thực hiện qua giấc mộng cho nên mình gặp ông, bà qua giấc mộng của mình. Đó là cái lòng thương của mình qua cái ý thức tưởng của mình mà nó thành ra cái mộng. Còn cái mộng mà thật sự cái mộng mà do tưởng đó, nó thực hiện ra đó, là nó giao cảm đúng sự thật, nó giao cảm đúng sự thật cho nên có giấc mộng mà hỏi này có người hỏi tại sao giấc mộng nó đúng sự thật. Đó là cái tưởng, nó không phải qua ý thức tưởng của chúng ta đâu, mà nó giao cảm, cái tưởng uẩn của chúng ta nó giao cảm nó thành cái giấc mộng đó. Còn bây giờ chúng ta hầu hết là cái tâm dục của chúng ta bao nhiêu, là nó thực hiện qua cái mộng. Con ước chế tâm con không có cho nó khởi niệm con nằm mộng lia lịa. Tại vì cái bụng mình nó còn ham muốn này, mà bây giờ bị ước chế quá, không cho nó nghĩ thì nó phải thực hiện qua giấc mộng là thuộc về ý thức mộng. Ý thức mộng, qua cái mộng nó làm cho cái tưởng của con bật qua cái ý thức, cái dục của ý thức. Còn cái kia nó giao cảm tự cái tưởng của chúng ta nó giao cảm nó thực

hiện trên giấc mộng, nó báo động, nó báo động qua cái thiện pháp của chúng ta, nó có cái căn duyên thiện pháp nó báo động. Còn nó không có thiện pháp nó không có báo động đâu. Xe đụng chết bỏ chứ nó không báo cho con biết trước đâu.

Còn có người đó, do cái thiện pháp, thực hiện cái giấc mộng, cái tưởng của con nó lưu xuất chiêm bao. Ngày mai này đi đường, đi cái xe đó là bị, do đó ngày mai mình có công chuyện mà, mình phải đi thôi. Đi ra cái mình định mình đón cái xe đó, nhưng mà cái xe đó nó đầy nó chạy luôn, nó đầy rồi nói không có rước. Nhưng mà mình đi cái xe sau, tới đó trời đất ơi nó đụng với nhau, nó chết, nó đổ máu tùm lum tà la hết, mình hết hồn. Phải hồi nãy mình đi xe này chắc chết. Nhưng mà nó đã báo mộng cho mình biết trước. Đó là cái thiện pháp nó qua cái tưởng, nó giao cảm nó báo.

[Tu sinh]: Có khi mình nằm chiêm bao, thấy chết bốn, năm bữa thấy người đó chết rồi, bốn năm bữa người đó chết rồi.

[Trưởng lão]: Cái đó nó cũng giao cảm qua cái tưởng con, chứ không phải cái người đó chết rồi họ về báo con.

[Tu sinh]: Bốn, năm ngày sau họ mới chết, thấy trước.

[Trưởng lão]: Thì cái đó là cái tướng của con nó giao cảm, nó giao cảm qua cái tướng của người ta nó tương ứng với con, nó giao cảm nó báo cho con biết vài ngày sau nữa là người đó chết. Cái đó là một cái sự thật thôi chứ không có gì đâu.

[Trưởng lão]: Thưa Thầy! Xin Thầy giảng lại đùm con cái chỗ dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu? Thí dụ như mình xem xét cái đó nó không phải trong ba niệm đó nữa, nó không còn niệm hay là...

[Trưởng lão]: Coi như là nếu mà không có nằm ở trong ba cái đó, thì cái niệm của con là niệm thiện rồi. Nó không có thuộc về niệm ác nữa rồi. Mà còn ba cái đó là niệm ác đó, bởi vì nó lậu hoặc mà, nó đau khổ cho nên nó niệm ác. Còn cái niệm mà con xét ở trong ba cái này mà nó không có nữa thì cái đó là niệm thiện của nó rồi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, cái đó là mình có phát triển lên không hay là.

[Trưởng lão]: Đương nhiên là tăng trưởng thiện nó rồi, không có để cho nó càng lúc càng phải nuôi dưỡng nó đó. Con biết

cái niệm thiện đó là niệm thiện gì không? Thanh thân, an lạc, vô sự đó. Nó vô lậu đó, cái niệm đó tăng trưởng. Cho nên đức Phật nói ngăn ác, diệt ác sanh thiện tăng trưởng thiện. Tưởng là mình nghĩ ở bây giờ ngồi đây tôi nghĩ tôi phải đi cứu trợ đồng bào này. Tôi phải kêu gọi bà con đóng góp này, đi làm cho bà con mổ mắt này. Hoặc là tôi kêu gọi bà con này. Bây giờ đóng góp nhau để nuôi trẻ mồ côi, giờ có một số lang thang này. Cái đó là thiện hữu lậu mà, chứ nó đâu phải là thiện của Phật đâu. Phật đâu có bảo mình đi đem gạo chỗ này, đem gạo chỗ kia cho đâu, đức Phật đâu có dạy. Đức Phật bảo mình ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện, cái thiện của vô lậu chứ không phải thiện hữu lậu. Hữu lậu nó được phước nhưng mà phước nó ở trong đau khổ chứ nó đâu phải hết đau khổ. Còn cái này người ta vô, ta không còn đau khổ nữa. Tu tập đúng rồi mấy con sẽ thấy, cho nên mình phải hiểu thiện, thiện nào đúng mà thiện nào sai.

Rồi con.

[Tu sinh]: Kính thưa Thầy, hỏi nầy Thầy giảng về tham triền cái, tham về ý là tham kiết sử. Khi mà tham kiết sử cả buổi, mình tỉnh thức mình ngưng lại thì lúc đó

tham triền cái cái gốc nó có hết không?

[Trưởng lão]: Cái gốc nó còn con, chưa hết, nhưng mà nó giảm. Nó giảm, bởi vì khi mà cái triền cái nó che khuất. Bây giờ nó hiện ra cái kiết sử nó sờ mũi rồi, mình bứt cái dây sờ mũi, cái tâm mình đang sân, bắt đầu nó hết sân. Nó hết sân thì tức là cái triền cái này nó mòn đi nó làm không được rồi cho nên cái tham này nó mòn rồi. Nó mòn cứ mỗi lần mà nó cái kiết sử nó tác động cái mình bước riết, cái triền cái này nó bắt đầu nó lần nó tiêu mòn, nó không sạch. Bởi vì nó cái tướng của nó, cái tướng sân nó lộ ra rồi. Nó lộ ra mà mình không có để cho nó sân. Trong vòng đầu tiên thì nó năm, ba phút thì mình mới bứt nó ra. Sau đó nó chỉ trong vòng một phút bứt ra. Cuối cùng thì nó hiện ra mình thấy thân nhiên đó là nó mòn hết cái tham của triền cái rồi, nó hết rồi. Nó tác động không được nữa. Nó hết, cho nên kiết sử nó bị bứt hết, nó không còn.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, hỏi này thí dụ như là các kiết sử sờ mũi về cái ăn, mình thấy rồi mình tỉnh thức mình ngưng lại thì cái đó thì cái tham triền cái nó cũng mòn lần.

[Trưởng lão]: Nó mòn lần hết rồi. Nó mòn hết nó tiêu luôn. Bởi vì bây giờ tiêu luôn rồi, mình thấy sáng, mình đâu có còn thèm ăn uống gì nữa, nó tiêu rồi. Về cái vấn đề mà đục tham ăn nó tiêu rồi, nó hết rồi. Hồi chiều mình không thấy nó muốn ăn gì hết, tức là hấn tiêu rồi. Cái triền cái tham ăn nó tiêu rồi. Nhưng mà nó còn cái khác con. Chứ không phải nó sạch đâu, nó còn những cái khác nữa nó chưa hết đâu. Nó một đồng nó đủ thứ ở trong đó đó. Kêu là một bồ đủ thứ tham trong đó chứ không phải trong đó có một thứ tham đâu. Cho nên mình cứ hàng phục mình dẹp lần, dẹp lần những cái tham, cuối cùng tất cả những cái tham nó hết. Cái triền cái nó sạch cái là mình giải thoát.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, giờ là trong cái tham triền cái thì mình phải quán từng quân giặc, quán từng vấn đề chứ đâu có thể quán chung được. Mà quán từng đề mục.

[Trưởng lão]: Từng đề mục, từng vấn đề của nó con. Cho nên vì vậy mà mình ngồi mình tu Tứ Niệm Xứ cho nó lòi mặt ra mình đánh sạch. Nó tham gì ra mình cũng đánh, mà sân gì ra mình cũng đánh, si gì ra mình cũng đánh hết, đánh dẹp hết, cho nên nó

đục lậu, hữu lậu, vô minh lậu đó là ngòi đó mà tu Tứ Niệm Xứ để mà dẹp ba cái này này. Cho nên khi mà diệt nó không còn nữa nó thanh thân, an lạc, vô sự kéo dài, đó là tụi nó bị diệt hết rồi, giặc nó chết hết rồi. Lúc đó nó rút hết về nước nó rồi, không còn xâm chiếm nước mình nữa, coi như là mình giải phóng rồi.

Thầy nói Tứ Niệm Xứ là mặt trận của mấy con, mấy con sẽ dẹp nó sạch ba cái tham, sân, si này hết. Bởi vì nó phải ló mặt nó ra, mà nó không ló mặt là nó đi rồi. Thì mình thanh bình, đất nước mình giải phóng rồi. Chủ quyền mình nắm.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, giờ này ngòi yên mà nó không ló mặt nó mới bình yên được.

[Trưởng lão]: Nó bình yên con.

[Tu sinh]: Nếu mà còn khi ngòi yên là nó sẽ ra?

[Trưởng lão]: Nó sẽ nhảy ra, nó sẽ đánh mình, nó không có tha mình đâu. Mà nó hết rồi, nó đi rồi thì bắt đầu con ngòi bây giờ suốt ngày nó không dậy đâu, bất động luôn. Con không có còn cái tư tưởng nào, mà nếu không có đến nữa, nó bất động. Nó không có đánh con được nữa. Tham, sân, si

li hết rồi, nó ly dục ly ác pháp. Mà lúc bấy giờ nó ly hết rồi, con người của mình như thế này mà cái thần lực ghê gớm lắm. Kỳ lắm chứ không phải đâu, nó không phải như con người bình thường, cái đầu óc nó chứa kho tàng mà chúng ta không ngờ. Còn bây giờ nó vô minh, kể gì nó không biết. Trong đó nó không có cái kho nữa. Nó làm như mình có mớ nào đó rồi mình tích tập theo mớ đó rồi mình hiểu biết đó thôi, chứ mình không có cái gì là của mình hết à. Nhưng mà khi mà nó hết tham, sân, si rồi cái đầu của mình nó là cái kho tàng, nó hay lắm các con ạ, cái gì nó cũng biết hết, Thầy nói nó hơn hẳn, mấy con cứ triển khai nó đi rồi cái đầu mấy con là cái kho tàng của người ở trên thế gian này. Nó muốn cái gì nó cũng biết hết. Ai cũng có cái đầu tốt mà không biết sử dụng. Nghĩa là người nào cũng có cái đầu tốt, cái bộ óc của chúng ta tốt. Người nào Thầy thấy cũng tốt hết, mà mấy con không biết sai, không biết sử dụng. Có của quý mà không biết sai, tới chừng chết đem chôn bỏ uổng.

Còn mình tu tập rồi, bắt đầu mình biết sai đó. Trời ơi, cái đầu mình ngon thiệt chứ không phải chơi đâu. Được thân người cũng quý chứ. Được thân người là khó, được cái

đầu này còn khó hơn, nếu mà đẹp cái đầu của con bò hay con trâu nó ngu, cái đầu con người này nó không có ngu. Triển khai cho nó được thì mình thấy nó sử dụng tốt lắm mấy con. Bởi vì triển khai, chỉ có Tứ Niệm Xứ là triển khai tốt nhất, cái pháp Tứ Niệm Xứ là triển khai cái đầu của chúng ta tốt nhất. Cho nên làm người mà không tu là Thầy nói uổng cuộc đời, rớt cuộc rồi chúng ta cũng đem vui xuống lòng đất mà chúng ta không sử dụng được gì hết. Cũng như Thầy có cái máy vi tính, để khoe chơi, Thầy có máy vi tính. Trời máy tôi thật tốt, tôi đầy đủ tốt, nào là máy in này kia đủ, mà tôi không biết bấm ở trên đó coi như tôi để chơi đó, tôi khoe chơi, mai một nó cũ rồi cũng đem quăng đồng rác chứ làm cái gì cái điều đó. Con hiểu chưa?

Còn mình phải biết sử dụng chứ, mà mấy con là người nào cũng có cái máy tốt thôi. Mà tiếc gì Phật giáo đã dạy chúng ta để sử dụng cái máy chúng ta, để làm chủ sự sống chết chúng ta, cho nên phải cố gắng mấy con, chứ không khéo mấy con cứ tu cái kiểu mà ương ương, gàn gàn của mấy con chắc không tới đâu. Cái đầu của mấy con nó chỉ là cái đồ vô dụng. Phải nỗ lực thật sự đó.

Mà Thầy triển khai cho mấy con đủ pháp để mấy con triển khai để mấy con mở mang cái đầu của mấy con ra. Chỉ cần nó thanh tịnh được chút thôi.

Nỗ lực tu đi, Thầy nói được, không có gì. Như sư kia già vẫn tu được. Nhưng mà phải gan chút chứ mà nhát gan mà sợ chết thì thua, ông Hiéc tôn giả, ông Hiéc tôn giả 80 tuổi. Con năm nay chắc bảy mấy tám mươi chưa?

[Tu sinh]: Con bảy mươi ba ạ!

[Trưởng lão]: Bảy mươi ba, con còn nhỏ quá, mà coi bộ già hơn Thầy nhiều. Ốm sòm, ráng tu. Mà thôi bây giờ xong rồi hả mấy con, nghỉ hông, để rồi Thầy còn làm công việc nữa. Rồi, ngày mai chủ nhật nghỉ mấy con.

Bây giờ ai chưa có, Bây giờ Thầy mới có được bấy nhiêu đây, chứ còn điều kiện là còn nhiều lắm, nhưng mà chưa xén. Rồi, mấy con phát dùm Thầy. Phát trước rồi người nào hôm rày thì Phật tử họ cứ ...xin ba cái cuốn này.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, cứ cho bên cư sĩ trước đi, đây mình chịu hẹp chút đi.

[Trưởng lão]: Được rồi, Thầy chưa, quý Thầy chưa đâu, quý Thầy người nào cũng trì tuệ hết mà, cần gì phải đọc.

[Tu sinh]: Bạch Thầy!Đã sửa lại được chưa? Cuốn này đã sửa lại được chưa ạ?

[Trưởng lão]: Coi như là chưa có sửa con ơi, chỉ có cũ đó thôi chứ không có ai làm gì nổi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, có một lần con có nói chuyện cái chuyện Vô ngã thiện pháp, với vô ngã ác pháp. Thì người kia bảo, tôi có Phật tánh, mà Phật tánh tôi làm sao mà ác pháp được, thì như vậy nó khác nhau thế nào hả Thầy?

[Trưởng lão]: Phật tánh của ông thì nó ở trong tướng mất rồi, còn ở đây tôi là con người có thiện, có ác à cho nên tôi phải chấp nhận thiện, cho nên vì vậy mà hữu ngã thiện pháp mà vô ngã ác pháp. Chứ nếu mà nó hữu ngã ác pháp nữa thì chắc là tôi khổ. Nghĩa là tôi muốn giải khổ thì tôi hoàn toàn tôi hoàn toàn tôi ở trong thiện, cho nên vì vậy mà tôi phải xả cái ngã ác của tôi ra. Thì như vậy thì tôi mới giải thoát. Còn ông nói cái chuyện mà không thiện, không ác thì chắc chắn là ông ở cái cõi nào chứ còn ở cõi người

không có cái điều đó đâu. Cho nên mình trả lời vậy thôi. Cái đó là cái cõi tướng của mây ông thôi. Phật tánh của ông là Phật tánh tướng. Tu tới đó thì mây ông sẽ biết thôi, chứ còn tôi giờ không nói đâu. Còn tôi bây giờ ở trong thiện pháp không ai làm động tôi, tôi giải thoát tôi được rồi. Cái này cái đúng đắn của tôi, chính tôi là con người, tôi không muốn biến tôi thành ông Thần, ông Phật chỗ nào hết, tôi chỉ muốn con người tôi không làm khổ mình khổ người là đủ rồi. Đạo Phật là đạo như thật mà, đạo để biến con người mình nơi cảnh thế gian này mà sống được giải thoát, biến cảnh thế gian này là Cực Lạc, Thiên Đàng chứ không có cần đi chỗ nào khác hơn hết.

Sân, si triền cái và sân, si kiết sử nó rất rõ. Cái triền cái là cái màng ngăn che chúng ta không thấy cái sân, si của chúng ta đâu, nhưng mà nó lộ cái tướng nó ra. Tỉ dụ như bây giờ si nó lộ cái tướng ra, nó gục tới, gục lui nó buồn ngủ, là cái tướng nó ra rồi, nó là kiết sử rồi. Kiết sử là cái dây, cái dây nó hiện, nó trói chúng ta nó gục, nó kéo cái đầu chúng ta gục xuống, gục lui, đó là si, cái tướng của nó hiện ra nó là kiết sử. Còn cái tướng nó chưa có hiện ra gì hết, thì nó

ngầm ở trong tâm chúng ta nó có cái trạng thái lười biếng, cái si trong đó, đó là triền cái. Hiểu như vậy chưa? Bây giờ sân cũng vậy. Người nào nói tôi tức giận tôi sân âm âm lên tức quá tôi muốn chửi người ta đó. Trong bụng tôi, mặt tôi nó đỏ ké lên. Mà tôi muốn đánh người ta đó, đó là kiết sử. Còn cái sân mà triền cái, hiện giờ tôi có sân nhưng mà không có tướng nó lộ ra thì đó là triền cái. Nghĩa là bây giờ trong chúng chúng ta đây, người nào cũng có cái sân triền cái hết. Nhưng mà bây giờ không có ai mặt đỏ, nhưng mà tới cái kiết sử thì cái mặt nó đỏ lên rồi. Hiểu như vậy là cái tướng nó hiện ra, nó đang sân đó, thì đó là kiết sử. Còn nó không có thấy, nó không thấy cái tướng sân nó ra thì mấy người đó đang sân triền cái, nó chôn vùi, nó ngủ ngầm ở trong đó.

Hỏi: Như khi quán thực phẩm bất tịnh, quán sâu thấy thực phẩm là ớn, ăn không được vậy vị ấy có tác ý ngược trở lại hay không?

Đáp: Mình quán mình ớn mình không ăn thì thôi, thì tới đó mình dừng lại đừng có quán nữa. Quán nữa, quán nữa rồi mình nghĩ không ăn luôn thì mình đi châu Diêm Vương, bởi vì không ăn. Mình quán tới mình

nhàm chán rồi thôi mình đừng quán nữa. Ngày xưa mà quán cái thân vô thường, cái thân bất tịnh, cái thân vô thường thì có một số vị Tỳ kheo người ta thấy cái thân của người ta, người ta tự tử người ta chết thì đức Phật cấm. Mình quán tới đó vừa đủ thôi chứ mình đừng có quán quá, thành ra mình nhàm chán quá rồi mình không còn, mình mượn cái thân mình tu chứ.

Hôm nay mình có cái thân này là phải có một cái sự chết của cái loài khác, như mình ăn chay thì những cái loài thảo mộc, như là cây rau cải rồi đó, nó có sự chết của nó mình mới sống. Do đó vì cái sự sống của chúng ta là để tu chứ không phải sống để mà ăn. Cho nên chúng ta sống để mà chúng ta ra khỏi cái thân nhân quả, nó không còn chi phối chúng ta được. Cho nên chúng ta mượn cái sự sống của chúng ta thì trong đó nó có cái sự chết của cái các loài vật khác, các cái loài thảo mộc khác. Nhưng mà chúng ta quyết tâm là nhờ đó mà chúng ta ra khỏi cái sự sống trong cái sự chết. Có cái chỗ này sống thì có cái chỗ kia chết. Cho nên ở cái thế gian này cái đau khổ lắm. Cho nên cái người mà xét cuối cùng mà xét về sự sống chết thì chúng ta quá rõ ràng. Bây giờ

thân chúng ta sống thì chúng ta phải ăn, mà bây giờ chúng ta không ăn loài động vật thì chúng ta phải ăn thực vật. Do đó chúng ta sống là phải có cái sự chết của Thực vật. Vì vậy mà chúng ta biết rằng mình không thể nào mà mình cứ mang cái thân này từ kiếp này, đến kiếp khác để sự sống của mình là có sự chết. Cho nên mình quyết định mình phải ra khỏi cái thân sống chết, cái thân sanh tử này. Hễ có sanh thì phải có tử. Mình sanh thì có kẻ khác tử, có như vậy thôi. Cho nên vì vậy đó mình phải nỗ lực, mình mượn cái thân này để mình ra khỏi cái sự sanh tử, chấm dứt sanh tử. Cho nên mình nỗ lực mình tu tập để ra khỏi thì như vậy nó mới đúng nghĩa.

Còn quán thực phẩm thì đừng có quán mà tới cái mà ớn không muốn ăn. Mình quán để cho mình nhàm chán, để cho mình thấy nó không còn thích ăn nữa thôi, đủ rồi. Còn con ớn mà con ọ, thấy đồ ăn, thấy cơm mà con ọ, ói thôi nó nuốt không vô rồi sắp sửa tiêu rồi. Cái kiểu này sắp sửa chết, quán cái kiểu đầu quán tới chết rồi.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Sân triền cái với sân trong ý hai cái này nó khác nhau không?

[Trưởng lão]: Cái sân triển cái là nó chưa, cái ý nó chưa khởi con. Cái sân triển cái là cái trước, nghĩa là trước khi cái ý. Cái ý mà khi có năm dục trưởng dưỡng nó khởi lên nó thấy, bắt đầu cái ý nó khởi lên, thì cái sân của ý nó khởi lên. Thí dụ như bây giờ có người đó chửi mình, mà cái ý nó không khởi lên thì nó không sân con. Mà cái ý nó khởi lên nó sân thì ngay đó là kiết sử nó xỏ mũi mình rồi. Cho nên cái triển cái thì chưa thấy mặt nó đâu, nhưng mà người ta chửi mình cái mình khởi lên, tức giận liền, cái ngay đó cái sân triển cái nó vô xỏ mũi mình. Giận âm âm âm âm lên liền. Nó xỏ mũi mình nó kéo, ghịch cái đầu mình xuống sân lên, nó bảo mình sân mặt lên. Cái triển cái thì cái kiết sử nó mạnh lắm, còn cái triển cái thì nó chưa có gì hết, mà cái ác pháp nó tác động vô, cái ý nó bắt đầu khởi, mà cái ý nó không khởi thì cái triển cái nó nằm yên. Cái sân triển cái nó nằm yên, hể cái ý mình nó không khởi coi như là. Cho nên là mình làm chủ cái ý đó mình tình thức, cho nên vì vậy nghe người ta chửi cho nên mình chưa có sân đâu. Mình chậm, còn cái sân nó mạnh quá, nhanh quá vừa nó mở miệng ra họ chửi mình chớ một cái rồi trời đất ơi nó lẹ quá, đó là cái sân nó nhanh quá. Mà cái

tỉnh thức của mình nó chậm, cho nên cái ý tỉnh thức của mình nó chậm, cho nên buộc lòng mình phải tập tỉnh thức. Cho nên cái ý mà nó được tỉnh thức rồi người ta chửi chưa giận đâu, nó chưa giận đâu. Cho nên mình kịp thời đón nó hết. Còn cái ý mình nó chậm quá, nó mất tỉnh thức, nghe người ta chửi cái nó mất tỉnh thức rồi, cho nên cái sân của ý, cái sân mà của Thập Thiện là cái sân của ý, tham, sân, si của ý. Mà nếu mà tu tập được cái ý nó tỉnh thức rồi thì nó không có sân nữa, cái kiết sử nó không vô được nữa. Còn cái triền cái nó nằm đó, mà nó không vô được nữa thì coi như nó cái triền cái nó bị hóa giải, nó tiêu rồi. Cho nên tỉnh thức là nó tiêu cái triền cái rồi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, Trong là mình chặn ngay cái ý chứ không phải chặn ngay cái chỗ triền cái?

[Trưởng lão]: Triền cái bởi vì triền cái đâu có chặn nó được con. Mà mình thường nhắc để cái tâm tỉnh thức của mình, cái ý tỉnh thức của mình “Tâm như cục đất, ly tham, sân, si đi” Để khi người ta chửi cái bắt đầu nó nhảy ra “tâm như cục đất” , bắt đầu cái ý nó nhớ đó, nó mới tỉnh. Bởi vì phương pháp tu nó có bài bản chứ, muốn cho cái ý

nó tỉnh đâu phải dễ nó phải nhờ cái pháp tác ý, để nó ngăn chặn cái triền cái, chứ không khéo cái ý nó vừa phóng ra, cái triền cái nó lộ mặt ra thì cái kiết sử nó vô nó xỏ mũi. Nó xỏ mũi mình nó lôi. Nó lôi cũng như con trâu mà có ...vậy. Lúc bấy giờ sân thì bắt đầu thỏa mãn cái sân thôi, lúc bấy giờ đầu đã không thua ai nữa.

[Tu sinh]: Cho con hỏi, câu chuyện này nó ngoài hơi cái sự thật của mình. Như con trâu, dùng cái sức, cái trí khôn ngoan mình bắt nó đi làm việc cho mình, mình không trả lương. Khi nó già, nó yếu đi không nổi mình đánh đập kèm cho nó đi cho mau. Mình nói con trâu này làm biếng, vậy có phải là mình ép. Nó đâu có vô nó lãnh cày ruộng cho mình mà hỏi bây giờ mình sống mình bắt nó cày ruộng cho mình không đó Thầy?

[Trưởng lão]: Thật sự ra thì coi như là mình ăn của đàn na, thí chủ mình không tu được đó, thì mình sẽ làm con trâu thôi, bây giờ chúng mới đánh, bắt mình làm. Nói thì nói vậy chứ sự thật nó như thế này này. Cái người chủ mà nuôi trâu, thường thường con nghe cái bài ca dao mà của cái người nông dân của mình.

“Trâu ơi! Ta bảo trâu này.

Trâu ra ngoài ruộng trâu cày với ta.

Cái cày vốn nghiệp nông gia.

Ta đây trâu đây ai mà quản công”

Sự thật ra con trâu với cái người nông dân là đôi bạn đố con. Người ta thương yêu lắm con. Thậm chí như nuôi trâu đố mà người ta làm cái mùng người ta giăng cho nó đố con, để muỗi cắn nó. Người ta chăm sóc con trâu như người bạn. Còn mình thì sự thật ra đố, thì có nhiều người họ không có, họ bắt con trâu cày họ đánh đập đủ thứ hết, nó đi chậm nó mệt, nó đói, trưa rồi, họ đánh đập nó dữ lắm. Máy người đố ác lắm con, họ không thương. Mình có được cái cây lúa, cái hạt gạo mình ăn là cái công sức con trâu rất lớn. Còn nó nó ăn gì, thả ra rồi cho nó ăn ba cái cỏ ngoài đồng. Mình có siêng năng, mình thương thương mình cắt được giỏ có, còn nếu không, thôi mày ăn đại, mày sống ngày mai cày nữa. Thật sự ra cái nông nghiệp của chúng ta nó thấm thía được con trâu với cái người nông dân con, nó tình nghĩa lắm.

[Tu sinh]: Mình bắt nó cày ruộng cho mình ăn, vậy có mang tội không?

[Trưởng lão]: Tội gì, hỏi đó mình ăn người ta quá trời rồi, bây giờ mới làm con trâu chứ đâu phải không? Nhân quả mà con, cứ nhìn nhân quả là biết. Mình ăn quá tay, nhất là mấy cái ông Thầy mà tu tập ở trong chùa là thành trâu hết, Thầy nói thật sự, mình tu mình làm cái gì đây cho người ta lợi, thì bây giờ thành trâu cày cho mấy người Phật tử. Còn không, bây giờ trâu, bò không cày nữa thì mấy ông Thầy này họ tu họ có làm gì thì họ còn tham, sân, si thì tương ứng. Họ sẽ sanh ra làm mấy đầu tở rồi sáng rồi phải dọn hàng, dọn này kia rồi. Lơ mơ rồi bà chủ bà chủi cho thằng đó. Không! Thầy nói thật mà, mình phải trả cái của đàn na thí chủ chứ đâu phải mình nhân mình ăn của người ta bộ mình tránh khỏi hả.

[Tu sinh]: Rồi mình phải mang cái tội mình bắt nó làm việc mình không trả lương cho nó, cho nó ăn không của mình

[Trưởng lão]: Thì nhân nào quả lấy à. Con thí dụ như con bây giờ nó trả cái quả của nó là nó phải cày ruộng cho con, mà con biết thương nó con chăm sóc nó này kia thì cái nhân đó con sẽ khỏi. Mà không khéo con tạo cái nhân ác con tiếp tới sau con sẽ làm tôi, tớ người ta, người ta cũng quát đánh

con như trâu, chứ con khỏi đâu. Cái chuyện mình làm là cái nhân nào thì quả lấy thì con đã học nhân quả rồi thì con không có chạy đâu khỏi hết à. Cho nên vì khi biết nhân quả rồi đó, mình biết rằng con trâu là nó cày, hoặc là cái người tôi, tớ trong nhà của mình, mình ngọt ngào từng cái lời nói ái ngữ của mình, mình an ủi, mình cho thêm tiền bạc này kia, cái công lao của nó giặt dĩa lo cơm nước cho mình, mình giúp đỡ nó bằng cách này hoặc bằng cách khác, tức là cái nhân quả thiện không? Còn nếu mà con không biết, con ke re, cắt rất trả lương nó mà còn bớt tới, bớt lui này kia, còn đánh đập nó đủ điều hết, còn sai vặt nó đủ thứ hết. Thì coi chừng, nhân nào thì quả lấy đó, không khỏi.

[Tu sinh]: Người nào phát minh ra làm cái máy cày để cày, đâu còn cày trâu nữa thưa Thầy? Như vậy cái nhân quả đâu còn?

[Trưởng lão]: Nó không còn trâu thì nó thành đầy tớ, nó thành lính. Rồi nó cũng chạy vòng vòng vô đó, chứ không có trật đi đâu hết. Bây giờ bởi vì mình phát minh ra cái cày cho nó nhanh chóng, thì con trâu bây giờ nó chỉ thịt thôi, nó không còn gì nữa hết, nó không có làm cái chuyện đó, là nó thoát kiếp cái chuyện đó, nhưng mà nó sẽ

làm cái chuyện khác nó trả nợ. Bây giờ thì dụ như con ngồi không con ăn con tu đi, con trả nợ đàn na thí chủ như thế nào? Ít ra thì con cũng phải, con tiếp tục con tái sanh con phải làm công nhân cho một cái ông Giám đốc nào đó, ông đó ông bóc lột con tận xương trắng con đó. Thay vì trả con triệu ông trả chừng năm trăm à. Thì đủ biết, ông bắt rằng coi con làm dữ tợn chứ đừng có để con ngồi không nữa, mà nếu con không làm thì con chết đói. Bây giờ thì nông nghiệp đâu có còn làm nữa được, cho nên buộc lòng con phải đi làm công nhân, mà làm công nhân thì chúng sai, thôi, hồi cái đầu của con, thì con cũng ăn sao phải trả nợ như vậy, phải trả thôi chứ làm sao con chạy đâu khỏi. Mà rồi cái người ta, cái người có phước người ta gặp cái ông Giám đốc đó, ông thương, ông trả tiền lương cao, còn con sao lại đi tìm mấy cái chỗ đó người ta không nhận mà cứ mấy thằng cha quá riết róng như thế này mà nó nhận con vô làm? Thì tại con hỏi đó sao thì nó mới vậy chứ? Cho nên nhiều người người ta làm thì người ta lương hưởng đầy đủ, còn có người vô cái sở đó làm, cái ông Giám đốc này nó ce re các rắc một cách gì, đối với công nhân nó lường từng đồng, từng xu, từng các. Cái phước của con nó tập trung

vô cái số người này, số người mang nợ. Cho nên phải trả nợ.

Con thấy bây giờ, Công ty xí nghiệp thì nhiều chứ còn cái người mà vô cái chỗ đang hoang ít lắm. Cái chỗ bóc lột này này. Cho nên cái tâm chúng ta tham lam thì chúng ta sẽ bị tới chỗ đó mà trả.

[Tu sinh]: Vậy là phía Việt Nam, phía Đông Dương ngày đó làm cái tội cho nên bị Pháp nó bắt nó cai trị tám mươi năm thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Chứ sao? Nó không có nhân quả làm sao nó qua đây cai trị được? Mình cũng là độc địa lắm chớ, mình cũng bắt ba dân Chiêm Thành mình cũng đày ải nó mất nước luôn, con không thấy sao? Cả cái nước Campuchia mà mình lấy gần hết nước người ta không thấy sao? Mình làm riết người ta ở không được? Như vậy là Pháp cai trị mình cũng vừa chứ, mình đâu có phải vừa? Việt Nam mình cũng ghê lắm, thua tàu, thua Pháp chứ mình có thua Chiêm Thành, mình có thua thằng Campuchia đâu!? Mình cũng đàn áp người ta, mình cũng làm người ta mất nước chứ bộ. Bây giờ còn có nhóm dân người ta thôi mà coi như là kế hoạch hóa

gia đình, trời đất ơi! Nó đâu có dễ được nữa? Lẽ ra cái dân người ta thiếu số cho người ta được vợ chồng người ta đẻ năm, bảy đứa con. Nay cũng cho hai đứa, có chết người ta không? Dân người ta sắp diệt chủng rồi nữa, ở đó. Con thấy không? Cái nhân quả mà chứ nó không phải vừa đâu, Thầy nói thật sự cái gì nó cũng có cái nhân quả hết, mà cái nước thí dụ như Chiêm Thành nó bị diệt nó cũng là độc đáo lắm chứ đâu phải không độc, cũng ghê gớm lắm chứ. Những cái Bà la môn của nó nó cũng độc lắm chứ đâu phải là thường.

Cho nên Thầy nói thật sự ra cái nước Ấn Độ là cái nước của đức Phật, mà đức Phật sanh ra ở đó, mà bây giờ cái dân Ấn Độ nó khổ sở đến cái mức độ đó là con biết. Nó bản thủ, nó dơ dáy, bản cái cách thức đó. Mà đức Phật đã dạy vệ sinh như thế nào chưa? Thế mà dân nó giờ không biết, thì như vậy rõ ràng là cái dân đó nó ở nó không có đạo đức. Mà nó không đạo đức là do cái gì? Nó diệt Phật giáo tại nước nó mà, nó đâu có dễ, cho nên nó phải mất cái đạo đức. Nhưng mà không ngờ khi nó đến Việt Nam của mình nó triển khai được những cái chương trình học tập đạo đức của nó thì đây là cái phước của

dân tộc mình. Tuy rằng mình có ác, nhưng mà trong ác mình có thiện chứ không phải, không phải là mình toàn ác hết đâu. Cho nên mình còn đỡ một chút đó. Nhờ ở tinh thần dân tộc của mình nó có một cái tình sâu sắc. Mình thấy dân tộc mình có cái tình sâu sắc lắm. Chứ nó đâu phải thường đâu. Thí dụ như mình biết ông, bà, cha, mẹ. Con biết cái dân tộc mà ở ngoài Hà Nội, có một người nào bị ăn hiếp là cả cái dòng họ người ta ra bênh hết, người ta đánh sạch. Nó có cái tinh thần đoàn kết họ dữ lắm đó. Chứ không phải như Miền Nam mình, dân Miền Nam mình nó xiu xiu, nhà nào bị nhà kia ăn hiếp thì mình cứ ngó chơi thôi chứ còn không phụ đâu. Còn Miền Bắc họ không có đâu, họ tập trung, đoàn kết lắm.

Cho nên ở đây cái dân tộc mình là cái dân tộc rất tốt. Thật sự ra sau những cuộc chiến tranh, dân tộc mình cũng có hao hốt, nhưng mà về cái tinh thần mà đạo đức dân tộc mình nó tiếp thu cái đạo đức của cái như Trung Hoa nó đưa qua Việt Nam mình, thì nó tiếp thu được cái đạo đức của Khổng, Mạnh. Rồi Pháp nó đưa vào đây, mình cũng học Pháp, mình cũng tiếp thu được những cái hay của Pháp chứ đâu phải, còn những

cái xấu của Pháp thì mình không có tiếp thu đâu, mình bỏ. Cho nên cái con người Việt của mình nó rất tốt. Do đó mà cho đến cuối cùng nó tiếp thu cái Phật giáo mình đến đời nay. Tới thời Thầy mà Thầy dựng lại cái đạo đức nhân bản- nhân quả là dân tộc chúng ta có phước lắm. Nếu mà Thầy một cái nước nào đi nữa thì cái dân tộc này có được như ngày hôm nay mà chúng ta có được những cái lớp học này đâu.

Cho nên Thầy thấy rằng dựng lại cái nền đạo đức của Phật giáo là cái hạnh phúc lớn cho loài người mà dân Việt Nam của mình có người đứng ra dựng, mà dựng lại đầu tiên đứng ra dựng lại cái đạo đức này.

Các con thấy từ khi đức Phật đến giờ, có bao giờ mà người ta hiểu Bát Chánh Đạo là tám cái lớp như vậy đâu. Cái chương trình học, cái giáo trình học mà cái lớp Chánh kiến học như vậy, họ có nghĩ đâu? Họ nói Định Vô Lậu là họ cứ dạy Định Vô Lậu thôi chứ họ đâu có nghĩ là phải triển khai cái tri kiến người ta không? Bằng chứng là Thầy triển khai là Thầy mới thấy cái tri kiến của mấy con về vô lậu của mấy con là số không? Hiểu lam nham, hiểu chung chung chứ chưa phải đi sâu? Mà triển khai rồi mới Thấy được cái

chỗ hiểu của mấy con chứ? Bởi vì có học, có hiểu, có đào tạo mấy con mới có được cái tri kiến đó chứ, còn không khéo thì mấy con hiểu chung chung thôi. Thì là sao mấy con được cái chỗ vô lậu được. Đó thì cái lớp học của chúng ta sẽ triển khai, và từ đây về sau chúng ta có cái giáo trình học tập của nó rồi, nó làm sao mà sai được!? Bây giờ cái bài vở của mấy con học, mấy con viết đó là cái giáo trình sau này mấy con sẽ gom, góp những cái đó mà con soạn ra cái giáo trình thì nó cụ thể nó rõ ràng quá còn gì nữa, nó hiện ra.

Bây giờ Thầy đã soạn ra trong cái đầu của Thầy bây giờ hiện ra phải dạy các con cái bài gì, bài gì rồi? Nhưng mà nó chưa thành sách vở, nhưng bây giờ mấy con là rồi thì nó đã thành ra cái giáo trình rồi chứ còn gì nữa? Mấy con thấy không? Từ mấy con học cái bài nào đây tiên? Cho đến bây giờ cái bài Xả Vô Lượng Tâm của mấy con là cái bài cuối cùng của cái lớp Chánh Kiến mấy con viết chưa? Cho nên nó đó là cái giáo trình của người ta đàng hoàng chứ đâu phải là muốn học ngang xương chỗ nào được đâu? Mấy con thấy không? Tại sao Thầy không dạy cái đạo đức nhân bản, nhân quả của con người trước mà Thầy dạy thảo mộc trước. Tại vì cái

chương trình học nó phải vậy chứ không thể nào mà cái kia trước được? Các con thấy nó phải đi lần lượt từng cái bài học chứ. Mà tại sao Thầy không dạy cái bài tâm xả trước mà lại dạy tâm xả cuối cùng, nó phải theo đúng cái giáo trình Ba Mươi Bảy Phần Trợ Đạo của Đức Phật mà. Đức Phật nó Tứ Vô Lượng Tâm, Tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả chứ bao giờ mà nói xả trước bao giờ? Cho nên Thầy theo đúng cái lộ trình của Đức Phật dạy, đâu có làm sai được. Đó thì các con Thấy chưa? Minh học nó có đàng hoàng rồi. Bây giờ tới lớp Chánh Tư Duy mấy con chưa hiểu cái giáo trình lớp Chánh Tư Duy tu như thế nào? Nhưng rồi mấy con sẽ thấy cái giáo trình của nó sẽ học cái gì? Tu cái gì? Bây giờ nó khởi sự, chừng mà vô rồi mấy con sẽ thấy cái giáo trình của nó. Còn bây giờ học cái lớp Chánh kiến rồi mấy con mới hiểu được cái giáo trình rồi chứ gì?

Bây giờ tới cái lớp Chánh Tư Duy. Thầy không nói trước đâu? Bởi vì bài vở Thầy đâu có Bộ Giáo Dục đâu mà soạn sẵn, cái Bộ Giáo Dục của Thầy nó nằm ở trong cái đầu của Thầy này? Thì bây giờ cứ lấy ra mà dạy thôi, có gì đâu, nó ở trong đầu của Thầy chứ đâu có cần phải mà kinh sách đâu. Lẽ ra thì

Thầy trước khi mà mở cái lớp này, Thầy có thì giờ, bởi vì Thầy thấy cái tuổi đời của Thầy nó sắp hết rồi. Mà nếu mà để soạn thành cái giáo trình cho tám cái lớp này xong, thật sự ra nếu mà soạn xong rồi thì cái người mà của Thầy mà để mà tu chứng mà để đứng lớp để dạy thì chẳng có ai? Thầy soạn ra rồi người ta cũng vẫn bỏ, mất công Thầy, tốt hơn bây giờ vừa đào tạo mấy con, vừa giảng giải cho mấy con, vừa trên cái giáo trình để dạy cho mấy con thì do đó nó còn tiện lợi nó có rút ngắn cái thời gian hơn và có những cái người. Thí dụ như bây giờ cái lớp mà mấy con học lên mà cái lớp Chánh Tư Duy này, mấy con tu xong cái lớp Chánh Tư Duy này, thì bây giờ ở kia nó có cái Trung tâm an dưỡng Thầy đề cử mấy con về đó mấy con dạy lớp Chánh kiến mấy con, bây giờ dạy được rồi. Mấy con dựa theo cái giáo trình này mấy con dạy người ta lớp Chánh kiến được. Các con thấy chưa? Thầy đào tạo cho mấy con đứng ra dạy được mà. Nhưng mà cái thân giáo của mấy con chưa xong, cho nên vì vậy mấy con phải ở trong cái lớp Chánh Tư Duy này mấy con học. Đây bây giờ nội đây mấy con, ở đây mấy con biết mấy người đứng ra dạy lớp được không? Đó tí dụ như mấy con, hầu hết là mấy con viết bài,

cái người nào mà Thầy đề cử ra mấy con đi dạy mấy con không dạy sai đâu, không bao giờ mấy con dạy sai trong cái giáo trình này. Nghĩa là mấy con dạy cái lớp Chánh kiến được rồi đó.

Còn mấy người còn yếu, còn yếu làm bài viết bài chưa được thì Thầy chưa cho mấy con ra dạy đâu. Bởi vì mấy con chưa có cái khả năng mà viết cho nó mạch lạc, cho nó lập thành cái dàn bài cho nó cụ thể. Rồi đến đó học sinh nó hỏi mấy con, mấy con không biết làm sao trả lời được. Còn như mấy con hiện giờ đó, Thầy mà đưa ra những cái người tu mà học về cái lớp Chánh Kiến hỏi gì mấy con cũng biết trả lời trên lớp Chánh kiến. Hỏi cái dàn bài sao cách thức như thế nào, thế nào? mấy con gợi ý ra được hết, không có chỗ nào mấy con không biết. Thì mấy con thấy chưa? Cái lớp đào tạo của Thầy mà, đào tạo những cái con người để đứng ra dạy đạo. Chứ không phải đào tạo những con người để rồi đào tạo xong mấy con chết. Mấy con nhập diệt mấy con đi luôn không phải, chương trình của Thầy mà, nó như vậy.

Cho nên vì vậy mà mấy con chưa có thâm sâu được, thì mấy con lớp Chánh kiến

chưa có rồi thì mấy con phải ở lại tu học cái lớp Chánh kiến, nó không đơn giản, nó không dễ đâu. Nhiều khi mấy con viết bài nó chưa có đầy đủ, có nhiều người viết tâm xả chưa đầy đủ. Nhiều người viết tâm từ chưa có đầy đủ, nhiều người viết tâm bi chưa đầy đủ, chưa hết. Còn nữa mà chưa hết, viết chưa đủ. Còn có người viết chưa đủ. Nó phải có cái pháp hành ở trong những cái phương pháp đó để mà áp dụng vào trong cái lớp Chánh Tư Duy để mà xả tâm. Chứ không phải là nó thiếu, bây giờ mấy con viết cái bài nhiều khi các con nói mà các cái pháp hành nó không có. Mà nó không có làm sao mấy con biết áp dụng cái đó để mà con xả cái tâm của mình. Cho nên bài nào mấy con cũng có pháp hành hết. Nếu mà thiếu pháp hành là mấy con không biết cách.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như cái lớp Chánh Tư Duy thứ hai thì khi nào, thí dụ như sau chỉ một thời gian chừng vài tháng thôi chứ không phải đợi đến tháng mười tới?

[Trưởng lão]: Cái lớp nào là cái lớp Chánh Tư Duy?

[Tu sinh]: Chánh Tư Duy thứ hai nghĩa là pháp Chánh Tư Duy, nghĩa là những người

ở lại.

[Trưởng lão]: Những người ở lại đó thì coi như là họ sau ba tháng để cái lớp Chánh Tư Duy được lên Thầy theo dõi cái lớp Chánh Tư Duy thì những cái người mà còn ở lại làm bài thì họ cứ làm bài, làm cho đúng từ cái bài mà nhân quả thảo mộc cho đến cái bài xả tâm vô lượng đó. Họ phải làm hết những cái bài của họ, tức là họ ở lại có nhiều bài họ làm chưa có được cho nên buộc lòng họ làm lại. Còn cái lớp chánh Tư Duy mấy con đang học Thì Thầy theo dõi, còn những cái bài họ thì Thầy không có chấm nữa đâu. Đợi đó cho đúng tới cái tháng mười mà sắp sửa mở đó, thì trước đó một tháng hoặc hai tháng Thầy sẽ chấm bài của mấy con hết, nếu được thì mấy con sẽ lên lớp Chánh Tư Duy mấy con tu, còn không được thì mấy con ở lại. Tu học với cái lớp mới vô, cái lớp Chánh Kiến. Nghĩa là coi như là mấy con ở lại trong cái lớp Chánh kiến nhưng mà mấy con rèn luyện những cái tri kiến của mấy con ở trong những cái tháng này. Còn những người mà mới vào đây thì họ tiếp tục họ cũng làm bài như mấy con nhưng mà mấy con chỉnh đốn lại những cái điều sai của mấy con. Điều mà chưa thấu triệt của cái lớp

Chánh kiến thì mấy con ở lại mấy con làm bài cho nó thông suốt, thấu triệt được rồi thì chừng đó mấy con mới được lên lớp Chánh Tư Duy thì trong khi tới tháng mười, chừng hai tháng thì Thầy sẽ đọc lại tất cả các bài của các con, các con đưa Thầy thầy đọc lại, Thầy kiểm tra, nếu mà người nào mà có đủ cái Chánh kiến, có đủ cái điều kiện thì Thầy sẽ cho lên lớp Chánh Tư Duy. Thì cái lớp Chánh Tư Duy này họ sẽ cho đi lên lớp khác rồi chứ họ không ở lớp Chánh Tư Duy này. Thì do đó chúng ta lại còn có một cái lớp Chánh kiến, lớp Chánh Tư Duy, rồi cái lớp mà Chánh ngữ, nó đi lên mà, nó đi lên lên mà nó có lớp nó không có mất. Chứ bây giờ cái lớp Chánh Tư Duy nó lên cái lớp Chánh ngữ rồi bây giờ mấy con còn ở lại lớp Chánh kiến thì như vậy là cái Chánh Tư Duy nó không có, cái lớp kia nó lên Chánh ngữ rồi, nó đâu còn ở Chánh Tư Duy nữa. Cái chương trình người ta tu học nó vậy, còn bây giờ mấy con ở lại mấy con làm thì sau khi mấy con làm xong thì cái số người này thì mấy con được lên cái lớp Chánh Tư Duy thì lớp Chánh Tư duy nó vào Chánh ngữ rồi. Nó Thành hình từng lớp rồi đó mấy con, nó có từng lớp rồi. Rồi do đó cái lớp Chánh kiến là cái lớp mà mấy con còn ở lại mà làm bài

chưa được, thì mấy con còn ở lại. Cộng với một cái số người người ta sẽ vào người ta xin tiếp tục. Có một số người xin mà Thầy không cho họ về đó, do đó cái số người này họ sẽ trở lại trong một tháng mười thì coi như là chúng ta sẽ có những lớp trong một năm nay là chúng ta học chúng Chánh kiến có, Chánh Tư Duy có, rồi Chánh ngữ có này, cái lớp mấy con mà Thầy cho lên là mấy con sẽ lên lớp Chánh Ngữ, còn cái lớp mà còn ở lại làm bài đây thì sẽ lên Lớp Chánh Tư Duy, con thấy chưa? Nó có thành hình, nó lần lượt nó đi thành hình nó tới cái lớp Chánh định luôn. Nó có một cái sự tổ chức dạy, nó đi lần lên, nó có từng lớp. Cái lớp cuối cùng, mà nếu mà cái lớp Chánh định nó chỉ còn có một người thì người đó chúng đạo chứ sao? Còn mấy con có rớt lại thì mấy con ở lại cái lớp thí dụ như là Chánh Niệm thì mấy con ở lại thì Chánh định mấy con lên không được thì mấy con ở lại Chánh Niệm, Tu một năm nữa. Tu ba tháng hay sáu tháng nữa khi nào mấy con đủ Tứ Thần Túc thì mấy con sẽ lên Chánh Định chứ gì? Mà Chánh Định thì tốt nghiệp ra trường, xong rồi thì ra trường thì cái lớp khác sẽ lên nó thế vô nó học, vì vậy chúng ta có tám lớp. Liên tục chúng ta có tám lớp, đương nhiên cái tu việc Chân Như

nó sẽ trở thành Tám lớp học rồi. Còn bây giờ nó mới có được hai lớp Chánh kiến với Chánh Tư Duy. Bây giờ chúng ta sắp sửa lên tới lớp Chánh Tư Duy thì chúng ta ở đây có hai lớp. Sau đó thì mấy con lên lớp Chánh ngữ thì cái lớp nó còn đang ở lại làm bài đây thì nó lên lớp Chánh Tư Duy thì chúng ta có ba lớp. Các con thấy chưa? Thầy lần lượt Thầy mở nó đi tới tám lớp đủ đó thì mấy con thấy cùng đồng thời mấy con vô đây một lượt mà coi chừng mà có người người ta ở trên lớp Chánh Định, có người còn ngồi lớp Chánh kiến là khác chứ đừng có nói. Tại vì mình không đủ khả năng thì mình không được lên. Mình lên trên đó thì cũng có làm gì đâu, mình tu chơi chơi vậy thôi cho có hình thức thôi cũng ngồi đại học, kêu là học đại chứ còn nó có được cái gì? Nó có kết quả gì đâu, tu chơi chứ nó có kết quả gì đâu. Bởi vì cái kết quả nó cụ thể nó rõ ràng, nó phải có Tứ Thần Túc nó mới lên lớp Chánh Định chứ còn nó chưa có Tứ Thần Túc thì lên Chánh Định sao được.

Thôi, rồi ha, bây giờ mấy con còn hỏi gì nữa không? Thôi, lần lượt Thầy sẽ cho in cái tập báo xuân đó, gửi cho mấy con.

229-(LCK-096A)

- * **Lớp Chánh Tư Duy (Danh sách lên lớp**
- * **Giữ độc cư**
- * **Nắm vững pháp tu)**
- * **Vấn đạo xả niệm**
- * **Sách tấn**



Lớp học này còn mấy bữa nữa mấy con sẽ qua cái lớp Chánh kiến chuyên tu rồi, không có còn làm bài nữa. Phải ráng, còn có mấy bài nữa.

Hôm nay, thì theo Thầy thiết nghĩ còn có bài tâm xả nữa, tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả. Còn có bài tâm xả nữa mà còn có tuần lễ nữa. Nếu mấy con làm kịp không? Nếu mà kịp thì tới đầu tháng hai thì chúng ta sẽ vào lớp Chánh Tư Duy. Bây giờ nếu mà sắp xếp lớp mà cho mấy con ở lại thì mấy con rất tội, vì vừa rồi Thầy có nói chuyện bên nam thì hầu như có nhiều người họ có viết thư đến xin Thầy cho họ ở trên lớp đó họ tu, ở lại thì họ thấy họ buồn, thấy cũng tội. Sự thật ra thì có người thì làm bài, thì được, nhưng mà có người thì làm bài chưa

đủ. Chưa đủ cái Chánh Kiến của mình chưa đủ để mình lên lớp Chánh Tư Duy để mình xả tâm. Nhưng cho ở lại thì rất tội mà lên thì sợ tu không được, nó có cái khó nhưng mấy con ráng. Người nào mà tu không được thì phải hỏi kỹ lại Thầy cách thức tu để không khéo thì ức chế tâm. Coi chứ nó cũng khó. Thí dụ như mình không thấu suốt được cái lý của một cái niệm nó đang khởi ra.

Theo Thầy thiết nghĩ thì mấy con cần trong một tuần nay thì cần phải thưa hỏi kỹ. Còn những người nào mới vào mà tu tập thì mấy con không có làm bài được, không làm bài được thì mấy con phải học lại. Bởi vì cái con đường tu nó rất khó, khi mình không hiểu cái Chánh kiến mà mình không có đủ Chánh kiến thì mình xả tâm không được. Mà có đủ Chánh kiến thì mới xả tâm được. Còn mình tu đại thì mình bị ức chế tâm dù ít, dù nhiều cũng bị ức chế tâm. Mà ức chế tâm thì con đường tu theo đạo Phật thì nó không đúng, hễ tu đúng theo đạo Phật thì phải xả tâm. Nhưng xả bằng tri kiến chứ không phải xả bằng cách nào khác hơn hết. Bằng cái hiểu biết của mình, cho nên cái lớp Chánh Kiến thì nó cần thiết. Thay vì phải tu tập một năm, mà Thầy hướng dẫn cho mấy con ngắn gọn để trong bốn tháng kết thúc

cho cái lớp Chánh kiến. Cho nó ngắn, bởi vì cái thời gian thì Thầy không còn dài lắm, muốn cho nó mau để cho mấy con áp dụng vào cái sự tu tập. Cho nên trong một số bài của mấy con làm thì có một số bài mấy con dùng cái Chánh tri kiến xả tâm được, còn một số dùng Chánh tri kiến xả tâm không được.

Ở đây như cô Diệu Quang cô lớn tuổi rồi nhưng cô làm bài tạm đầy đủ, như cô Diệu Quang đó lên lớp học cái lớp Chánh kiến được.

Còn cô Huệ Ân, con cũng tu tập được, con rất cố gắng làm bài. Thầy thấy bài con cũng làm được. Nhưng mà phải ráng cố gắng hơn. Hôm nay thì con tập về tịnh chỉ cái hơi thở, phải cố gắng. Lớn tuổi mà ráng cố gắng viết bài như vậy. Thầy thấy theo cái dàn bài viết Thầy thấy rất là tốt. Ở đây mấy con thấy như cô Huệ Ân già rồi mà cô còn cầm cây bút mà viết được những cái bài nói về Chánh tri kiến của mình hiểu biết cái sự thật của cái pháp của Phật như Nhân quả hoặc là như tâm từ, tâm bi. Cô cũng cố gắng hết sức, chứ còn lẽ ra tuổi của cô thì cô còn suy nghĩ được những cái bài đó. Nhưng bây giờ cô làm được, và đồng thời Thầy nghĩ rằng ở

trong đây mọi người cũng có thể tu tập được hết. Những người già, đều làm được. Còn những người trẻ mấy con đều cũng tu tập được để lên lớp Chánh Tư Duy, áp dụng vào sự tu tập. Người nào được, không được rồi cũng sẽ biết. Bởi vì khi được thì tâm thanh tịnh thì khi mà tâm thanh tịnh thì nó sẽ có Tứ Thần túc. Còn nếu mà người nào chưa có Tứ Thần túc thì trong khi đó thì mấy con bị ức chế tâm.

Ở trong cái lớp Chánh Tư Duy này thì mấy con thấy nó cụ thể, nó rõ ràng lắm, bởi vì mình xả tâm. Thường thường cái tri kiến của mình để mình xả mỗi một cái niệm mình khởi ra thì mình dùng tri kiến mình xả, mình hiểu biết cho thấu triệt cái niệm đó nó ở trong cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Các con nhớ cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thay vì nếu mà cái lớp học chúng ta cỡ một năm thì coi như những cái danh từ, những cái từ trong kinh điển mấy con cần phải thông suốt. Thí dụ như Ngũ triền cái, Thất kiết sử, như tham, sân, si của ý. ý mình nó có ba cái tham, sân, si và ngũ triền cái nó tham, sân, si, mạn, nghi. Rồi Thất kiết sử thì nó cũng có tham, sân, si ở trong đó. Do đó mình phải biết phân biệt được những cái đó nó ở vị trí nào. Rồi những

cái tướng trạng của nó như thế nào để mà chúng ta hiểu biết chúng ta nắm cho vững. Rồi chúng ta biết cái dục lậu nó như thế nào? Rồi cái hữu lậu nó ra sao? Và cái Vô minh lậu như thế nào? Từ hôm đó tới nay thì như mấy con học cái lớp Chánh kiến là chúng ta phá vỡ cái vô minh của chúng ta, bởi vì cái hiểu của chúng ta đó là minh. Cái minh hiểu đúng như thật, hiểu rõ như thật, hiểu thấu triệt cái lý các pháp như thật. Cái hiểu mà như thật đó, đó chính là minh. Còn cái mà chúng ta chưa hiểu như thật thì đó là vô minh. Cũng như những người nào mà làm bài chưa xong, chưa thấu triệt thì còn vô minh. Còn những người nào mà đã thấu triệt những cái bài mà chúng ta viết nó cụ thể, rõ ràng thấu triệt đó là chúng ta minh. Còn những người mà chưa hiểu biết thì đó là vô minh.

Cho nên cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu đó, thì cái vô minh lậu ngay từ đầu mà chúng ta đến để phá cái vô minh lậu đó là cái mà chúng ta đang học để triển khai cái tri kiến chúng ta, làm cho chúng ta hiểu biết. Bởi vì đạo Phật là đạo trí tuệ. Vì vậy mà bước đầu vào mà chúng ta không học lớp Chánh kiến thì chúng ta không có trí tuệ, không có sự hiểu biết, mà không có sự hiểu

biết thì chúng ta tu tập gì chúng ta cũng bị ức chế. Còn có sự hiểu biết cho nên chúng ta tu tập thì chúng ta sẽ xả được tâm chúng ta. Cho nên đức Phật nói “giới luật ở đâu thì trí tuệ ở đó, trí tuệ làm thanh tịnh giới luật, giới luật làm thanh tịnh trí tuệ”. Thì các con thấy muốn giữ giới mà không có trí tuệ thì ức chế tâm, mà giữ giới mà có trí tuệ thì không ức chế tâm, nó như vậy. Cho nên câu kinh của Phật nói rất rõ ràng, mà trí tuệ là cái gì? Là triển khai tri kiến của chúng ta để hiểu biết như thật.

Từ lâu tới giờ chúng ta chưa hiểu biết như thật, chúng ta có hiểu biết, mà cái hiểu biết của chúng ta nó là tà kiến chứ không phải Chánh kiến. Cho nên nó có cái sự biết mà đem đến cho chúng ta đau khổ. Còn hôm nay chúng ta có cái sự hiểu biết, mà sự hiểu biết đó không làm cho chúng ta đau khổ, không làm cho chúng ta giận hờn, không làm chúng ta phiền não, đó là cái hiểu biết không đau khổ. Mà cái hiểu biết không đau khổ tức là chánh kiến. Chánh kiến thì phải học, không học làm sao biết. Cho nên vì vậy mà có một số người làm bài rất hay, rất tốt. Nhưng có một số người làm bài rất dở, chưa đủ. Vì vậy mà cái lớp này chúng ta rất cố gắng để triển khai cái tri kiến chúng ta để

trở thành trí tuệ hiểu biết như thật.

Thầy mong rằng qua cái lớp Chánh Tư Duy, nếu người nào thấy mình còn thiếu chưa đủ, thì hãy cố gắng triển khai cái tri kiến của mình lại. Triển khai lại từng cái bài thứ nhất cho đến cái bài cuối cùng của tâm xả của chúng ta, để chúng ta thấu triệt, nhưng mà có cái khó Thầy đã dạy lên lớp Chánh kiến, Thầy rất là cực khổ. Không thể nào kiểm lại những cái bài của mấy con, đọc lại từng cái bài của mấy con thì mấy con hãy viết để sau. Khi qua cái lớp Chánh Tư Duy Thầy hướng dẫn cho mọi người tu đến nơi, đến chốn thì Thầy sẽ kiểm lại những cái bài của mấy con, kiểm lại. Đọc lại bài của mấy con, chịu khó Thầy đọc lại, chứ bây giờ lên cái lớp này Thầy đâu còn đứng lại cái lớp Chánh kiến nữa được, vì cho mấy con vào cái lớp Chánh Tư Duy thì Thầy phải kiểm tra từng chút, với cái sự tu tập, chẳng hạn như trong cái giờ khác như giờ này, bây giờ mấy con ở trong thất tu, thì Thầy phải kiểm tra đến coi thử coi sự tu tập của mấy con trong giờ này mấy con ở trong thất như thế nào? Tu ra sao? Nhiếp tâm như thế nào? Cách thức độ cư trọn vẹn như thế nào, hoặc là nói chuyện như thế nào? Điều kiện là Thầy phải xem xét tất cả, nó cực khổ là phải đi kiểm tra

Thầy kiểm tra mới cực, còn cái kiểm tra bài vở của mấy con thì Thầy ngồi tại thất của Thầy thì Thầy đọc Thầy kiểm tra mấy con viết đúng, sai và cho mấy con cái dàn bài mấy con làm không sai và gợi ý cho mấy con để triển khai tri kiến của mình. Còn trái lại thì cái lớp Chánh Tư Duy Thầy phải trực tiếp đến Thất, đến nơi tu tập để xem xét sự tu tập của mấy con, coi giờ đó mấy con tu tập đi kinh hành hoặc là ngồi nhiếp tâm tu Tứ Niệm Xứ hoặc là tu pháp Thân Hành Niệm hoặc là tất cả mọi pháp để cách thức, để xem xét coi xem tu tập đúng hay là sai. Do đó nó cực khổ hơn là vì phải đi đến cái nơi của mấy con tu tập để xem xét từng người này cho đến người kia, chứ không có tập trung, không có tập trung vào một cái thiền đường, một cái tổ đường. Vì tập trung chúng ta tu tập thì sẽ bị động cho nên tự nhiên ở Thất của mấy con.

Và đồng thời thì ban đêm thì cô Út sẽ giúp Thầy đến bên nữ, cô sẽ đi để quan sát mấy con ngủ, thức đúng giờ giấc hay là không? Trong khi mà vào lớp Chánh Tư Duy thì mấy con buộc lòng thì người nào cũng phải tu đúng mười giờ mới đi ngủ, hai giờ thức dậy đồng đều. Và giờ nào ra giờ lấy, giờ ngủ thì tắt đèn, mà giờ thức thì bật đèn

chứ không có tu người trước, kẻ sau, người thức giờ này, người thức giờ khác. Mọi người đều đồng đều một giờ, để rồi chúng ta đều lần lượt chúng ta tăng lên, thì tăng lên thí dụ như mười một giờ mới đi ngủ thì một giờ chúng ta thức dậy thì mọi người đều phải đồng đều nhau như vậy hết.

Thì cái lớp Chánh Tư Duy là cái lớp tu tập thật sự để xem xét cái sự tu tập của mấy con xả tâm đến chỗ nào? Xả đúng hay là xả sai, ức chế tâm, rồi cái hôn trầm, thùy miên mấy con phá bằng cách nào? Được hay không? Nếu không khéo rồi tự mình thì mấy con sẽ lười biếng rồi mấy con lén ngủ hoặc là tu cầm chừng, cho nên có cái sự đôn đốc như vậy. Cho nên nếu mà người nào tu được thì mấy con sẽ tiến lên, mấy con tu tới rất ráo, còn người nào mà tu không được thì mấy con sẽ bị hôn trầm, thùy miên giật tới, giật lui, hoặc mấy con sẽ bị những cái ức chế tâm thì mấy con sẽ bị bệnh nhức đầu, hoặc là rối loạn hô hấp, hoặc là đau bệnh tức lói đủ mọi mặt, thì như vậy là mấy con sẽ ở lại.

Còn những người nào được bình an thì người ta sẽ tiến tới người ta tu người ta xả tâm. Cho nên cái khéo léo là biết xả chứ không ức chế thì nó sẽ bị bệnh, hoặc là bị

rối loạn thần kinh nữa, nó khó trong cái vấn đề lớp Chánh Tư Duy này là lớp tu tập thật sự, cho nên nó khó. Vì vậy chuẩn bị lại những cái gì mà chúng ta học mà nó còn thiếu sót thì chúng ta bổ sung thêm cho đầy đủ, còn những gì mà chúng ta đã học xong mà không thiếu sót thì chúng ta tiến tới tu tập. Thì Thầy sẽ kiểm tra. Như bên nam thì ban đêm Thầy đi tới, đi lui coi Thầy kiểm tra coi họ tu như thế nào? Chứ không được mà Thầy ngồi trong thất Thầy rảnh rang như ngày thường mà phải kiểm tra. Rồi ban ngày cũng kiểm tra, bởi vì không có sự đôn đốc, không có sự kiểm tra thì mấy con tự tu, mà tự tu thì chưa chắc mà tự giác tu tập của mình chín chắn được.

Ở đây hầu hết là thí dụ như bây giờ mấy con ngồi tu Tứ Niệm Xứ mà mấy con gom tâm một cách sai, mấy con ngồi tu sai thì có Thầy đến sửa ngay liền. Nghĩa là thí dụ như bây giờ mấy con ngồi mấy con nhiếp tâm, mấy con cúi cổ xuống vậy này, có Thầy đến sửa liền. Như vậy để giúp cho mấy con, vừa cái tướng của mấy con ngồi thẳng hết, tốt đẹp. Và đồng thời khi mà theo dõi từng cái sự nhiếp tâm của mấy con thí dụ như bây giờ mấy con nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự. Rồi mấy con ngồi Thầy theo dõi,

trong khi mấy con ở trong thất, Thầy ở ngoài Thầy theo dõi từng chút, để xem coi mấy con nhiếp tâm như thế nào? Ưc chế hay là mấy con giữ cái tâm bất động của mình trong sự thanh thản mà không bị ỨC CHẾ thì do đó xem xét, nếu mà mấy con bị ỨC CHẾ thì Thầy bảo đình chỉ lại, tu vậy sai, phải tu như thế này, thế này, làm như thế này nó mới đúng. Đó là cách thức hướng dẫn từng người, để cho họ biết cách nhiếp tâm, để không khéo nhiếp tâm kiểu đó là bị ỨC CHẾ.

Cho nên hôm nay trong cái lớp mà tu học tới lớp Chánh Tư Duy thì người nào mà được thì sẽ trợ duyên cho họ đi tới nơi tới chốn. Còn người nào không được thì mấy con ở lại phải làm những cái bài và tập nhiếp tâm lại cho đúng cách, để rồi chúng ta bước lên cái lớp Chánh Tư Duy cho nó đúng cách để chúng ta tu tập cho tiến tới. Chuẩn bị hết những cái tư tưởng, chúng ta hoàn toàn, tu tập cho nó tốt. Bởi vì cái lớp này nó là một cái lớp quyết định để đào tạo những người thân giáo. Còn cái lớp Chánh Tư Duy là đào tạo cho mấy con thuyết giáo, cho nên cái người nào mà làm bài, viết bài, soạn bài mà đủ những cái pháp mà các con làm không có thiếu mà đầy đủ thì những người đó sẽ đứng lớp, họ sẽ giảng dạy về cái lớp Chánh

kiến với mọi người đều được hết.

Nghĩa là hiện giờ trong cái lớp của chúng ta, nam và nữ có nhiều người đứng lớp, dạy được cái lớp Chánh kiến được, bởi vì có những cái bài mấy con học rồi thì mấy con sẽ đứng lớp mấy con sẽ dạy được. Nhưng mà cái thân giáo thì mấy con chưa được, thuyết giáo thì được rồi. Nhưng có người thì đứng lớp chưa được. Nghĩa là mấy con đứng lớp dạy chưa được. Còn có người thì đứng lớp dạy được rồi. Theo cái bài vở của mấy con làm, thì Thầy đã căn cứ vào chỗ đó Thầy biết mấy con sẽ thuyết giáo được. Nếu mà đứng ra để mà thuyết giảng thì chỉ cần bổ sung thêm cho mấy con một số những lời Phật dạy nữa thì mấy con sẽ đứng lớp mấy con dạy rất là vững vàng, không thua kém gì một giảng sư nào hết.

Còn về phần thân giáo thì cái lớp Chánh Tư Duy, để nói lên cái lớp Chánh Tư Duy là lớp tu, để nói lên cái phạm hạnh của mình, thì trong cái lớp Chánh Tư Duy, sau khi cái lớp Chánh Tư Duy xong rồi thì bổ sung cho cái lớp Chánh Tư Duy thì mấy con sẽ có những cái lớp Chánh ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, đó là tất cả những cái oai nghi tế hạnh từ cái ngôn ngữ cho đến cái

hành động thân của mấy con, thì được học tập trong những cái lớp đó. Như vậy thì mới hoàn chỉnh được cái lớp thân giáo của mấy con. Còn cái thuyết giáo thì nó chỉ có lớp Chánh kiến mà thôi.

Đến Đây thì Thầy thấy rằng, hôm nay bài vở của mấy con có một số người dựa vào cái dàn bài, mấy con làm đều được cả hết không có gì phải nói. Nhưng mà cũng dù sao đi nữa cũng có một số người còn kém.

Những người được lên cái lớp học Chánh Tư Duy, nhưng mà các con lên lớp học thì các con phải cố gắng ráng hơn nữa mấy con.

Như Hải Tâm sẽ được lên lớp học,

Mỹ Thiện cũng được lên lớp học.

Từ Hạnh cũng được lên lớp học.

Cô Diệu Quang cũng được lên lớp học. Những cái bài vở cô lớn tuổi nhưng cô làm rất là đúng, không có sai.

Còn Quảng Trí, Từ Đức cũng được lên lớp học. Quảng Trí còn phải bổ sung thêm một số bài nữa con cho được đầy đủ. Vì còn làm pháp vô thường, thân bất tịnh, con bị cái thời gian trễ, phải ráng làm trở lại.

Cô Huệ Ân, đây mấy con thấy cái bài của cô Huệ Ân. Cô Viết bài, cô viết rất nhiều. “Bài làm Đức Từ Tâm, ngắn, gọn rất hay, hãy áp dụng vào sự tu hành thì tâm sẽ được thanh thản, an lạc, vô sự”. Đây cái bài của cô Huệ Ân, cô lớn tuổi rồi, cô làm. Thầy thấy cô lớn tuổi rồi cô làm như thế này là phải cố gắng lắm mới làm được. Cô nói rất hay. Đây bài của cô Diệu Quang, cô cũng lớn tuổi, cô cũng lớn tuổi, cô cũng cố gắng làm những bài, do đó cô cũng làm không có bỏ sót bài nào hết. Cô Diệu Đức, con cũng được lên lớp tu học. Cố gắng làm hết những bài vở.

Quảng Kính còn thiếu bài con, phải cố gắng làm những cái bài kế cho nó xong. Liên tịnh con cũng được lên lớp học, nhưng phải cố gắng hơn một chút để xả cho được tâm.

Quảng Kính con cũng còn thiếu bài.

Liễu Huệ I, Liễu Huệ I có đây không con? Con lớn tuổi rồi phải cố gắng tu con, phải cố gắng tu. Con cũng làm bài cũng được, phải ráng cố gắng, lớn tuổi rồi cũng cố gắng dữ lắm.

Quảng Đạo còn thiếu con, phải làm thêm những bài vở nữa. Mấy con bị thời gian về ngoài đó cho nên vì vậy mà bài vở còn

thiếu.

Liễu Nhân cũng được lên lớp học, con cũng lên lớp.

Quảng Kính pháp vô thường còn thiếu con.

Minh Chánh con làm bài được nhưng còn làm thêm vì còn ngắn quá, con làm thêm một số nữa cho nó đầy đủ hơn.

Minh Chánh con làm thêm con, còn ngắn lắm.

Từ Đức con cũng lên được cái lớp học Chánh Tư Duy con.

Liên Tịnh, Liên Tịnh đâu con, con phải ráng cố gắng con, lên lớp con phải ráng cố gắng xả tâm, con cũng cố gắng viết, cũng tạm được nhưng mà phải ráng mới được.

Mỹ Thiện thì được lên lớp rồi con.

Tịnh Bảng thì phải cố gắng con. Tịnh Bảng, những cái bài nào còn thiếu chưa làm thì phải cố gắng làm cho được đầy đủ, thì mới lên lớp Chánh Tư Duy để mà xả được tâm con, nếu còn thiếu thì mình có cái niệm nào có cái thuộc về dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu tức là cái vô minh lậu nó còn thì mình xả nó không hết, cho nên buộc lòng

mình phải học cho được đầy đủ đó. Cái Vô Minh lậu nó không có thì cái dục lậu, hữu lậu nó đến thì mình có được cái Chánh tri kiến mình xả được cái dục lậu, hữu lậu dễ dàng. Còn nếu cái vô minh lậu mà những cái hiểu biết của mình chưa đủ đó thì cái vô minh lậu nó còn thì mình bị ức chế, mặc dù là mình dừng nó lại, nhưng dừng lại có cái sự hiểu biết chứ dừng lại mà không hiểu biết cái niệm đó thì đương nhiên là cái niệm đó bị ức chế. Cho nên buộc lòng phải học cho đầy đủ những cái bài vở Thầy đã cho, để cho chúng ta không còn vô minh lậu, thì chúng ta mới có làm chủ được cái tâm của mình. Mới đem lại sự bình an cho Tứ Niệm Xứ, thì con phải cố gắng làm thêm những cái bài nào chưa làm.

Cô Sim đã làm bài tâm xả rồi, tới đây con cố gắng viết bài con luận thì đầy đủ lắm, sau khi cái bài tâm xả rồi đó, thì con được lên cái lớp học, dùng cái tâm xả này mà tu theo Thầy thấy cái duyên của con là có với cái tâm xả, khi mà viết bài thì con phải sử dụng cái tâm xả mà tu tập nhiều nhất.

Hạnh Từ, con có cái trình độ viết bài cũng được lắm, nhưng mà phải khi mà lên cái cơ thể con nó bị yếu đó thì con cố gắng

để mà vượt qua cái cơ thể để tập tu mà xả tâm chứ nếu không mà bị bệnh nó chướng ngại lắm, nó sẽ không tiến tới tu tập được cho rất ráo.

Còn ở đây Liễu Tâm Thanh, bài vở của con viết con đưa vào những cái mẫu chuyện rất là tuyệt vời ở trong các pháp, đó là cách thức để áp dụng để mà xả tâm đó. Con phải tiếp tục, con phải tu tập tâm từ, bi, hỉ, xả cả bốn tâm hết chứ không phải một tâm. Bởi vì cái sự áp dụng của con có lúc áp dụng tâm từ, có lúc tâm bi, có lúc tâm hỉ, có lúc tâm xả. Cho nên thay vì người tu một pháp độc nhất thì con phải sử dụng Tứ Vô Lượng Tâm. Nghĩa là lúc nào thì phải sử dụng cái tâm lúc lấy để mà xả cho rất ráo. Con dùng pháp Tứ Vô Lượng Tâm là dùng để xả. Cho nên cái lúc dùng tâm từ để xả, có lúc dùng tâm bi để xả, có lúc dùng tâm hỉ để xả, có lúc dùng tâm xả để xả. Cho nên do cái những cái bài viết của con, thì Thầy thấy con dùng bốn cái pháp một lượt chứ không có thể dùng một cái pháp duy nhất. Cho nên con nhớ kỹ để mà áp dụng cho đúng với cái đặc tướng của mình.

Diệu Tâm, con làm bài Đức Tâm Xả vô lượng đầy đủ, để đi đến được tâm thanh

thần, an lạc, vô sự. Con hãy tu về tâm xả. Nhưng lúc nào cũng có tâm từ, tâm bi luôn luôn có mặt ở một bên với tâm xả. Nghĩa là con tu cái tâm xả, nhưng luôn luôn lúc nào con cũng sử dụng cái tâm từ, tâm hỉ, tâm bi của con nó luôn luôn lúc nào cũng ở gần bên tâm xả. Nhưng mà chín cái pháp xả đó là chính còn từ, bi, hỉ nó là phụ mà thôi. Cho nên lúc nào cần là con sử dụng cái từ, cái bi, cái hỉ, nhưng mà lúc không cần thì luôn luôn lúc nào cũng gạt. Mà dùng từ, bi, hỉ để mà mục đích xả chứ không phải gì khác. Cho nên cái xả là cái pháp chính của con qua những cái bài viết của con Thầy thấy tâm xả của con nên sử dụng nó hơn tất cả những pháp khác, để cho tâm ly dục, ly ác pháp hoàn toàn.

“Đến đây bài học cuối cùng của lớp Chánh Kiến, con hãy bắt đầu vào lớp Chánh Tư Duy, nhớ tránh các duyên sống độc cư cho trọn vẹn để xả tâm cho thật sạch thì sự tu tập mới mong thành tựu”.

Ở đây cái lời khuyên của Thầy thì Thầy mong rằng khi mà bước vào cái lớp Chánh Tư Duy thì con dùng cái tâm xả mà tu tập, và cuối cùng phải dứt hạnh độc cư cho trọn vẹn. Tránh tất cả các duyên, khi mà vào cái

lớp này thì mấy con thấy nó là cái lớp cần thiết cho cái sự giải thoát chúng ta hoàn toàn mà không giữ hạnh độ cư trọn vẹn thì mấy con chỉ tu mất công mà thôi. Bởi vì Thầy đã từng tuyên bố là tu tập mà chúng đạo được thì hạnh độ cư là bí quyết thành công của thiền định. Tâm mà được thanh tịnh, thanh thân, an lạc, vô sự mà còn tiếp duyên nói chuyện thì người đó không bao giờ mà có thể thanh tịnh được. Vì vậy mà cố gắng sống độ cư trọn vẹn thì mấy con mới mong ở cái lớp Chánh Tư duy này mới tu tập được. Nhớ nếu mà mấy con nữ mà vi phạm, vi phạm về độ cư, phá hạnh độ cư của mình thì coi như đương nhiên là mấy con tự rớt xuống dưới lớp Chánh Kiến rồi, không còn ở trên lớp Chánh Tư Duy. Khi mà mấy con phạm phải một lần thôi.

Khi mà Thầy cho vào cái ngày mồng một tháng hai tới đây thì mấy con vào cái lớp này mà học thì mấy con còn phạm phải cái lỗi đó thì đương nhiên mấy con tự mình đã ra khỏi cái lớp Chánh Tư Duy mà trở về lớp Chánh kiến. Đó thì mấy con lượng sức của mình, dù mấy con có tu cách gì mà mấy con phá độ cư rồi thì mấy con coi như là mấy con không có tiến bộ được đâu. Bởi vì nó là cái pháp phòng hộ, mà đức Phật đã

từng nhắc nhở chúng ta rất nhiều về vấn đề độc cư, cho nên phải nhớ kỹ. Độc cư là bí quyết thành công của sự tu tập của chúng ta. Nếu mà thiếu độc cư thì không thể được. Cho nên ăn, ngủ, độc cư. Mà ăn, ngủ thì nó không có nhằm nhò gì, mà độc cư thì nó là cái bí quyết. Tại sao người ta không nói ngủ là bí quyết, thay vì chúng ta phá cái si, cái trạng thái ngủ thì nó minh mẫn mà nó thành tựu, nhưng mà nó không có khó khăn. Nhưng mà nó đến cái phá cái hôn trầm, thùy miên, cái buồn ngủ thì mấy con cũng thấy nó cũng khó vô cùng chứ đâu phải dễ. Nhưng mà độc cư lại là bí quyết thành công của sự tu tập, cho nên phải cố gắng vượt qua những cái khó khăn của cái lớp tu học của chúng ta. Nếu không cố gắng thì Thầy tin rằng mấy con sẽ không đạt được mà uổng phí một đời tu, cho nên qua cái giai đoạn này thì độc cư, độc bộ, độc hành chỉ có một mình mình mà thôi. Rồi để cho mình ngồi mình quan sát từng thân tâm của mình, và hôm nay nó còn một tuần lễ nữa là chúng ta sẽ bước qua cái giai đoạn lớp mới.

Thầy xin nhắc:

Cái thứ nhất là mình phải biết cách tu, chứ nếu mà không biết cách tu thì mình vô

lớp Chánh Tư Duy này, như mình tu tầm thường như mọi lần mình tu, thì coi chừng mình sai đó. Ở đây cái lớp Chánh Tư Duy như thế này, Nghĩa là mấy con biết pháp hết rồi, bốn cái pháp đi kinh hành mấy con cũng biết rồi, tức là Chánh Niệm Tĩnh Giác, mấy con cũng biết rồi, rồi Định Niệm Hơi Thở mấy con cũng biết rồi, cách thức mà đuổi bệnh mấy con cũng biết rồi. Hoặ là hơi thở, hoặ là cánh tay mấy con cũng biết hết rồi. Và cái trạng thái mà giữ tâm Tứ Niệm Xứ thanh thân, an lạc, vô sự mà đức Phật đã dạy trong Định Niệm Hơi Thở “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra thì mấy con cũng biết rồi. Và một phút nhiếp tâm và an trú tâm thì chắc các con cũng biết rồi. Bởi vì Thầy không dạy mấy con nhiều, mà chỉ dạy cho mấy con có một phút mà thôi, Thầy tin rằng một phút mấy con sẽ làm được những cái điều mà mấy con sẽ tập luyện từ hôm đó tới nay.

Cho nên khi mà tập tu từ hôm đó tới nay, thì tới cái ngày mà vào cái lớp Chánh Tư Duy, thì Thầy sẽ kiểm tra lại kỹ lưỡng hơn, để rồi cho mấy con vào cái lớp Chánh Tư Duy, để cho mấy con biết cách cho đúng, để cho mấy con tu. Vậy thì bắt đầu từ ngày hôm

nay mấy con nhớ những cái pháp mà mấy con đã tu, người nào cũng đã có tu tập hết rồi. Cái khó nhất là ở chỗ Tứ Niệm Xứ, Ngồi chơi, không có tu tập gì cả, nhưng mà rất tỉnh, các con nhớ rằng trong định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, mình đang tập định tĩnh chứ chưa phải là định tĩnh. Đang tập định tĩnh, nghĩa là “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra, tức là tôi tập định tĩnh, định tĩnh tôi nhìn cái thân của tôi, tôi quan sát cái thân của tôi. Đó là tập định tĩnh. Tập định tĩnh không có một cái pháp, thí dụ như bây giờ định tĩnh trên bước đi gọi là đi kinh hành, hay là Chánh Niệm Tĩnh Giác, đó là trên bước đi, định tĩnh trên hơi thở là thấy hơi thở ra, vô, định tĩnh trong cánh tay đưa ra, đưa vô, cái đó là cái pháp định tĩnh. Còn cái pháp tứ niệm xứ định tĩnh thì nó ngồi đây mà nó lạng lẽ, mà nó không tập trung trong một cái nào hết, nhưng mà nó luôn luôn trong thân, thọ, tâm, và các pháp bên ngoài tác động vào thân, thọ, tâm nó thì nó đều biết, không sai chỗ nào hết. Nghĩa là xảy ra cái gì trên thân, thọ, tâm của nó thì nó đều biết. Mà làm sao mà tu tập định tĩnh với một cách mà không có tập trung, cái đó khó.

Ngồi chơi, mà cái gì xảy ra trong thân

của mình đều biết, biết cái thân này ngồi mệt mỏi, mỗi chỗ nào nó cũng biết. Vì vậy mà khi nó có chướng ngại thì nó sử dụng không còn để chướng ngại trên thân, tâm nó nữa, nhưng nó không được quên. Cho nên nói nó tỉnh giác hay là định tĩnh là nó không quên, mà nếu nó quên thì tức là thiếu định tĩnh, thiếu tỉnh giác.

Cho nên từ lâu tới giờ mấy con tu tập định tĩnh, bây giờ mới áp dụng vào. Bây giờ áp dụng vào cái thân, để mà chúng ta định tĩnh trên thân thì ngồi chơi. Thí dụ như Thầy nhắc “tâm thanh thản, an lạc, vô sự” rồi bắt đầu Thầy ngồi chơi, nếu mà Thầy cứ nhắc nó thì Thầy tập trung Thầy ức chế trong cái pháp thanh thản, an lạc, vô sự chứ không phải là Thầy ngồi chơi. Còn tại vì Thầy nhắc “tâm thanh thản, an lạc, vô sự” rồi Thầy ngồi chơi như thế này, nhưng mà luôn luôn lúc nào cái tâm của Thầy cũng quán quýt ở bên cái thân của Thầy chứ nó không có đi được ra ngoài. Thầy muốn nói như vậy mà không biết mấy con hiểu không không biết. Nghĩa là luôn luôn nó đi vòng vòng quanh nó, luôn luôn nó ở bên nó cũng như một đứa bé nhỏ luôn luôn nó ở bên mẹ nó, nó không có lìa ra, nó giống như một đứa bé, đứa con nó không có muôn lìa mẹ nó, mẹ đi đâu thì

nó đi theo đó, mình đi đâu thì cái tâm của mình nó đi theo cái thân của mình. Thì nó vô sự chứ nó không có hữu sự gì hết, nhưng mà nó đi đâu thì con nó theo đó. Thì thân nó đi đâu, tâm nó đi đâu thì luôn luôn cái tỉnh thức đó nó luôn luôn nó kèm theo với cái thân và cái tâm của nó.

Thì mấy con nên tập cái điều kiện này, mà tập cái điều kiện này thì mấy con nhớ nó có ba cái cảm thọ mà chúng ta lưu ý ba cái cảm thọ. Thọ lạc không chấp nhận, thọ khổ không sợ hãi, thọ bất lạc, bất khổ không chấp nhận. Nghĩa là chúng ta ở trong ba cái thọ này chúng ta không chấp nhận, mà chấp nhận có một cái là tỉnh thức ở trên thân. Nghĩa là bây giờ nó thọ lạc, mà bữa nay sao ngồi nó an trú nó thích thú quá, không cần đâu, mà chỉ cần tỉnh thức được ở trên thân nó thôi, đó là cái quan trọng. Cái quan trọng chúng ta cần tỉnh thức, còn những cái khác chúng ta không quan trọng. Nhớ kỹ, không có quan trọng những cái khác mà chỉ quan trọng cái tỉnh thức nó mà thôi. Làm sao chúng ta thường biết được cái thân chúng ta, nó xảy ra một cái gì? Cái tâm nó khởi ra cái niệm gì chúng ta cần biết nó thôi. Chứ chúng ta không có hàng phục, không có ức chế cái niệm, mà để cho nó có niệm, nó có

niệm cũng tốt, mà không niệm cũng tốt. Còn các cảm thọ xảy đến chúng ta không quan tâm. Có chúng ta cũng biết nhưng mà chúng ta không quan tâm, chúng ta coi nó là thường, chúng ta không quan trọng. Thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc, bất khổ chúng ta không quan trọng. Cho nên đừng có nghĩ rằng bữa nay tốt tu tốt quá, nghe nó không niệm, mà nó an trú, nó sung mãn, nó thích thú lắm, thì bữa khác tôi tu nó không có. Cái có hay là không nó không có quan trọng đâu. Mà cái chúng ta tỉnh, đừng quên, đừng có quên cái thân của chúng ta thì hằng ngày ngồi chơi.

Thì Thầy nghĩ rằng chúng ta nắm được, mà cách thức mà chúng ta biết cách thức tu tập như vậy, thì cái thời gian không lâu đâu. Nếu mà cái thời gian ngồi suốt bảy ngày đêm mà chúng ta tu tập mà tỉnh thức như vậy, thì chúng ta chứng đạo. Mấy con nhỏ trong cái lớp Chánh Tư Duy là như vậy. Bởi vì có niệm mình mới tư duy mình xả, còn không niệm thì làm gì mình xả, có gì đâu xả. Mà mình ngồi chơi mà tỉnh thức như vậy thì thử hỏi cái niệm nó còn bao nhiêu, không còn bao nhiêu. Hơn nữa trong cái lớp Chánh kiến, mấy con tự mấy con cảm nhận ra. Từ cái chỗ hiểu biết của mấy con thì những cái

tâm tham, tâm sân, tâm si tất cả mọi cái này cái hiểu biết đó cái si của mấy con nó đã dẹp nhiều rồi. Và cái tâm tham, tâm sân nó cũng tự động khi mà mấy con hiểu được, viết được cái bài như thế này, tự nhiên cái tâm của mấy con nó cũng xả rất nhiều rồi. Thay vì nó một trăm phần trăm thì bây giờ khi mà cái lớp Chánh kiến nó sẽ xả đi phân nửa, nó còn năm chục phần trăm. Cho nên đến cái lớp Chánh Tư Duy mà mấy con giữ được cái tâm mình ngồi bất động, ngồi định tĩnh trên thân của mình mà bất động thì nó xả, nó xả ghê gớm lắm, nó đã xả rất nhiều. Mà nó xả rất nhiều thì cái tâm nó mau thanh tịnh, mau thanh tịnh thì nó có đủ cái thần lực. Nó đủ bốn thần lực để chúng ta sử dụng mà chúng ta làm chủ sự sinh, già, bệnh, chết. Chứ chúng ta chẳng có tu gì nhiều đâu. Tu rất nhẹ nhàng, tu rất thoải mái, không có khó khăn, không có mệt nhọc, chứ không phải mấy con thấy mình phải đi kinh hành, phải đủ cách tự nó tỉnh, thì nó không bị hôn trầm, thù miên thì mình ngồi chơi chứ mình đâu có đi kinh hành chi cho nhiều. Tại vì mình chưa có tỉnh cho nên mình còn mê, mình còn bị hôn trầm, thù miên nó tác động cho nên mình phải đi kinh hành, mình không dám ngồi một chỗ.

Bây giờ mấy con có cái gì mà chưa hiểu biết thì hỏi thêm Thầy. Ở đây thì mấy con hỏi Thầy.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Thời khóa tu của con ngày hôm qua chủ nhật, con tu tập trong tướng đi, có các niệm khởi lên, con tác ý xả, tác ý giống như con chuột trong vi tính, nhân là nó biến mất.

Đáp: Tức là con tu kiểu đó là ức chế tâm.

Hỏi: Hết niệm rồi đầu óc con nhẹ nhàng rỗng rang lắm, lúc đó mũi con bên phải thở như chưa được thông lắm, và cái thân bên phải của con như hơi nghẹn. Con khởi nghĩ mình tác ý thử, con mới ví dụ “cái mũi bên phải thông hơi” tức thì nó thông liền. Con nói tiếp “cái thân bên phải thông luôn” vậy là hai chỗ đều thông hết. Sáng ra con gội đầu, tóc trên đầu con vuốt xuống rụng nhiều khác thường.

Đáp: Trong cái vấn đề đó cái phần đó thì khi mà có niệm mà con tác ý xả như vậy thì nó bị ức chế. Khi nào mà có cái niệm, con mới đưa cái niệm đó ra tư duy, nó thuộc về dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Khi mà con hiểu nó là dục lậu thì ngay hiểu nó là dục

lậu thì con không chấp nhận theo cái dục đó vì cái dục lậu là cái ham muốn mà đem đến sự đau khổ. Còn nếu nó hữu lậu, con tư duy thấy nó là hữu lậu thì con cũng thông suốt được cái niệm đó là thuộc về hữu lậu thì tự nó nó xả. Chứ còn tác ý ngang nó thì nó dừng các niệm đó lại thì con bị ức chế. Cho nên con phải sử dụng cái tri kiến của con để xả. Vì vậy mà đức Phật nói “tri kiến ở đâu thì giới luật ở đó, giới luật ở đâu thì tri kiến ở đó”. Cái tri kiến tức là cái trí tuệ đó nó soi, thì nó làm cho con thanh tịnh được cái tâm của con. Bởi vì khi mà mình còn dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu là mình còn phạm giới, mình không thiện pháp nó đem đến sự khổ đau cho chính mình. Bởi vì lậu hoặc mà. Cho nên giới luật ở đâu thì trí tuệ ở đó tức là tri kiến ở đó, cho nên tri kiến nó soi vào thì nó bảo vệ được giới luật, mà giới luật mình giữ gìn được giới luật tức là mình giữ gìn được thiện pháp thì cái tri kiến nó lại được thanh tịnh. Hai cái nó bổ xung cho nhau. Cho nên trong khi tu thì cái niệm của mình khởi ra thì mình tác ý suông không thì mình bị ức chế, cho nên nhớ những lời Thầy dạy kỹ, không nên tác ý mà phải nên tư duy. Bởi vì coi như là cái lớp tư duy khi mà có niệm thì coi như là mình phải tư duy nó cho

thấu triệt nó để rồi chúng ta mới thật sự xả. Còn chưa thấu triệt mà tác ý ngang mà xả thì chưa, như chúng ta hiểu nó một cách lơ mờ. Thí dụ như mình hiểu không có rõ, mình cũng nghĩ là đây là dục lậu, đây là hữu lậu, xả đi không có chấp nhận, mình tác ý ngang như vậy thì nó chưa có thấu triệt, nó đòi hỏi mình phải có sự tư duy. Thay vì cái lớp Chánh Tư Duy này Thầy phải đứng lớp Dạy mấy con thì từng cái niệm, khi mỗi cái niệm trong đầu mấy con khởi ra nó là một cái đề tài của một cái bài luận thì mấy con phải làm cái bài luận, để rồi Thầy sẽ chấm cái bài luận đó coi mấy con luận như vậy, suy nghĩ như vậy có xả được tâm hay chưa?

Cho nên cái lớp Chánh Tư Duy này, sau này mấy con mà đứng lớp mà dạy, khi mà mình tu xong mình đứng lớp dạy, là mấy con chịu khó trong cái lớp Chánh Tư Duy nó cũng phải một năm chứ không phải ít, nhưng vì Thầy không có thời gian, cho nên Thầy chỉ đến kiểm tra coi mấy con tu tập đúng, sai, để cho xả tâm mà thôi rồi Thầy còn lo những công việc khác.

Còn cái đứng lớp Chánh Tư Duy là khi mấy con ngồi tu mà có một niệm thì mấy con mới đưa cái niệm đó ra thành một cái

đề tài, rồi mới ngồi lại mà ghi chép lại, suy tư cái niệm đó cũng như mấy con làm những cái bài luận ở trong cái lớp chánh kiến này vậy, thì mấy con mới mong là mấy con mới xả nó rốt ráo. Chứ còn không khéo thì mấy con chỉ quán chung chung rồi mấy con tác ý để cho cái niệm đó nó không còn hiện ra nữa nó đi đi. Thì mấy con thấy nó trở về cái trạng thái yên nhưng mà cuối cùng cái yên đó là cái bình an không niệm đó, nó sẽ trong cái khoảng thời gian đó nó dậm chân tại chỗ chứ nó không tiến tới nữa, nó không hết bao giờ nó cũng xả hết những cái niệm.

Còn mấy con làm rất kỹ, nghĩa là khi có một cái niệm là mấy con về mấy con làm những cái bài luận như cả năm mười trang, hai chục trang ở trên cái niệm của mấy con. Mấy con bỏ ra, mấy con tư duy, quán xét để viết thành một cái bài luận thì nó sẽ triệt tiêu cái niệm đó rất là dễ dàng, đó là cách thức tu của cái lớp Chánh Tư Duy như vậy. Nhưng bây giờ thì Thầy không có thời gian mà để đứng lớp, mà để đọc lại những cái bài của mấy con viết. Nếu mà ở cái lớp học của chúng ta cỡ mười người, nam và mười người nữ chừng hai mươi thì đứng cái lớp dạy Chánh Tư Duy thì nó trọn vẹn lắm, vì cái số nó ít. Còn cái này nó đông quá, nó sáu mươi

mấy người. Và đồng thời hôm nay thì những người mà dự thính, và cái số người mà được tham dự trong cái lớp học sáu mươi mấy người thì lần lượt chúng ta trở về coi như là gần đủ, còn thiếu một, hai người nữa chứ cái lớp của chúng ta gần đủ hết. Do như vậy là, tuy rằng nó có những cái sự việc nó xảy ra sóng gió, nó có những cái điều kiện làm cho mấy con cũng có rời đi ở trong cái thời gian rời khỏi cái lớp học, cái thời gian năm, mười ngày hoặc là nửa tháng, một tháng. Nhưng lớp học vẫn tiếp tục học đều đều không có lúc nào nghỉ cho nên mấy con bị rời đi thì mấy con thiếu bài vở. Nhưng mấy con trở lại thì cố gắng khắc phục để làm bài vở trở lại, cũng là một cái điều tu học để chúng ta cố gắng để bảo vệ cái lớp học chúng ta cho được bình an, đừng có để cái sự sóng gió nó xảy ra. Bởi vì nó xảy ra điều kiện là buộc lòng nó phải có sự gián đoạn làm cho mấy con mất thì giờ rất là vô ích.

Thầy mong rằng cái lớp học của chúng ta nó sẽ được bình an cho đến khi chúng ta tu chứng. Nếu mà có những cái sự việc gì nó xảy ra buộc lòng Thầy phải bỏ lớp, hoặc là điều kiện đó là điều kiện rất thiết thòi, không những riêng cho mấy con, mà cho những người sau, cho những thế hệ sau,

rất là thiệt thòi. Vì Thầy bỏ là Thầy tin rằng trong cuộc đời nay không có một người nào mở lớp học tu để chúng đạo để được làm chủ bốn sự đau khổ. Thầy nghĩ rằng, Phật giáo hiện giờ không có người nào có đủ kinh nghiệm mà dạy những cái lớp này. Cho nên nếu mà có những điều kiện mà sóng gió mà xảy ra, thì chắc chắn là sự thiệt thòi là những người mà đang ngồi trước mặt của Thầy, đó là những người thiệt thòi thứ nhất. Kế đó là bao nhiêu người thế hệ sau này sẽ mất dấu không còn có cái đường lối mà tu tập đến nơi, làm chủ được sự sống chết. Và nền đạo đức của Phật giáo cũng không còn nữa, nếu có điều kiện xảy ra.

Cho nên thầy mong rằng chúng ta hãy thương yêu nhau, lo lắng cho con đường tu nhất là chúng ta sống đúng cái hạnh độ cư để chúng ta bảo vệ lớp học của chúng ta trọn vẹn, nếu mà chúng ta không sống đúng cái hạnh độ cư thì lớp học của chúng ta tới cái giai đoạn rất ráo coi chừng nó sẽ đổ vỡ, và đổ vỡ thì coi như là Thầy sẽ bỏ cuộc, Thầy bỏ cuộc thì coi như là tức là một thiệt thòi rất lớn cho con người ở trên hành tinh chứ không riêng gì mấy con đâu.

Nghĩa là một điều sơ xuất của chúng ta

sẽ đem lại sự đau khổ cho muôn người, cho vạn người. Cho nên cố gắng, đừng làm một cái điều gì xảy ra để cho lớp học của chúng ta được bình an. Và đồng thời từ đây về sau, chúng ta khi mà tốt nghiệp cái lớp Bát Chánh Đạo này xong, chúng ta là những người đã làm chủ được sự sống chết của mình rồi thì mình đứng ra mình giảng dạy cho những người khác, đây là cái lớp đào tạo những con người đứng ra dạy đạo, chứ không phải cái lớp này để dạy rồi mấy con sẽ nhập diệt hoặc là mấy con thấy là đời quá khổ, mấy con sẽ không có đem cái kinh nghiệm mình ra dạy thì mấy con nên nhớ rằng đời khổ thì chỉ có chúng ta mới giúp cho đời thoát khổ. Thứ nhất là giúp cho mình thoát khổ, thứ hai là giúp cho mọi người thoát khổ, thì sự tu tập.

Thầy nói như thế này, như cô Huệ Ân là lớn tuổi, sức yếu rồi, nhưng mà khi mà tu tập được làm chủ sự sống chết rồi. Cô Huệ Ân còn một giờ phút sống trên hành tinh này, vẫn đem cái khả năng mình hướng dẫn lại cho con cháu những người mà thân cận mình. Nếu trong giờ phút mình chưa ra đi, vẫn còn đem lại lợi ích được ích. Chứ không chỉ riêng có tuổi trẻ mới đi dạy, còn tuổi già mình mới thôi.

Có nhiều người bên nam nói với Thầy, con thấy Thầy cực khổ quá, chắc con tu xong rồi thì con sẽ ra đi chứ con không có ở lại vì chúng sanh khó độ. Chúng ta đừng có nghĩ như vậy, chúng ta đừng nghĩ như vậy.

Ở đời, khi mà chúng ta biết rằng, vì vô minh người ta chưa hiểu cho nên người ta không có biết đường lối, chứ nếu mà người ta biết thì người ta không có điên gì mà người ta không tu. Không có dại gì mà người ta không tìm con đường giải thoát, tại vì người ta không hiểu, cho nên không phải người ta trật tới, trật lui là tại vì người ta chưa hiểu. Cũng như mấy con chưa hiểu, mấy con tu trật tới trật lui, rồi dạy mấy con, mấy con vì cái thói quen của mấy con ở sống của mấy con. Mấy con thích nói chuyện, tiếp duyên nói chuyện qua lại, đó là cái thói quen của mấy con, rồi mình thấy những điều kiện thầy dạy, mà mấy con làm không đúng rồi mình bất mãn. Mình nói: thầy dạy như vậy mà tất cả tu sĩ không có ai giữ gìn được hết, thì bây giờ con mà làm gì con dạy được. Thầy dạy còn không được, thà là con tu xong rồi con ra đi mà thôi. Sự thật mấy con hãy bền trí mấy con, hãy cứu khổ mọi người mấy con.

Thí dụ như bây giờ Thầy dạy mấy con

mà mấy con phạm tới, phạm lui, nhiều khi Thầy cũng bắt mẫn lắm chứ không phải không. Nhưng mà Thầy nghĩ tội, bởi vì chúng sanh còn mê muội, làm sao trong một ngày mà thắng được cái nghiệp, cho nên còn phải nói chuyện thế này, thế khác, phải tha thứ và thương yêu. Phải giúp đỡ. Chứ nếu mà mình bỏ đi thì còn ai để giúp đỡ họ. Cuộc đời này khổ mà mình lại bỏ đi thì họ lại càng khổ hơn. Cho nên Thầy quyết tâm, không bỏ ra đi mà cố gắng nỗ lực giúp cho mấy con tu cho được, và sự tu được của mấy con thì nó sẽ lợi ích rất lớn cho những người sau, cho những thế hệ con cháu của chúng ta sau này, phải ráng cố gắng, bởi vì nghe lời thầy. Khi lớp Chánh Tư Duy này Thầy mong rằng mấy con giữ gìn giới, nhất là độc cư trọn vẹn thì mấy con sẽ là những người sẽ giúp đỡ cho bao nhiêu người khác. Mấy con sẽ làm những công việc lợi ích lớn cho loài người trên hành tinh. Vì cái nhân từ một mình Thầy, mà bây giờ đã nhen nhóm được một số người, năm ba người, mười người, mười người, hai mươi người. Từ mười người, hai mươi người sẽ nối tiếp ngọn đuốc sẽ thấp sáng lên nền đạo đức của Phật giáo, thì bàn tay của mấy con xiết chặt cái bàn tay của Thầy sẽ thấp sáng được cái ngọn đèn của

Phật pháp mãi mãi muôn đời và loài người trên hành tinh sẽ thoát khổ mấy con. Như Thầy hiện giờ Thầy không có một ác pháp nào làm động tâm thầy được Thầy biết Thầy thoát khổ. Còn riêng mấy con coi vậy chứ còn chưa thoát khổ đâu. Hở một chút thì mấy con có buồn phiền, mặc dù mấy con có xả được nhưng còn bao nhiêu người người ta chưa biết cách xả. Còn mấy con còn bị bị cắt, nhưng mấy con còn khổ chứ chưa phải hết, cho nên mấy con còn phải tới rất ráo. Mà cái lớp tu rất ráo bước qua một cái giai đoạn lớp hai của đạo Phật, mấy con thấy cái lớp Chánh Tư Duy. Nếu mà tà tư duy thì mấy con xả tâm sao được. Chỉ có Chánh Tư Duy mới xả được cái tâm, mà xả tâm được thì nó mới là ly dục, ly ác pháp.

Các con nghe Chánh Tư Duy, khi mình suy nghĩ đúng thì làm sao tâm mình còn phiền não, làm sao tâm mình còn tham muốn, đó là chánh tư duy. Còn Chánh kiến mình mới hiểu thôi, thì mình chưa xả, nhưng tới lớp Chánh Tư Duy thì đó là lớp xả tâm, và từng sau đó thì Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, tất cả những cái này, đều là đem lại cái sự chân chánh cho cái cuộc sống của chúng ta thôi, không có gì? Nhưng cái lớp Chánh Tư Duy là quan trọng,

bởi vì Chánh Tư Duy thuộc về ý mấy con, quan trọng lắm. Các con thấy thân, khẩu, ý, mà ý là quan trọng vô cùng, mà ý mang cái tính chất nó là tham, sân, si. Mà cái ý tư duy chánh thì tham, sân, si bị diệt. Con thấy cái lớp Chánh Tư Duy là quan trọng nhất. Nếu mà chúng ta không học lớp Chánh Tư Duy thì làm sao chúng ta có Chánh Tư Duy được, mà không có chánh tư duy thì lấy cái gì mà xả. Cho nên bây giờ mấy con mới hiểu được như vậy thì mấy con thấy cái lớp chánh tư duy quan trọng cho cuộc đời tu tập của chúng ta rất lớn. Nhưng cái Chánh Kiến mà không căn bản thì cái lớp Chánh Tư Duy làm sao mấy con được, không hiểu đúng thì làm sao tư duy đúng. Cho nên lớp Chánh Kiến nó căn bản, mà lớp Chánh Tư Duy rất quan trọng cho cuộc đời tu xả tâm. Các con thấy chưa?

Còn Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng chưa quan trọng bằng hai cái lớp đầu này của chúng ta đâu mấy con. Cho nên vì vậy mà Thầy nhắc nhở đây, bởi vì Thầy đã biết nó rõ ràng. Cho nên Thầy nhắc nhở mấy con khi bước vào cái lớp Chánh Tư Duy là rất quan trọng, giới luật cho nghiêm chỉnh đừng hề vi phạm, thà là chúng ta chết mà chết đừng phạm giới. Sống mà phạm giới thì

sống làm gì mấy con, tu theo đạo Phật sống phạm giới là hèn, là nhục nhã lắm mấy con. Một người tu sĩ của đạo Phật là phải sống phạm hạnh, tức là giới luật nghiêm chỉnh. Thì như vậy mới xứng đáng, nếu còn phạm giới thôi đừng làm đệ tử của Phật đừng làm một tu sĩ Phật giáo mấy con. Cho nên những gì Thầy nói mấy con nhớ, ghi khắc trong lòng của mấy con để mấy con đi tiến tới, và cái ngọn đuốc của mấy con sẽ thấp sáng cho mọi người, nó quý vô cùng mấy con. Đừng vì một lý do gì mà chúng ta thôi chuyển, đừng vì một lý do gì mà chúng ta bỏ cuộc mà tiến tới mấy con. Dở thì mấy con ở lại một năm sau, năm sau mấy con cũng tiến lên chứ không có dở đâu mấy con, càng ở lại mấy con càng học căn bản nhất, không có gì đâu, đừng có buồn phiền khi mà mình ở lại. Tôi xin ở lại dù mười năm tôi cũng vẫn ở lại, để mà tôi thực hiện. Chứ đừng vì một lý do gì mà mấy con thấy một cái danh hào, thấy mình ở lại mình buồn phiền rồi mình bỏ mình ra đi thì điều đó là điều tệ lắm mấy con. Mình phải kiên nhẫn, phải bền chí, phải gan dạ, dù cho mười năm, hai chục năm ở lại nhưng một ngày nào đó mấy con sẽ chứng đạt. Bởi vì thí dụ như cái lớp Chánh kiến mấy con ở lại thì cái chánh kiến mấy con được học năm

nay được học mới, năm sau được học mới nữa, trong đó mười năm ở lớp Chánh kiến, nhưng lên lớp Chánh Tư Duy mấy con đầy đủ mấy con tu rất nhanh, không còn khó khăn. Cho nên mấy con đừng có buồn, đừng có bất mãn. Bây giờ mọi người lên mà tôi tu không được mà tôi thua suốt. Ở đời không phải là cái lớp học của chúng ta là cái lớp tu chứ không phải lớp học đời. Cho nên chúng ta không ngại vì cái từ thua sức mà chỉ ngại làm sao chúng ta không được thôi, chứ còn nếu mà tu được thì chúng ta đừng ngại. Và thời gian chúng ta nỗ lực chúng ta kiên trì thì chắc không lâu đâu.

Thầy nhắc nhở cho mấy con để khi mấy con bị ở lại rồi mấy con buồn tủi, mấy con thấy thua suốt bạn bè đồng tu của mình, rồi mình muốn rời khỏi chỗ này chứ ở đây mặt mũi nào, xấu hổ quá, người ta học cái lớp cao mình ở lớp dưới thấp. Đồng thời cũng vào chung nhau một lớp, mà bây giờ học tới lớp Chánh Kiến, Chánh Ngữ, còn mình thì không được. Người ta học lớp Chánh Ngữ, Chánh Mạng, còn mình còn ở lớp Chánh kiến thì mình thấy mình còn buồn tủi thì các con đừng có nghĩ như vậy mấy con, đừng có nghĩ như vậy. Nhớ những lời Thầy dạy, đừng có bất mãn như vậy mà mình phải kiên trì tập

luyện trở lại kỹ lưỡng trở lại. Mặc dù bây giờ mấy con đã từng làm bài học ở trong Chánh kiến. Nhưng bây giờ các con ở lại, các con làm lại thay vì bây giờ làm lại cái bài Nhân Quả Thảo Mộc thì mấy con có cái tư duy, cái chánh kiến của mấy con ở trong cái đầu của mấy con đã có một số hiểu biết rồi. Bây giờ làm lại mấy con làm hay hơn. Cũng như có nhiều người đã làm một cái bài Nhân quả thảo mộc. Bây giờ làm lại Thầy thấy cái bài đó nó hay hơn cái bài trước kia làm nhiều, chứ không phải là mấy con có bấy nhiêu đó đâu. Nó là triển khai hay hơn. Cũng như bây giờ mấy con làm cái bài tâm từ rồi, bây giờ mấy con làm lại một lần nữa mấy con sẽ thấy nó hay hơn nữa, nó đầy đủ hơn nữa. Cứ mỗi lần mấy con làm một cái bài thì nó có tăng lên cái sự hiểu biết của mình hơn và nó sâu sắc hơn cho nên nó càng ngày càng tiến bộ, thì đó là cái sự học của mấy con như vậy.



230-(LCK-096B)

*** Mổ xẻ từng tâm niệm dùng chánh tri kiến xả tâm**

*** Vấn đạo nhân quả vũ trụ**

*** 3 lậu hoặc (Dục hữu vô minh lậu)**

*** Đuối bệnh - Xả tâm - Pháp trong 6 trần**



Nghĩa là khi mà có tiếng động mà không tác động vào thân tâm được thì đó là một cái sự bình an cho con, nhưng mà nhớ cố gắng, cố gắng trên bước đường, quan sát kỹ dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu để cho mình xả được tâm. Khi tự nhiên mà mình ngồi mà không có một niệm khởi đó là tâm thanh thân, an lạc vô sự. Mà tâm thanh thân, an lạc, vô sự nó tự nhiên, tức là mình có xả nhiều, cho nên mình mới có được cái khoảng thời gian như vậy.

Sự tu tập của con có tiến bộ nhiều đó con, nhớ cố gắng mỗi cái niệm mà đến với con, con đem con mổ xẻ cho kỹ, theo cái trình độ kiến thức của con mà con đã học

qua cái lớp Chánh kiến con đã mổ xẻ từng cái niệm mà khi khởi trong tâm con thì con sẽ xả sạch nó. Và đồng thời cái sự mà, cái niệm mà nó vắng, thì tự nó đã ly, nó xả, nó vắng thì nó chứng tỏ ở trong cái khoảng thời gian tu con thấy nó có kết quả nhiều, vì vậy mà tới cái lớp Chánh Tư duy con thấy nó dễ dàng tu lắm, không có khó khăn.

Cho nên trong khi tu tập thì nó ngồi thanh thản, an lạc, vô sự mà nó có những cái chướng ngại thì con xả. Còn cái sự mà an lạc, những cái sự mà yên ổn nhất hoặc là có những cái trạng thái hơi thở, có sự thay đổi mặc kệ nó, không có quan trọng mà chỉ tỉnh thức được từng cái sự kiện xảy ra ở trên thân và tâm của nó. Ví dụ như thân nó xảy ra cái gì, hơi thở thay đổi đều là biết nhưng mà mình không vui cũng không buồn không khởi niệm về nó, mặc tình nó, nó làm gì đó nó làm, nó an cũng được mà nó không an cũng được, mình chỉ biết tỉnh thức ở trên những cái điều kiện đó. Nhưng mà nó bị chướng ngại thì mình dùng pháp đuổi nhưng mà không bị chướng ngại thì thôi. Còn khi mà nó có những cái cảm giác mà thọ lạc, thì còn đừng có để tâm mình dính mắc vào cái sự thọ lạc đó. Sự thật ra con cái nó trụ, tức

là cái tâm con nó trụ ở trên cái mũi con, thì nó trụ, tức là nó bám trụ ở trên đó, thì cho nên nó con thấy ở trong ngực con thì nó rỗng rang, nó trống rỗng thì đó là nó bám thôi, nó bám trụ không có gì đâu. Nó bám ở chỗ đó nó mới có yên, nếu mà nó không bám thì nó không yên, tức là nó an trú, nó an trú ở trên cái mũi của con. Nhưng mà con đừng lưu ý mà con chỉ cần biết rằng con đang tỉnh thức từng cái thân tâm của con nó có xảy ra gì đó thì con biết rất rõ thôi. Lát nữa thì con sẽ trình bày lại Thầy, gặp Thầy sau. Có hỏi Thầy thì con sẽ hỏi sau, sau giờ chúng đã ra hết rồi đó, con ở lại để hỏi thêm.

Minh Chánh hỏi Thầy.

[Hỏi]: Con làm bài xả tâm. Kính thưa Thầy, khi con học.

[Trưởng lão]: Trong cái sự thưa hỏi Thầy nhắc nhở mấy con, mấy con thưa hỏi sau, bây giờ trong cái sự tu tập nó có sự khó khăn cái gì đó mấy con viết ngắn gọn để trả lời cho nó gọn, cho nó dễ dàng hơn. Mấy con đừng có hỏi lòng vòng, nói lòng vòng, hỏi lòng vòng, cái câu hỏi đặt làm sao cho nó ngắn, gọn. Bây giờ con tu trong cái giờ đó, con gặp cái trường hợp đó nó xảy ra cái gì

thì con nói nó xảy ra cái đó thôi, ngắn gọn. Và đồng thời có những cái gì mà cần trình bày lại thầy thì mấy con sẽ trình thẳng với Thầy. Bây giờ đó, con tu tập cái giờ đó cái hơi thở nó xảy ra như vậy, thì nói cho Thầy biết như vậy để rồi Thầy chỉnh cái hơi thở lại, Thầy bắt con thực tập lại ngay thở liền cho Thầy biết cái hơi thở của con như thế nào, mà nó xảy ra như thế nào, để Thầy giúp đỡ cho mấy con tu cho đúng cách. Nếu mà hơi thở hoặc cái tâm của mình tu Tứ Niệm Xứ. Thì cứ hỏi Thầy ngắn, gọn để rồi Thầy giúp đỡ cho nó nhanh chóng nó không còn bị dài dòng. Thì trong cái sự tu tập của mấy con nhớ, phải dùng cái Chánh tri kiến của mình để mà xả tâm thì nó mới tốt. Bây giờ thì mấy con sẽ trả bài lại dùm Thầy. Con đem cái này con trả dùm Thầy đi.

Bây giờ ai đọc dùm Thầy cái bài này con, người nào có tiếng đọc tốt. Văn đọc được không con?

Có cái micro con đọc.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Nam Mô Bổn Sư Trưởng Lão Chân Như

A la hán

Kính tặng sư cô Huệ Ân.

Tán thán tuổi đời còn làm bài.
Luận văn Định Vô Lậu thật hay.
Trước kia nào biết rằng văn tự,
Giờ bốn trang thơ viết thật dài.
Vừa chiến sĩ vừa văn sĩ.
Thầy muốn ai ai cũng thành tài.
Sư cô Huệ Ân thật ý chí.
Gương học cô dành lớp ngày mai.

Cô làm bài viết Đức Từ Tâm,
Lời văn ngắn gọn chẳng cao thâm.
Những chuyện rút ra từ cuộc sống,
Chân thật cuộc đời mấy mươi năm.

Bốn bài sau cuối lớp Chánh Kiến.
Cuối tháng hai này phải viết xong.
Lớp mới Chánh Tư Duy khai triển,
Và cuộc đọc cư trăm phần trăm.
Thầy chia lớp và văn bình thường.
Thực hành tu tập chẳng dễ nương.
Sư cô đến xin Thầy chọn lớp.
Thầy cười trù mến giọng thân thương.
Thầy cho con vào lớp cao nhất.

Tịnh chỉ hơi thở con ráng nường.
Chúng con kính chúc cô nhập thất.
Xả tâm sức khỏe được an khương.
Tu Viện Chân Như Ngày
19 - 01 Bính Tuất 2006.
Kính ghi Diệu Hiền.
Con gửi cái này cho cô Huệ Ân con.

Giờ này mấy con còn hỏi gì Thầy thêm không? Có cái gì mà phức tạp mà chưa biết thì mấy con hỏi thêm để Thầy sẽ dạy mấy con thêm để chuẩn bị cho cái lớp Chánh Tư Duy. Vì hôm nay là thứ hai rồi, còn một tuần nữa là chúng ta vào cái lớp Chánh Tư Duy.

Con hỏi con.

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy! Cho con xin hỏi, từ trước đến nay có những cái hiện tượng ... như là cái vật của cái Đại oai thần với Đại thần lực như Mặt Trời ...và các vì sao. Các hiện tượng xảy ra như là Mặt Trời nhật thực, Mặt Trăng thì Nguyệt thực, và các cái hiện tượng vì sao có cái hiện tượng đổi ngôi thì như thế những cái hiện tượng này xảy ra có được gọi là vô thường không?

[Trưởng lão]: Nó cũng là sự vô thường

thôi, nhật thực thì cái quỹ đạo của nó đi rồi trong cái Nhật thực hoặc Nguyệt thực thì chỉ đi trên cái quỹ đạo nó đi ngang qua nó bị cản ngăn, cho nên chúng ta thấy nó là Nguyệt thực chứ không phải là Mặt Trời ăn Mặt Trăng hay là Mặt Trăng ăn mặt trời, nó không có ăn. Nhưng mà nó đi ngang qua và nó bị khuất. Thí dụ như bây giờ cái Mặt Trăng nó đi theo cái quỹ đạo của cái Trái Đất, cái Trái Đất nó đi theo cái quỹ đạo của cái Mặt Trời. Cho nên khi đó cái Mặt Trăng nó đi xen vào cái cê giữa, đi theo cái quỹ đạo của Trái Đất, nó đi xen vào cái giữa của Mặt Trời với cái Trái Đất cho nên mình thấy cái Mặt Trăng nó khuất đi. Hoặc khi mà cái trái đất chúng ta đi theo cái quỹ đạo của Mặt Trăng thì khi mà đi ngang qua, Mặt Trăng nó đi theo cái Quỹ Đạo đó, Quỹ đạo của Trái Đất cho nên cái Trái Đất chúng ta đi nó kẹt vô trong giữa thì chúng ta thấy như là cái Mặt Trăng ăn Mặt Trời, Mặt Trời ăn Mặt Trăng, cái đó là cái hiện tượng nó bình thường của cái quy luật của nhân quả. Cái vận hành của Mặt Trăng và cái Trái Đất chứ không có gì khác con. Do còn có những cái hiện tượng sao đối đời đó, thì chúng ta thấy cái ngôi sao chỗ này nó đổi qua chỗ kia, đó là một

cái hiện tượng nó vô thường của nó con. Mà nói nói đổi dời chứ sự thật ra nó không có đổi dời đâu. Nó có một cái sự bị mất của nó thôi. Nghĩa là mình thấy nó xẹt cái nó mất đó, khi mà đổi ngôi. Đổi ngôi, sao đổi ngôi. Chứ từ lâu tới giờ mấy con thấy như cái ngôi sao như sao Cày này, sao Bắc Đẩu này. Từ hồi mà Thầy sanh tới bây giờ thì thấy nó vẫn vị trí đó, vẫn y như vậy.

Con nói vấn đề đó là đều hiện tượng quy luật của nhân quả hết con. Trong cái sự vận hành ở trong hành tinh của chúng ta đều là nó thuộc về nhân quả hết, nó không có gì hết. Đó là các pháp vô thường, nó thay đổi như vậy. Tất cả những cái hiện tượng trên hành tinh này. Đức Phật nói các pháp đều vô thường thì từ cái vũ trụ không gian chúng ta không có vật gì mà thường hằng hết. Dù là mặt trời, mặt trăng cũng có sự thay đổi, nhưng mà có cái sự thay đổi mà chúng ta không ngờ, chúng ta thấy nó vẫn còn nguyên. Tưởng là nó sẽ nói là mặt trời nó sẽ tiêu hoặc này kia. Nhưng mà nó sẽ tắt, nó sẽ có cái mặt trời khác nó thay thế trên cái vị trí đứng của nó. Chứ nếu mà nó sụp đổ, nó tan tành đi, nó không còn có nữa thì cả cái vũ trụ này nó tan tành và con người

của mình nó cũng không còn, nó không còn sống được người nào hết, nó đi đường rơi hết, nó không còn sống hết. Cho nên cái quy luật của nó nó bảo vệ, nó đi trong cái vị trí của nó nó bảo vệ đúng cái quỹ đạo của nó, nó không có đi sai được.

Cho nên nó đi vậy mà nó tắt đi, nó tắt thì nó lại hợp lại nó hiện lên liền tức khắc, nó không có bao giờ mà tắt mất, nó không có tắt mất. Cho nên nói về vấn đề người ta không hiểu mà người ta nói tận thế. Sự thật ra không có tận thế bởi vì nó vô thường, nhưng mà các pháp vô thường nó vô thường chỗ này nhưng mà nó lại có chỗ kia. Cũng như mình chết thì mình phải sanh, chứ không có thể nào mà nói rằng tôi chết rồi để bốn mươi chín ngày tôi sanh thì cái khoảng bốn mươi chín ngày tôi không có sự liên tục thì nó sẽ đổ vỡ hết nó không có còn đâu. Cho nên cái quy luật của nó là quy luật vô thường là nó như vậy chứ không thể nào cái quy luật nó có sự gián đoạn. Nhưng mà cái con người của mình không hiểu đó, mình cứ nghĩ là có sự gián đoạn chứ sự thật ra nó không có gián đoạn chút nào hết. Cái mặt trời này, cái mặt trời mà chúng ta đang như thế này, trong khoảng thời gian tuổi của Thầy, hoặc tuổi

của mấy con, Mặt Trời nó thay đổi mấy con không có hay đâu, đức Phật nói các pháp vô thường mà. Cái Mặt Trời này nó chết đi thì những cái duyên của nó còn, nó hợp lại nó thành cái Mặt Trời khác, nó cũng đứng ở trong cái vị trí nó, Trái Đất của chúng ta nó tan hoại mà chúng ta không có ngờ, là khi nó tan hoại, nó hợp lại nó thành cái Trái Đất khác, chúng ta cũng còn đứng ở trên đó mà chúng ta không ngờ. Cây cỏ nó cũng không biết, vật gì nó cũng không biết hết. Mà nó đã tan hoại được rồi nó hợp lại.

Còn khi mà nó cái sự mà nó cái nạn động đất này kia, hoặc là sóng thần, đều là cái sự co bóp của nó thôi. Co bóp của Trái Đất, nó co lại, thành ra thì nó đùn ở chỗ kia thì nó ở chỗ này nó sụp xuống. Do đó cũng là cũng là cái sự vô thường của nó thôi, chứ nó chưa hoại. Còn nó hoại là nó ngưng một cái là nó có cái khác nó thay thế đứng ở trong vị trí đó rồi. Nghĩa là mất cái đó là nó hợp. Cũng như mình chết một cái là có liền. Con người của mình là một cái tiểu vũ trụ mấy con, là một cái hành tinh, một con người của mình, một con vật nhỏ, một con kiến nhỏ là cái hành tinh chứ không phải. Tại vì con mắt của mình mình nghĩ rằng mình không hành

hành tinh chứ sự thật là mình hành tinh. Một cái hành tinh nhỏ trong vô vàn cái sự hành tinh lớn. Cho nên cái Trái Đất chúng ta là cái vật lớn, còn chúng ta là cái vật nhỏ. Cho nên nói là chúng ta là tiểu hành tinh, còn Trái Đất chúng ta là một hành tinh. Cho nên vì vậy mà chúng ta không ngờ, khi mà chúng ta mất, thì nó lại có cái thân khác rồi, nó có cái khác rồi. Còn trái đất này nó mất thì nó có cái khác rồi chứ nó không phải là nó mất nó mất tiêu, nó không có đâu. Nó đứng ở trong cái vị trí nó mất. Cũng như mình đứng ở trên cái vị trí ở trên Trái Đất của mình, mình mất cái thân này thì ở kia nó sanh ra thì nó sanh ra cũng ở trên Trái Đất chứ nó đâu có sanh ra ở trên chỗ khác được.

Cho nên vì vậy mà nếu Trái Đất chúng ta nó diệt thì ngay đó nó lại có cái Trái Đất khác liền, nó có Trái Đất, nó cũng đứng ở trên vị trí của nó chứ nó không có đi chỗ khác. Cũng như ở đây nó diệt nó chạy ra đằng kia nó có trái đất chỗ kia không có được, nó không có chạy bậy được, nó chạy vậy là nó trật đường rầy, nó lật dù xe lửa nó à, nó không có được cái điều đó đâu.

Cho nên khi mà có đôi mắt Tam Minh

rồi mấy con tu đi rồi mấy con sẽ nhìn, mấy con nhìn thấy cái quy luật của vũ trụ, nó đang vận hành. Cũng như mấy con nhìn cái chiếc xe lửa mình đang chạy trên đường rầy, nó chạy trên đường ray của nó, nó đi trật đường ray nó là nó lật chứ nó không có còn đâu, nó không có bao giờ. Bởi vì nhìn thấy mình mới thấy được cái quy luật của vũ trụ ghê gớm. Đúng là mình con người mình tu, mình nhìn ra được, mình thấy nó thì mình đứng ở ngoài mình mới nhìn, còn mình đứng ở trên đó mình không có nhìn nó được. Cũng như bây giờ mấy con đứng ở trên Trái Đất mà mấy con nhìn trái đất đi thì mấy con mới thấy, mấy con không thấy nó đi. Người ta đứng ở ngoài người ta thấy nó đi, còn mình đứng ở trong nó mình không thấy. Cho nên trong khi đó mình sẽ có một cái phạm sự, một cái đầu óc có thể quan sát được những cái sự thay đổi của vũ trụ, mà tiếc vì mình không có triển khai được cho nên mình không có thấy được, uống.

Cho nên chỉ các con biết, bao nhiêu người ở trên hành tinh này mà ông Phật đã nhìn Thấy, rồi bây giờ Thầy nhìn thấy, còn bao nhiêu người không nhìn thấy, hàng vạn, vạn người không nhìn thấy, tội. Họ cũng có

cái đầu cũng tốt, nhưng họ không biết sử dụng cho nên. Thấy nó lạ, thấy nó ngộ lắm, thấy nó đặc biệt lắm mấy con. Mà thấy như vậy rất lo cho con người, con người điên đảo, bị trong cái quy luật đó, nó lồi cuốn đi một cái vòng của nó mà không ra, cho nên nó tiếp tục cứ sanh diệt, sanh diệt, sanh diệt hoài. Thì Trái Đất của chúng ta cũng sanh diệt, Mặt Trời cũng sanh diệt. Cho nên những nhà khoa học họ nói có bao nhiêu lần cái Mặt Trời đã tắt đi, họ nói đúng chứ không phải không đâu, họ nói đúng, không phải nói sai đâu. Khoa học nó khám phá, nó hiểu được cái điều đó là con người của mình cái đầu óc mà cái ý thức có cái hạn cuộc của không gian, thời gian mà nhờ những cái máy móc để khám phá được những cái điều này cũng rất là vĩ đại, với cái ý thức của chúng ta mà khám phá được như vậy cũng vĩ đại lắm.

Còn cái này chúng ta có một cái sự hiểu biết vô hạn, nó không bị không gian và thời gian. Cho nên cái hiểu biết đó nó mênh mênh, nó vô cùng lận mà chúng ta không triển khai được cho nên hiểu biết chúng ta hiện giờ quá cạn cợt. Nhưng mà nhờ Khoa học tiến triển, nó xác minh được những cái điều cần thiết cho chúng ta, để mà chúng ta

biết nó như thật.

Hôm nay mấy con còn hỏi Thầy gì thêm?

Con hỏi đi, con từ từ thôi.

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy, hôm nay (17: 26) xin Thầy chỉ dạy cho chúng con được biết?

[Trưởng lão]: Nói về Pháp phải không con? Con muốn hỏi về pháp, pháp ở đây thì nó có sáu căn, sáu thức, sáu trần. Sáu trần nó là các pháp bên ngoài tác động vào, còn các niệm là do cái tham, sân, si của mình mà nó khởi niệm. Nó cũng được gọi là pháp nhưng mà mình phải phân chia đây là từng tâm niệm của mình. Còn phân để mình biết cách thức mà gọi là trên Tứ Niệm Xứ đó, thì trên Tứ Niệm Xứ thì Đức Phật nói thân, thọ, tâm, pháp. Vậy thì nếu mà nói tâm mà từng niệm của nó là pháp thì nó sẽ nhầm với cái pháp này sau. Cho nên nó rõ ràng, thân, thọ, tâm, pháp. Vậy thì cái tâm từng cái tâm niệm của chúng ta thì cái niệm nó không ở chỗ vị trí này thì không thể gọi nó là pháp được, con hiểu không? Mà đây vị trí của Tứ Niệm Xứ pháp là sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp đó. Sáu cái trần mới

gọi là pháp. Đó thì con hiểu như vậy thì ở bên ngoài mà những cái sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp nó tác động vào sáu căn, tiếp xúc sáu căn của con nó sanh ra sáu thức. Ngay đó các con đừng, đừng có cho nó bị tác động thì coi như là mình phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình tức là sáu căn, để cho nó không tiếp xúc với sáu trần, nó không dính mắc, thì đó là mình ngăn chặn các pháp, mình ngăn chặn các pháp không cho tác động vào bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mình. Cho nên chữ pháp nó rộng rãi lắm. Nhưng mà ở vị trí này thì mình phân biệt cái pháp thì nó chỉ là sáu trần mà thôi. Sáu cái pháp bên ngoài mà thôi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, ví dụ năm dục trưởng dưỡng có thuộc về pháp?

[Trưởng lão]: Năm dục trưởng dưỡng, con thấy mắt nó thấy sắc, thì nó dính với sắc thì đó là gọi là năm dục trưởng dưỡng. Tai nghe tiếng nó bị dính mắc cái âm thanh thì nó là năm dục trưởng dưỡng. Đó là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp rồi. Cho nên vì vậy nó thuộc về năm dục trưởng dưỡng rồi, nó thuộc về pháp đó.

[Tu sinh]: Con thưa Thầy! Năm dục

Trưởng dưỡng với lại sáu căn là khác nhau hoàn toàn.

[Trưởng lão]: Sáu căn là mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của con, còn cái kia nó là sắc thanh, hương, vị, xúc, pháp nó sáu trần con. Sáu trần, sáu căn, sáu thức nó là mười tám giới của nó. Một nhóm của tụi nó, cho nên nó phải phân biệt cho rõ. Sáu căn nó không phải là sáu trần, sáu căn nó tiếp xúc sáu trần sanh ra sáu thức.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy, khi mà chúng con đang tu Tứ Niệm Xứ thí dụ có nhiều tỉ lệ thì chúng con là ...20:30

[Trưởng lão]: Kể như một niệm mà con mà ngồi viết cái bài đó thì kể như là cái thời gian đó không còn tiếp tục mà ngồi nhiếp tâm nó lại đâu. Như vậy là con chỉ xả một cái niệm đó thôi đó, là tu tập kỹ đó con. Còn tu tập mà lơ mơ đó, con chỉ ở quán chút xíu, ngồi quán chút xíu trở về giữ tâm lại thì coi như là bị ức chế đó.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy! Con muốn hỏi thế này ạ. Thí dụ như chúng con đang tu tập, thí dụ như có một niệm khởi, thì chúng con lấy bút ghi vào đây xong tiếp tục tu hay là?

[Trưởng lão]: Lấy bút ghi rồi làm bài luôn chứ không có ở đó rồi tiếp tục tu, tiếp tục tu là con bị ức chế cái niệm đó. Cho nên lấy bút làm bài ghi, cái bài viết thành cái bài để mà xả cái tâm niệm đó thì như vậy mới là tu Tứ Niệm Xứ chứ còn con mà bây giờ con mà lấy bút ghi cái niệm đó là cái niệm ái kiết sử rồi để đó, bây giờ tiếp tục tu lại là bị ức chế cái niệm đó rồi. Cái lớp mà Chánh Tư Duy này, khi mà có cái niệm nó khởi ra thì lấy bút viết ra bắt đầu quán xét quán xét cái niệm đó như thế nào, thế nào cho cuối cùng hiểu cho thấu suốt được cái niệm đó xong rồi. Rồi bắt đầu đó, con thấy bây giờ có thể nó một giờ, hai giờ chưa viết xong được cái bài đó đâu, chưa hết cái niệm đó đâu. Cho nên qua giờ khác, còn tiếp tục làm, nếu mà không có buồn ngủ. Còn buồn ngủ hoặc là tư duy chưa ra, chưa hiểu nó rồi đi tới, đi lui để triển khai cái tri kiến để mình hiểu cái niệm đó cho nó thấu triệt. Cho nên chỉ có tu một niệm đó thôi. Hể nó có một niệm là con tu niệm đó thôi chứ không phải là dừng cái niệm đó để rồi tiếp tục ngồi im lặng đó nữa, không có được. Như vậy là tu như vậy bị ức chế.

[Tu sinh]: Như vậy là có một niệm khởi

là triển khai liên tục.

Cái thứ hai con muốn trình Thầy, để Thầy dạy thêm, thí dụ như là khi chúng con làm cái bài, niệm khởi ra, thì chúng con muốn trình Thầy thì phải đến thưa với cô Út để trình Thầy hay là như thế nào ạ?

[Trưởng lão]: Bây giờ nếu mà mấy con tu tập như vậy đó, mà cần để biết từng cái niệm mà coi quán xét vậy đúng hay sai, xả được hay không xả được? Thì các con nếu mà tu tập mà kỹ như vậy đó thì các con từng cái niệm như vậy đó thì các con cứ làm bài, cứ làm bài viết bài đi. Rồi trong cái ngày thứ hai như thế này mấy con đem bài mấy con nộp đi chứ không phải là làm bài rồi đem nộp cô Út, làm bài rồi đem nộp cô Út. Trời ơi Thầy chắc sửa bài kiểu này chắc chết Thầy. Lúc nào cũng có bài thì chắc chết. Cho nên mấy con nộp một lượt, bắt đầu bây giờ có nhiều người tu suốt cả tuần lễ mà không có một niệm nào thì chắc là tốt rồi, còn hể có niệm hể có niệm thì mấy con cứ làm, làm rồi tới thứ hai đó mấy con chòng một cọc vậy nè rồi mấy con đem nộp. Rồi Thầy sẽ xem xét cái người nào được hay không được thì Thầy biết rất rõ và đồng thời tu vậy kỹ

lắm con.

[Tu sinh]: Bạch Thầy như vậy là khi tu Tứ Niệm Xứ thì thứ hai đầu tuần vẫn lên lớp ạ.

[Trưởng lão]: Nếu mà điều kiện mấy con tu mà không có niệm gì thì lên lớp làm gì cho động, trừ ra mấy con bị niệm đó, thì mấy con cứ làm bài rồi mấy con thứ hai mấy con đem đến, ở đây mấy con đem đến chòng đi. Chòng một cái xấp bài đi, rồi Thầy đến đây Thầy lấy những cái bài đó về Thầy đọc Thầy kiểm điểm lại coi như thế nào? Thật ra Thầy muốn tránh cái điều này ghê gớm lắm mà tránh không được là tại vì phải kiểm bài mấy con mới biết mấy con quán coi nó đúng hay sai. Chớ nếu mà mấy con tự tu mà tự xả, tự làm kỹ lưỡng như vậy đó, thì Thầy đỡ biết bao nhiêu, nhưng mà chắc không đỡ nổi đâu. Bởi vì phải kiểm những cái quán tư duy của mấy con về Chánh Tư Duy đó, để coi mấy con có quán hết trọn vẹn thông suốt được cái niệm đó không? Có xả được không? Cho nên chắc chắn là phải cực, phải cực với mấy con một lần nữa chứ.

[Tu sinh]: Con cảm ơn Thầy.

Rồi mấy con hỏi tiếp. Con?

Con đứng đó hỏi đi con? Không có gì đâu.

[Tu sinh]: 24:36

[Trưởng lão]: Bây giờ Thầy tóm cái nghĩa cho con hiểu ha, dục lậu là cái gì mà con ham muốn, nó khởi muốn, bây giờ con muốn ăn là dục lậu rồi, mà con thấy cái giờ này là hết cái giờ tu rồi mà giờ muốn tu nữa thì đó là ham muốn rồi, con hãy dừng lại đi. Đây là Thầy nói tu thôi, đó là dục rồi, dục lậu đó. Bây giờ đúng mười giờ đi ngủ, mà giờ tu ngon quá, thôi tu thêm thì đó là con bị dục lậu rồi đó, nó hay tham lên thì bị dục, mặc dù đó là tu nhưng mà vẫn là bị. Cho nên tới giờ nghỉ là nghỉ. Nghĩa là bây giờ con vô cái trường học mà bây giờ tới bảy giờ bắt đầu vô học, tới mười một giờ về, mà con giờ con muốn về học nữa thì không được đâu, con hãy ôm sách vở ra về để cho cái người giữ trường họ khóa cửa chứ không có được ngồi đó nữa đâu. Cho nên ở đây giờ giấc phải nghiêm chỉnh như vậy chứ không thể nào để, chứ không khéo thì dục lậu, cái đó là cái dục lậu. Thầy nói đây là cái dục lậu cái tu thôi. Còn cái đời nó nhiều cái thứ lắm, nó khởi muốn cái gì trong cái y mà con có

muốn ở trong đó là bị dục lậu hết.

Còn cái hữu lậu là cái gì con có mà xả không được. Cũng như bây giờ cái niệm mà cứ tới lui hoài, xả không được là con bị hữu lậu đó. Phải không? Bây giờ có cái niệm nào đó mà xả nó rồi lát nó tới nữa, xả rồi lát nó tới nữa tức là xả không được cái niệm này đó là con bị hữu lậu bỏ không được. Cái hữu lậu nó dính quá, nó không có chịu rời ra thì là hữu lậu. Hữu là có, lậu là đau khổ, lậu hoặc là đau khổ.

Còn dục lậu là tham muốn, cái sự muốn của mình. Mình muốn cái này, muốn cái kia, muốn cái nọ. Giờ muốn có cái áo đẹp thì đó là cũng dục, muốn ăn cái bánh, hoặc là giờ thôi, mình muốn đi kinh hành một vòng cũng muốn thì coi chừng. Còn bây giờ, giờ đi kinh hành là bắt buộc không muốn mà cũng phải đi thì đó là không muốn. Còn bây giờ, cái giờ này không phải là giờ đi kinh hành, mà muốn đi kinh hành thì đó coi chừng hoặc là thôi bây giờ mình đi lại cái khu bên kia, đi chơi chút, thì đó là muốn thì đó là dục lậu. Hễ nó muốn, có cái muốn đó là dục lậu. Bây giờ, thôi bây giờ mình ngồi trong thất nghe nó lực, thôi đi ra ngoài thoải mái một

chút, thì cái muốn mà đi ra ngoài thoải mái một chút đó là dục lậu. Con hiểu cái nghĩa của nó chưa? Bởi vì hử chút nào là mình kẹt trong đó hết, mình kẹt cái dục lậu.

Còn cái vô minh là cái không hiểu, mà bây giờ mình học cái lớp để cho mình hiểu là mình phá vô minh lậu đó. Con hiểu không? Bởi vì mình không hiểu cho nên mình mới có lậu hoặc, mới có buồn phiền, mới có đau khổ. Còn bây giờ mình học hiểu rồi thì tức là mình phá cái vô minh lậu cho nên nó không còn, mình hiểu biết đúng, cho nên nó không còn khổ nữa, cho nên nó gọi là cái vô minh lậu nó hết rồi. Còn nếu mình chưa hiểu, con làm bài ngắn ngắn, có mấy câu tức là chưa hiểu còn vô minh lậu. Còn con làm bài Thầy nói ở được rồi, thì đó là con hết vô minh lậu. Bởi vì cái vô minh lậu nó rất dễ. Mấy con làm bài Thầy thấy mấy con còn vô minh lậu hay hết vô minh lậu biết ngay liền. Không lẽ mấy con làm vậy, mấy con nói quá đúng vậy mà mấy con còn vô minh lậu chỗ nào? Tại vì mình hiểu rồi mà, làm sao mà gọi là vô minh lậu được. Mà hiểu rồi còn để tức giận thì mấy con bộ điên sao, bộ điên đảo. Trời đất ơi! Hiểu mà giận là nó khổ mà tại sao cứ để giận thì tức là mấy con hiểu quá rõ, thế

mà để trong bụng nó ôm ấp hoài thì mấy con chỉ còn điên đảo thôi chứ đâu phải còn là con người mà hiểu. Cho nên khi mình hiểu rồi, thì luôn bao giờ ngay liền mình chưa xả được nhưng mà chốc lát mình xả không để. Còn thời gian sau thấm nhuần được thì tất cả ác pháp tác động vô thì mình xả ngay liền tức khắc. Tức là do qua cái tri kiến của mình hiểu biết. Tức là vô minh lậu không còn có nữa. Có vô minh lậu mới có giận hờn, mới có ham muốn, mà không có vô minh lậu thì không có giận hờn, ham muốn. Cũng như bây giờ con còn dục lậu là tại vì vô minh lậu con còn. Cái vô minh lậu con còn cho nên dục lậu nó còn, hữu lậu nó còn. Mà cái vô minh lậu con hết, thì cái dục lậu nó cũng hết, tất cả mọi cái ham muốn nó cũng đều hết.

Cho nên trong cái lớp Chánh Tư Duy là cái lớp áp dụng cái minh để cái vô minh lậu mình không còn nữa. Minh áp dụng cái minh của mình để cho mình phá cái dục lậu và cái hữu lậu của mình chứ đâu có gì. Mà cái lớp học Chánh kiến là nó làm cho mình đầy đủ cái minh, đầy đủ sự hiểu biết để cho mình sử dụng mình phá cái dục lậu và hữu lậu, có vậy thôi chứ không có gì hết.

Cuối cùng dục lậu, hữu lậu hết, mà vì nhờ cái minh, cái không có vô minh nữa. Cho nên do chúng ta học mà chúng ta không có vô minh. Hiểu như vậy thì bắt đầu bây giờ chúng ta áp dụng, áp dụng để cho cái nghiệp của chúng ta nó không còn tác động được nữa. Nhiều khi mây con hiểu rồi, nhưng mà mấy con vẫn còn thấy giận, vẫn còn thấy ham muốn nhưng mà khi mình áp dụng, cho nên mình áp dụng từng cái chỗ hiểu biết của mình, mình áp dụng mình đưa ra từng cái niệm của nó, nó còn cái nghiệp của nó, nó còn ham muốn, nó còn cái này kia. Cho nên khi đó những cái niệm đó nó khởi ra thì chúng ta dùng cái hiểu biết của mình này, cái không còn vô minh này chúng ta mới phá vỡ nó bằng cái tri kiến của chúng ta bằng cái hiểu biết. Thì chúng ta lần lượt nó sẽ quét sạch những cái nghiệp, cái lực của nó nó không có còn tác động chúng ta được nữa. Cái dục lậu với cái hữu lậu nó không tác động chúng ta được nữa. Tức là áp dụng cái tri kiến không còn vô minh của chúng ta nữa, thì nó phá đi tất cả những cái dục lậu, hữu lậu. Thì mấy con thấy từ cái chỗ mà chúng ta học để chúng ta có được cái tri kiến hiểu biết, cái chánh kiến của chúng ta, thì

cái vô minh lậu nó sẽ hết. Mà muốn mà cái vô minh lậu hết để áp dụng nó vào để chúng ta xả cái dục lậu và cái hữu lậu, mà cái dục lậu, hữu lậu nó đã sạch thì cái vô minh lậu chúng ta là toàn còn là minh chứ nó không còn cái vô minh lậu nữa. Nó ba cái lậu hoặc, mà chúng ta sử dụng cái đầu tiên là chúng ta sử dụng để phá vỡ cái vô minh, cái vô minh lậu. Mà cái vô minh lậu đã phá vỡ rồi thì cái dục lậu và cái hữu lậu dễ dàng phá vỡ. Các con thấy cái bài học của đức Phật nó cụ thể nó rõ ràng như vậy đó.

Bây giờ mấy con hỏi gì Thầy thêm nữa không? Con?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, nãy con mãi chép cái phần quan trọng, nên con có nghe được là cái cách xử lý về những cái cảm thọ và cái niệm lúc xảy ra, ... lúc nãy con nghe, thì con loáng thoáng mình để cho nó tự nhiên.. trên đó có phải không?

[Trưởng lão]: Con muốn hỏi, cái cảm thọ là cái đau nhức hay hoặc là cái thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc?

[Tu sinh]: Ba cái thọ khổ, thọ lạc, thọ bất lạc bất thọ khổ.

[Trưởng lão]: Bây giờ ba cái này? Thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Thọ bất lạc bất khổ thì chắc chắn là chúng ta sẽ không khó khăn với cái cái đó nhưng mà chúng ta cũng không phải do đó mà sợ cái mà chúng ta nghĩ rằng đây là Phật tánh. Cái thọ bất lạc bất khổ nó không có thọ lạc, thọ khổ gì hết. Nó thanh thản, an lạc, vô sự. Nhiều khi chúng ta do cái chỗ đó chúng ta cũng nghĩ nó đúng, sai gì hết. Cho nên vì vậy mà cái thọ bất lạc, bất khổ nó không có khó.

Bây giờ thọ khổ này, thọ khổ thì chúng ta có phương pháp đẩy lui ra cho khỏi thân của chúng ta gọi là nhiếp phục tham ưu trên thân.

Bây giờ thọ lạc này, đây bây giờ chúng ta không đẩy lui cái thọ lạc, nhưng chúng ta nhận biết có được. Bây giờ ngồi tu nó mất cái thọ lạc, nhưng mà chúng ta nhận biết, không có coi nó là tốt, là nó xấu. Nhiều khi chúng ta thấy bữa nay sao tu sao tốt quá, nó thanh thản, an lạc, nó an trú, nó thích thú quá thì cái này mình bị cái thọ lạc. Còn mình thấy có nó biết đó, nhưng mà chúng ta không có quan trọng mà chúng ta cần ở trên cái pháp. Bây giờ tỉnh thức ở trên cái

Tứ Niệm Xứ, mình đang biết rõ ràng cái Tứ Niệm Xứ mình, mà có cái thọ lạc thì chẳng cần lưu ý, chẳng cần coi nó ra gì hết. Thì đương nhiên mình ở trên cái thọ lạc đó mà mình quan sát chứ mình không chú ý cái thọ lạc. Không có mừng vui trên cái thọ lạc, vì mừng vui trên thọ lạc thì chúng ta bị cái hữu lậu, bị cái hữu lậu của chúng ta. Bởi vì có thọ lạc là có cái đó, mà mình cứ ở trên đó mình thấy, bữa nay tu tốt quá, bữa nay thấy an lạc quá, bữa nay thấy thích thú quá, thì do đó là mình tu sai. Tức là mình bị phân tâm mình vào cái thọ lạc đó thì sai. Nhưng mà thọ lạc nhưng mà mình vẫn biết, nhưng mà mình không cần coi nó là một cái mình đã tu tốt tu xấu gì cũng không cần. Nhưng mà mình biết rằng ở trên cái chỗ thọ lạc đó mình vẫn quan sát được thân, tâm của mình là cụ thể rõ ràng chứ không cần cho nó là tu tốt, tu xấu.

Thầy muốn dùng cái danh từ để nói cho mấy con đừng có bị kẹt ở trong cái thọ lạc, mình không đuổi nó như thọ khổ. Bây giờ thọ lạc phải bình thường mình không đuổi, nhưng mà mình không chấp nhận nó, nhưng mình không đuổi. Còn cái thọ khổ là tại vì nó làm cho mình khổ, nó là cho

mình động, cho nên mình phải dùng mình quán để mình đẩy lui nó, đẩy lui cho cái thọ khổ cho nó hết, để cho nó trở về cái sự bình thường. Lẽ ra cái thọ lạc chúng ta cũng đẩy lui hết, cũng đẩy lui. Nhưng mà chúng ta không đẩy lui là tại vì nó cái cái trạng thái đó nó làm chúng ta được an trú một cách dễ dàng. Còn nếu mà nó không có cái trạng thái thọ lạc đó, thì con an trú rất khó. Mặc dù con cố gắng tỉnh nhưng mà nó dễ bị mê. Thay vì bây giờ nó không ngộ nó ở trên cái trạng thái bình thường của con, mà con tu tập thì con dễ bị hôn trầm, thùy miên. Mà trái lại nó có cái thọ lạc đó đó, con không đuổi nó cho nên cái hôn trầm, thùy miên không đánh vô con được.

Cho nên mình biết lợi dụng cái thọ lạc nhưng mình không chấp nhận cái thọ lạc, vì thọ lạc không phải là cứu cánh, không phải chỗ đó là chỗ cứu cánh. Mình phải hiểu được như vậy thì mình mới có, mình tu tập mới có tiến bộ. Cho nên không chấp nhận thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ, nhưng mà ở trên thọ lạc để mình tiếp tục mình duy trì cái sự tu tập của mình, cái sức tỉnh thức của mình để nó định tĩnh ở trên đó mà thôi. Nó quan trọng là ở chỗ định tĩnh, cái tâm

mình tỉnh thức ở trên đó, định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng ở trên đó mà thôi. Nhớ như vậy thì bây giờ nó thọ lạc thì mình mặc, chỉ biết cái tâm mình định tĩnh để quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mình thôi, đó là đúng. Đó thì mấy con nhớ, ở trên cái thọ lạc mà quan sát, cho nên nó không có mất cái thọ lạc, nhưng mà mình không có chấp nhận cái thọ lạc đó là an ổn, hay thích thú hay mà mình không có chấp nhận.

Rồi mấy con còn hỏi Thầy gì?

[Tu sinh]: 35:52 ... Con tu thì con thấy niệm khởi của con thì con vừa thấy thì lại hết, như vậy thì con có bị ức chế không?

[Trưởng lão]: Con vừa thấy niệm khởi mà vừa hết là tại vì con thiếu sức định tĩnh cho nên nó chớp nhoáng nó đi qua, hay hoặc là con thấy hết là tại vì con quen với cái pháp Tri Vọng, biết vọng liền buông. Ở đây cái niệm để cho nó hiện hình hẳn hoi đang hoang, ngồi chơi chứ không có ức chế chỗ nào? Con bị ức chế cho nên cái niệm này nó xẹt ta cái nó mất liền là tại vì bị ức chế. Con hiểu chỗ tu sai con? Ưc chế như thế nào? Con nhiếp tâm trong hơi thở biết hơi thở ra, vô cho nên cái niệm nó tức quá nó xẹt vô cái

nó bị cái hơi thở con, vì con tập trung thì đó là con đã sai. Hoặc là con đi kinh hành, con tập trung dưới bước đi, mà cái niệm nó xẹt vô cho bị mắc ỨC CHẾ cái tâm của mình trong cái niệm bước đi, nó xẹt vô nó này. Đi là tôi đi tự nhiên, bình thường, cho nên đầu tôi nó nghĩ ngợi cái gì đó thì tôi dễ dàng, nó không có tập trung, cho nên nó hiện cái tướng của nó rõ, mà tướng nó rõ thì tôi dùng cái tri kiến tôi xả phải không? Như vậy tôi mới xả tâm, chứ không khéo xẹt cái nó mất, xẹt cái nó mất là con bị ỨC CHẾ đó. ỨC CHẾ nó vì con nương vào cái bước đi, hoặc con nương vào cái hơi thở, hoặc con nương vào cánh tay con tập trung thì coi chừng những cái hành động mà tập trung trong những cái hành động đó đó, là bị ỨC CHẾ, cho nên nó xẹt cái nó mất, không biết cái niệm này niệm gì? Đó, con hiểu không?

[Tu sinh]: Ý con nói là con vừa biết nó thì nó hết đó Thầy, nó không còn kéo dài ở trong con.

[Trưởng lão]: Bởi vì con, bây giờ chỉ cái niệm đó con biết Ờ, cái niệm đó nó khởi ra, nó thuộc về ái kiết sử hoặc là thuộc về muốn ăn hay thuộc về muốn ngủ hay thuộc về cái gì

đó, cái niệm đó thì con ghi nhận nó rồi ngồi rồi tư duy, phải không? Chứ con đừng có để, giờ nó mất rồi thôi. Mất rồi thôi sao được? Mà đến mà chọc tao thì tao phải dẹp mà chứ mà đâu có chạy trốn tao được? Phải không? Lôi cái đầu nó ra quất nó một hơi, chứ còn con mà để nó trốn, lát nó ló đầu ra nữa à? Có phải không? Nó hiện ra cái nó chạy mất thì không được, chơi kiểu này trốn cú bắt thì không được. Nghĩa là không có chơi cái kiểu này được? Mà nó ra thì phải ló cái mặt ra, chứ không được mà núp núp ở trong này được, như vậy là mình tu, tu theo cái kiểu mình xả tâm, còn tu cái kia là ức chế tâm, cho nên nó hiện ra là mất, hiện ra là mất. Mặc dù con không tu pháp Tri Vọng, biết vọng liền buông. Con không buông liền nó, nhưng mà con không có để cho nó trốn con đâu. Cho nên chúng ta ngồi tu có cái niệm xec ra cái rồi bắt đầu mất là tại vì cái sức tỉnh chúng ta đang tu tỉnh ở chỗ nào đó. Còn chúng ta rất bình thường, cho nên cái người mà chưa biết giống như người mà chưa biết tu thì người ta dễ lắm mấy con, đừng có nhiếp tâm, đừng có gì hết, thì cái niệm nó khởi ra, nó hiện ra rõ ràng, à như vậy là tao biết mà là cái gì? Nhớ nhà phải

không? Ở được rồi để tao cho mày nhớ nhà. Bắt đầu đưa mổ xẻ nó ra thôi nó hết nhớ nhà. Rồi bắt đầu cái niệm nó khởi ra nó nhớ là mình đi chơi đâu đó, bây giờ nói thôi để đi núi Bà chơi cho biết, đó là những cái niệm đó để mổ xẻ nó ra. Cho nên mấy con lưu ý về cái vấn đề mà tu tập tới đây thì không được ức chế một cái niệm nào? Mỗi một cái niệm là một cái để tài tu của mấy con đó. Định Vô Lậu đó.

[Tu sinh]: 39:08 Thưa Sư Ông, còn cái vấn đề sự ...thì con thấy như, con đưa ra thì con

[Trưởng lão]: Cái này là mình sử dụng cái tướng của mình để trị bệnh, được chứ không có sao hết con, nó hết bệnh thôi chứ mình không có tu. Nhưng mà mình không có dùng nhân điện như bên kia nhưng mà dùng tướng để đẩy lui, thay vì bây giờ mình đưa tay ra thì thấy cái đầu mình đau đó, tướng nó ra để cho nó mau hết để cho mình trở về vị trí bình an để cho mình thanh thản, an lạc, vô sự thì được không có sao. Không có gì đâu, đó là cách thức mình để đẩy lui nó bằng cái pháp tác ý và bằng cái tướng của mình để cho cái bệnh của mình nó mau

lành, nó không có còn bệnh nữa, thì cái đó được. Mình sử dụng trong tạm thời đó, để cho mình tu tập để cho mình chuyển hết cái nghiệp của mình thôi.

[Tu sinh]: 40:10 Thưa Sư Ông, con tưởng cái lòng từ đó lâu ngày như vậy thì nó con tập tưởng nhiều...

[Trưởng lão]: Không có đâu con, mình không có luyện tưởng, thành ra nó không huân tập, bởi vì đau tôi đẩy lui nó bằng cái tưởng cho nó hết đau thôi chứ tôi đâu có luyện nó đâu, không lẽ con cứ đau hoài, con phải hết đau chứ. Hết đau thì tôi tu cái khác chứ tôi đâu có tu cái đó nữa, tôi không có luyện cái đó. Nghĩa là đau tôi phải sử dụng nó để đẩy lui. Cũng như đức Phật dạy mình quán tưởng thân bất tịnh, quán tưởng thức phẩm bất tịnh, mình tưởng ra. Nhưng mà khi mình nhàm chán rồi thôi chứ tôi ngồi đó tôi tưởng riết chắc tôi hết ăn nổi, phải không? Còn cái này tôi cũng vậy, tôi quán tưởng cái bệnh tôi đi ra mà. Khi mà nó cái tưởng tôi hết rồi thôi chứ tôi điên gì mà rồi tôi ngồi đó tưởng hoài. Con hiểu chưa? Mình đẩy lui được cái chướng ngại của mình thôi. Mục đích là ly tham, ly ác pháp đó con, ly

đục, ly ác pháp. Cái chỗ mà đẩy lui, cho nên mấy con thấy Thầy đâu có dạy mấy con nhiếp tâm và an trú tâm cái thời gian dài một phút thôi. Một phút chưa hết bệnh thì một phút nữa. Một phút nữa chưa hết bệnh thì một phút nữa, cứ một phút à. Rồi hể hết bệnh rồi thôi không có tu nữa.

Rồi còn hỏi gì nữa?

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, chỉ dùm con cách thức về để tu tâm xả đó?

[Trưởng lão]: Tu tâm xả à con? Tu về tâm xả thì con làm cái bài tâm xả chưa? Làm rồi phải không?

[Tu sinh]: Nhưng mà con xin phép Sư Ông nói cho con tại vì nó còn nhiều bài, Sư ông xin trước cho có.

[Trưởng lão]: Nó còn nhiều bài, có lẽ là một cái số bài nữa chưa có chấm xong con. Mấy con làm sau này mà. Con mới đưa cô Út làm sao Thầy chấm kịp. Một sắp vậy đúng không? Quá nhiều rồi, có lẽ là tuần sau Thầy trả hết mấy con để cho mấy con về. Rồi.

[Tu sinh]: Sư Ông chỉ cho con đi.

[Trưởng lão]: Cách thức mà mấy con đã viết tâm xả đó thì mấy con áp dụng vào cái tâm xả, bởi vì cái tâm xả là cái pháp cuối cùng của Tứ Vô Lượng Tâm. Tất cả mọi cái nó có hai phần. Cái xả của tâm đầu tiên là xả của tất cả những cái dục lạc của thế gian. Cái phần mà xả của thiền định, xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, xả của thiền định thì cái phần đó là phần xuất thế gian, nó hai phần. Cho nên không biết con là cái bài của con không biết nó như thế nào thì chưa biết. Nhưng mà để Thầy kiểm điểm lại coi xem cái tri kiến của con về cái hiểu tâm xả như thế nào rồi Thầy sẽ xác định coi con có tu tâm xả hay không? Để rồi Thầy sẽ chấm cái bài đó cho. Cô Út hồi hôm này xách đưa cho Thầy, Thầy nói bây giờ làm sao làm cho kịp đây.

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, còn nếu như mà con nói kiếu mà con về 43:10

[Trưởng lão]: Cái gì mà sẽ hết?

43:55 Không phải đâu, Thầy dạy như thế này này, nghĩa là chúng ta ngăn ác, diệt ác mà sanh thiện tăng trưởng thiện. Ở trong cái bài mà Thầy giảng thì thầy nói là vô ngã ác pháp, mà hữu ngã thiện pháp, chứ không

phải là vô ngã sạch hết. Nghĩa là nói vô ngã rồi thiện cũng vô mà ác cũng vô thì như vậy là ngời ngời thành cây đá, con hiểu không? Mà ở đây ác pháp thì tôi vô ngã, mà thiện pháp thì tôi còn. Bởi vì đức Phật nói “ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện” mà. Thì cái gì còn thiện, thì cái ngã thiện chứ? Chứ không phải là cái ngã thiện, chứ không phải là cái ngã của tôi. Còn con, con chấp con có cái ngã của con thiện thì nó còn, còn cái này cái ngã thiện thì tức là cái tri kiến của chúng ta hiểu cái thiện mà cái đó nó không làm khổ mình, khổ người thì cái đó nó còn với tôi. Con hiểu không? Cho nên tôi còn cái tri kiến hẵn hời chứ tôi đâu có mất. Tôi sống như mọi người nhưng mà tôi không có làm khổ người khác, mà tôi không có làm khổ tôi. Con hiểu không? Đó là cái hữu ngã thiện pháp. Còn cái vô ngã ác pháp là tôi không bao giờ tôi sống trong ác pháp. Thầy có giảng cái chỗ này, có nói cái chỗ này, nhưng mà con nghe không rõ, chưa rõ, thôi nghe lại cho kỹ lại.

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, còn cái dục lậu nó 44:42 thí dụ như khi con đang tu Tứ Niệm Xứ, con thấy ... con

[Trưởng lão]: Con bị dục lậu rồi, thấy cái nhà dơ mà giờ này là giờ tu mà đi quét thì trật. Hồi sáng quét nhà không quét, bây giờ là ngồi đây quét rồi sanh chuyện. Giờ tu là tu, giờ làm là làm, chứ bây giờ thấy nhà dơ rồi quét, còn lát nữa thấy nhèn nhện, lát nữa thấy cái cửa sổ này phải sửa lại chút, lát nữa đủ thứ chuyện hết. Vậy thì vô sự chỗ nào. Ở đây thì vô sự là cái giờ vô sự là vô sự chứ không có lộn xộn được. Con hiểu không? Chứ không khéo nó sanh dục, ngồi đây, bắt đầu mình ngồi chơi, mình đâu có tu gì đâu, bắt đầu thấy đồng rác kia nó ra hột đó. Lát nữa nó thấy cái sàn này có mấy cọng rác nó đi quét. Nó sanh chuyện đủ thứ hết nó không có vô sự đâu. Rồi đây nó dòm ở trên cái mái, nó thấy cái mái nhèn nhện, cũng quét nữa. Suốt ngày, thành ra hữu sự hết. Mà cái đó con biết gì không? Dục đó, phả ly nó ra

Rồi, con hỏi.

[Tu sinh]: Kính bạch thầy, con muốn hỏi, cái câu của con muốn hỏi là khi mà xả giai đoạn hai tức là xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Cái câu hỏi đó mà cô đã hỏi và con có ghi nhật ký bên Đại Thừa có nói

một câu là “pháp còn phải bỏ, hưởng là phi pháp” thì hai cái nó có giống nhau và khác nhau như thế nào? Kính bạch Thầy chỉ dạy.

[Trưởng lão]: Thì cái câu nói ở trong Đại Thừa nó nói như vậy nhưng mà có pháp bỏ và có pháp không được bỏ. Nếu mà con nói thí dụ như nói “Chánh pháp còn phải bỏ hưởng hồ phi pháp, vậy thì giới luật Thầy tu rồi Thầy cũng bỏ luôn sao? Phải không, giới luật là Chánh Pháp, mà đức hạnh không lẽ rồi bây giờ Thầy cũng bỏ luôn giới luật tức là Thầy, mọi lần Thầy tu Thầy ăn một bữa. Bây giờ phi Pháp “Phật pháp còn phải bỏ hưởng hồ bây giờ phi pháp bỏ hết rồi. Thì Phật pháp bây giờ cũng bỏ luôn, tức là Thầy phạm giới trở lại sao? Không được. Cái câu nói đó nó phải áp dụng cho chỗ nào? Chứ còn nói chung chung thì không được đâu. Đại Thừa thì nó nói chung chung, còn ở đây Nguyên Thủy nó nói rõ lắm, lúc nào bỏ mà lúc nào không bỏ. Nó có chỗ bỏ mà nó có chỗ không? Cho nên khi mà tu tập thì hỏi này nói thì bây giờ là cái xả của cái pháp thế gian chưa xả hết mà đòi xả ở thiền định thì Thầy nói khoan, mấy con đòi hỏi quá cao. Thầy nói mấy con cũng chưa hiểu đâu. Chừng nào tâm mấy con thanh tịnh, ly dục,

ly ác pháp hết rồi. Tức là mấy con xả pháp thế gian hết chứ gì? Xả ăn uống, xả ngủ, nghỉ xả. Tất cả mọi pháp xả hết rồi, các con mới thấy được cái trạng thái bất động của nó chứ gì. Sau khi bất động đó bây giờ mấy con mới xả tới cái chỗ xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, mới xả. Các con hiểu chỗ đó chưa? Bây giờ mấy con nói là dựa vào những kinh nói chỗ xả này thôi chứ mấy con chưa biết cái chỗ này nói đâu.

Khi nào mà cái tâm của mấy con thanh tịnh, ly dục, ly ác pháp rồi, nó nhu nhuyễn, nó dễ sử dụng thì lúc bấy giờ mới biết cái giai đoạn xả, mấy con mới xả được cái cảm thọ mấy con, mấy con mới xả được cái tướng của mấy con, mấy con ly hỉ, trú xả mà, mấy con mới diệt được tầm tứ. Chứ nếu mà không có cái chỗ xả mà các pháp thế gian cái giai đoạn đầu thì các pháp xả này các con không biết đâu mà làm hết, không biết cách thức nào mà làm nữa. Thầy nói, nói chơi chứ mấy con không có làm gì được đâu. Thầy biết làm, nhưng mà các con chưa biết làm. Cho nên mấy con viết là viết ở trong cái giai đoạn xả của pháp xuất thế gian để đi vào cái lớp Chánh Định, thì mấy con viết là dựa theo kinh sách mấy con viết chứ mấy

con chưa có kinh nghiệm viết đầu. Còn Thầy viết mấy con đọc cũng như rôi cái đầu. Cũng như đức Phật nói ở trong nhập Sơ thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền. Nói cái trạng thái mà hỉ lạc xả của nó đó, tuyệt vời. Nhưng mà nói tưởng tượng ra chứ sự thật ra mấy con chưa có nếm được cái bánh đó bao giờ hết, cho nên coi chừng nói trật hắc, khó lắm mấy con.

Cho nên trong khi tu tập tới cái giai đoạn mà hỉ xả thì bây giờ các con cố gắng xả các pháp thế gian, để xả những cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu của mấy con đã. Bây giờ là đầu tiên mấy con học lớp Chánh kiến là mấy con xả cái vô minh lậu, sau cái lớp Chánh kiến rồi thì bắt đầu áp dụng cái lớp Chánh kiến đó mấy con mới xả dục lậu, hữu lậu, thì bắt đầu tâm mấy con mới bắt động. Tâm mấy con bắt động, thì ở cái trạng thái bất động đó nó có cái khả năng để các con mới tiếp tục xả. Nó mới có cái khả năng, nó mới có cái sức để mà xả. Cái đạo lực nó mới xả được tới cái kế đó. Nó mới xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Nó mới diệt tầm tứ, nó mới ly dục, ly ác pháp, thật sự nó mới có hiện ra năm chi thiền. Nó mới đi vào cái lớp chánh định. Cho nên đó là cái xả

cuối cùng của một người tu chứng đạo để mà thực hiện Tam Minh. Nó còn đi một cái giai đoạn của nó. Cho nên nó có hai cái giai đoạn, giai đoạn xả các pháp thế gian, và cái giai đoạn của xuất thế gian. Cho nên nó hiểu rõ thì mới làm cái bài nó mới cụ thể.

Cho nên vì vậy khi mà nói về xả đến cái định bốn thiên thì mấy con dựa vào những cái kinh sách hoặc là dựa vào cái lời thầy nói mấy con nói thôi. Thì cũng đủ là mấy con nói gì cũng đủ chứ mấy con chưa biết nó đâu. Nhưng mà sau khi đó cái đường đi của mình, đường đi xả thì mình biết, nó sẽ xả tới đó đó. Mình biết mình hiểu tổng quát nó rồi, nhưng cái giai đoạn mà xả mà mình phải biết mình đã xả đó, cái giai đoạn xả các pháp thế gian, thì các con sẽ học lớp Chánh kiến, Chánh Tư Duy này để mấy con xả pháp thế gian đây. Cái này là cái mấy con đang tu tập, đang rèn luyện mình ở trong cái pháp thế gian. Còn cái xuất thế gian thì sau cái thời gian mà cái pháp xả thế gian được rồi thì bắt đầu mới tiếp tục cái giai đoạn của xả xuất thế gian. Nó mới tiếp tục được cái giai đoạn kế, mà cái đường đi, cái bản đồ mình vẽ rất đủ từ cái thế gian cho đến cái xuất thế gian, mình có vẽ cái bản đồ cụ thể rồi. Cho

nên mình biết tới hết cái giai đoạn này nó đi qua cái giai đoạn khác. Giai đoạn một mấy con tu xong thì giai đoạn hai mới làm được. Đó là những cái cấp bậc, cái mức thang của nó mà các con phải trèo, chứ không thể nào mấy con trèo cao lên trên kia được mà cái mức thang thấp nhất ở dưới đây thì mấy con phải tập tu, và hôm nay đó là cái xả của mấy con đang xả ở trong cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, đang tu tập để xả tâm mấy con đó.

Rồi bắt đầu bây giờ mấy con hỏi gì Thầy? Con hỏi Thầy.

[Tu sinh]: 51:29 Kính bạch Thầy, như vậy là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, mà sắc thanh, hương, vị, xúc, pháp là năm pháp thể còn cái pháp của cái pháp trong cái cách sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là cái gì xin Thầy chỉ dạy cho chúng con được biết?

[Trưởng lão]: Con muốn hỏi gì vị, xúc, pháp. Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp phải không con?

[Tu sinh]: Không ạ! Con muốn hỏi là sắc, thanh, hương, vị, xúc là năm pháp. Thế thì con muốn hỏi Thầy chỉ dạy cho chúng con là cái “pháp” ở trong cái đây, Vị, xúc, pháp là cái gì để chúng con biết, để khi nó

khởi niệm chúng con biết để chúng con tu.

[Trưởng lão]: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp đó là sáu trần.

[Tu sinh]: Sáu trần con hiểu rồi, thế nhưng mà trong đó cũng là pháp, con hiểu như này ạ! sắc là một pháp, thanh là một pháp, hương là một pháp, vị là một pháp,

[Trưởng lão]: Lẽ đương nhiên là âm thanh cũng là pháp, và cái hình sắc cũng là pháp.

[Tu sinh]: Thế còn riêng cái “pháp” ở trong sáu cái này.

[Trưởng lão]: Sáu cái đó con không hiểu, sáu cái pháp trong này.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy con hiểu rồi, con sắc là một pháp, thanh là một pháp, hương là một pháp, vị là một pháp, xúc là một pháp. Thế còn cái “pháp” trong cái pháp này nó là cái gì ạ?

[Trưởng lão]: À đâu con hỏi?

[Tu sinh]: Con thưa Thầy, giờ con cô Nguyễn hỏi là Thầy định nghĩa chữ “pháp” trong ... sáu trần là cái ... Thầy định nghĩa chữ đó thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Những cái pháp mà trong kinh sách dạy đó phải không con? Đó là cái pháp tu 37 phẩm trợ đạo cũng gọi là pháp con. Bởi vì nói về cái pháp như là Định Vô Lậu, Định Niệm Hơi Thở này, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc này, cái đó đều là pháp hết. Cái đó là pháp nhưng là pháp tu. Còn cái pháp mà pháp mà gọi là sáu trần sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Như sắc là cái hình ảnh như Thầy có cái hình ảnh của Thầy, gọi là Pháp. Cái âm thanh Thầy nói ra đó là pháp, một cái pháp âm thanh, rồi cái mùi hương, mùi thơm tho đó là cái pháp, một cái pháp. Đó là sáu cái pháp trần gọi là sáu cái trần. Nó luôn luôn nó tiếp xúc sáu cái căn của nó, cho nên nó sanh ra sáu cái thức. Nó tiếp xúc nó sanh ra sáu thức, nó có cái sự xúc chạm nó sanh ra, nó sanh ra sáu cái thức, sáu cái thức nó mới sanh ra cái ái, cái thọ, cái ái. Cho nên vì vậy mới có cái cảm thọ đó nó mới sanh ra cái ái, nó mới thích, nó mới yêu. Cái ái nó thích yêu của nó cho nên nó theo Thập Nhị Nhân Duyên, mà Thập Nhị Nhân Duyên đó là cái pháp của Thập Nhị Nhân Duyên nhưng mà nói riêng về cái phần mà Lục nhập của nó mắt, tai, mũi, miệng tức là sáu căn, sáu trần, sáu

thức của nó. Con hiểu không? Đó là Pháp. Cho nên vì vậy toàn bộ cái gì cũng đi danh từ pháp, pháp, nó đủ thứ hết mà ở đây phải giải thích rằng cái pháp nó cô đọng ở trong cái pháp đó nói về cái gì.

[Tu sinh]: Đó con Bạch Thầy, con muốn xin Thầy dạy cho con cái đó?

[Trưởng lão]: Đó, cái pháp đó nó ở trong vị trí gì? Chứ nó mênh mông lăm

[Tu sinh]: Con muốn hỏi là vậy pháp nhiều quá, cho nên là nếu mà không hỏi thì con tu Tứ Niệm Xứ thì rất là mắc. Ý con muốn hỏi Thầy chỗ đấy. Con muốn hiểu chữ pháp ở đây là gồm năm cái pháp ở trên, sắc, thanh, hương, vị, xúc không ạ?

[Trưởng lão]: Con muốn hỏi cái pháp nào mà gồm ở trong đó?

[Tu sinh]: Cái “pháp” thứ sáu ở trong cái sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Bạch Thầy! xúc, pháp là cái gì?

[Trưởng lão]: Cái “pháp” này nó không phải gồm ở trong cái đó đâu, mấy con lại hiểu cái pháp này nữa. Cái ‘pháp’ này bởi vì nó sáu cái trần của nó, “pháp” này là thường

thường là pháp tướng, con hiểu không? Mà bây giờ là pháp này là thí dụ như một cái người đó nói một cái lời nói nào đó nó cũng là một cái pháp mấy con, để cho mình nghe cái lời nói đó. Con hiểu bây giờ đây, cái âm thanh là nó là một pháp rồi đó. Nhưng mà cái âm thanh đó nó có mang cái nghĩa gì? Các con hiểu không? Bây giờ cái âm thanh, bây giờ cái tiếng nhạc, nó mang cái âm thanh tiếng nhạc, nhưng mà cái bài nhạc đó bài nhạc gì? Cũng như cái lời nói là một pháp, cái tiếng nói của Thầy, nó tác động Thầy đang làm một pháp rồi đó. Nhưng mà tiếng nói chửi lộn con hiểu không? Cái pháp nó còn một cái nghĩa của nó.

Bây giờ nó bây giờ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Pháp nó không phải là gồm chung cho sắc, thanh, hương là pháp. Bởi vì cái pháp này nó là một pháp riêng của nó, trong âm thanh nó có cái pháp của nó ở trong đó. Con hiểu chưa? Bởi vì nó có cái nghĩa của nó chứ, không lẽ bây giờ nó cái hình sắc của cái người đó tức là một pháp rồi. Nhưng mà cái hình sắc của người đó lùn, cao, ốm. Nó là cái lùn, cao, ốm là một pháp của nó nữa rồi. Cho nên cái đó là cái pháp.

Cho nên bây giờ thí dụ như bây giờ đó, cái pháp mà nó tác động vào Thầy, qua cái hình ảnh đó nó tác động vào Thầy, nó mới dẫn Thầy đi. Bây giờ cái mùi hương đó nó có tác động biết cái mùi hương thơm rồi. Nhưng mà bây giờ nó là cái pháp của nó, cái pháp của nó, cái mùi hương đó nó đem đến cho Thầy say, mê như thế nào ở trên đó, nó nói cái đặc tính của nó ở trên đó, con hiểu không? Còn nó tác động mình cái mùi hương, mình biết rồi thôi, thì nó thôi. Nhưng mà nó, cái pháp của nó bởi vì sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp cái pháp sau cùng đó thì trong đó cái tính chất của những cái đó, nó là cái pháp.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con muốn hỏi Thầy cái đây ạ. Con cảm ơn Thầy.

[Trưởng lão]: Đó, nó có tác động, chứ nó không phải là cái pháp nó chỉ chung cho tất cả những cái sắc, thanh, hương, nó cũng là pháp, không phải. Bởi vì nó là cái nhóm, cái nhóm của nó thì nó có riêng cái phần của nó. Trong cái ý nghĩ của cái lời nói, trong cái ý nghĩ của cái âm thanh. Trong cái ý nghĩ của sắc tướng, trong cái ý nghĩ của cái hương vị, trong cái ý nghĩ của cái món ăn ngon,

dở, cái vị của nó. Đó là cái ý nghĩ của nó, tất cả mọi cái đó nó là pháp, cái cuối cùng của cái pháp đó. Nhưng nó không phải là cái âm thanh, cái sắc tướng đó là cái pháp. Nó là một cái pháp của cái tụi kia, nhưng mà trong ý nghĩ của nó, nó mang theo cái ý nghĩ của nó, cho nên cái pháp nó cuối cùng nó thuộc về ý. Bởi vì các con thấy cái ý nó chủ lắm. Cái lỗ tai nó nghe, nó nghe cái âm thanh đó, mà cái ý không suy nghĩ thì cái âm thanh nó không tác động được. Mà cái pháp nó nằm nó đổi lại với cái ý, con hiểu không? Cái âm thanh này nó đổi lại với cái lỗ tai có phải không? Mà cái hình sắc nó đổi với con mắt. Nhưng mà cái pháp nó lại đổi với cái ý có phải không? Cái ý căn, đó cho nên cái pháp nói đổi với ý thì cái âm thanh đó nó có ý nghĩ gì nó mới có cái ý của nó, nó mới đổi ra cái pháp cuối cùng đó, con hiểu không?



231-(LCK-096C)

*** Vấn đạo pháp trong 6 trần & Tứ Niệm Xứ**

*** Tứ Niệm Xứ**

*** Độc cư**

*** Tứ Vô Lượng Tâm**

*** Hướng tâm & tác ý**

*** Nhân quả**



Rồi, mấy con hỏi con.

[Tu sinh]: Kính bạch sư ông! Con có mấy câu hỏi. Thứ nhất là cái câu của cô hỏi và con muốn biết là thân, thọ, tâm, pháp thì cái pháp ở trong thân, thọ, tâm, pháp, cái pháp của sáu trần, có phải là một, người chấp cha, người chấp con, có nghĩa là cái này chứa cái kia.

[Trưởng lão]: Con muốn hỏi cái pháp của sáu trần với cái pháp của Tứ Niệm Xứ, pháp của Tứ Niệm Xứ là pháp sáu trần, là một.

[Tu sinh]: Là một, chứ không phải cái này chứa cái kia.

[Trưởng lão]: Không phải cái này là cái

kia, cái đó là tác động vào cái thân, tâm của nói con, tức là sáu trần nó tác động vào thân tâm, nó mở bài cái Thập Nhị Nhân Duyên ra đó.

[Tu sinh]: Nãy sư ông nó con làm thêm cái bài từ hay là làm thêm cái bài khác ạ?

[Trưởng lão]: Bài xả con làm thêm con nộp chưa con?

[Tu sinh]: Dạ con mới làm bài từ, con nộp Sư Ông.

[Trưởng lão]: Rồi, bắt đầu từ, rồi bi, rồi hỉ, rồi xả con. Phải làm cho đủ.

[Tu sinh]: Nghĩa là bài từ là đủ rồi ạ?

[Trưởng lão]: Cái bài từ đó tạm đủ rồi con? Rồi, con sẽ làm cái bài bi, bài hỉ, bài xả.

[Tu sinh]: Nãy Sư Ông nói là tu một pháp là tu từ thì đã có bi, hỉ, xả trong đó. Như hồi nãy con thấy Sư Ông có nhận xét về một người đó là con tu được cả bốn cái, thì con chưa hiểu là tu bốn cái là một cái có bốn cái. Con không hiểu?

[Trưởng lão]: Con không hiểu hả con? Nghĩa là cái người đó họ không thể chuyên

một cái pháp được, khi mà họ viết cái bài ra rồi Thầy thấy họ không có chuyên cái nào họ cũng nói chung chung được, cũng nói được hết, nhưng mà nó không có chuyên tức là nó không có xả, cho nên vì vậy họ không có cái chuyên tu chuyên một pháp. Cho nên do đó lúc thì họ tu tâm từ, lúc thì họ phải tu tâm bi, lúc thì họ phải tu tâm hỷ, lúc thì họ phải tu tâm xả. Cho nên Thầy khuyên họ phải tu như vậy.

[Tu sinh]: Nhưng mà hồi đó Sư Ông nói là mình tu nhất nhất một cái, có bốn cái, thì mình không có tới đâu hết. Hồi này sư ông lại nói là tu bốn cái đều được, thì con...

[Trưởng lão]: Là nó tu bốn cái thì nó không có chuyên nhất, nhưng mà tu ở từ bốn cái này, nó không có chuyên nhất, nhưng mà tu như vậy có nghĩa là cũng như bây giờ mấy con không chuyên nhất về một pháp duy nhất đó đó, thì con phải tu Tứ Niệm Xứ. Cho nên con hiểu không? Để mà xả. Bây giờ con không có tu chuyên nhất được một cái pháp Tứ Vô Lượng Tâm, mà con tu bốn pháp này, mà mục đích Thầy muốn nói con tu Tứ Niệm Xứ để mà xả chứ không gì, mà xả trên bốn pháp này.

[Tu sinh]: Cho con hỏi độc cư thế nào với khẩu từ, bi, hỉ, xả.

[Trưởng lão]: Độc cư như thế nào với khẩu từ, bi, hỉ, xả?

[Tu sinh]: Nghĩa là trong mọi cái đều có thân, khẩu, ý. Và độc cư thế nào về cái khẩu của từ, bi, hỉ, xả.

[Trưởng lão]: Bây giờ bắt đầu con tu về tâm từ của con, và độc cư như thế nào mà trong tâm từ.

[Tu sinh]: Mà vẫn hành được cái khẩu.

[Trưởng lão]: Bắt đầu bây giờ nghĩa là con sẽ giữ gìn như thế nào để mà độc cư trong cái tâm từ. Tâm từ bắt đầu tu tập tỉnh thức không tiếp duyên với một người nào, cái miệng mình không nói với ai hết nhưng mà mình vẫn tỉnh thức ở trên mọi hành động của mình, để mình khởi sự thương yêu, không có làm mất hạnh phúc của chúng sanh thì đó là mình không nói một cái người nào hết. Nghĩa là mình tu tâm từ mà.

[Tu sinh]: Thưa sư ông, tu tâm bi thì sao?

[Trưởng lão]: Tu tâm bi thì khác rồi

con, tu tâm bi thấy người ta đau khổ con phải đi giúp, phải nói. Con tu độc cư mà với tâm bi thì không được mà tu tâm từ với tâm bi.

[Tu sinh]: Vậy độc cư là tu ý phải không sư ông?

[Trưởng lão]: Tu cái ý con ạ.

[Tu sinh]: Còn Sư Ông, tu Bất động tâm là không có tu bi, hỉ, xả được hả sư ông?

[Trưởng lão]: Coi như là Bất động tâm.

[Tu sinh]: Chỉ là tu từ thôi, chứ không phải là tu xả.

[Trưởng lão]: Bởi vì tu từ, còn tu xả cũng được, nhưng mà có tu bi không được đâu.

[Tu sinh]: Tu hỉ có được không?

[Trưởng lão]: Tu xả cũng không được. Chỉ có tu xả với tu tâm từ thôi. Nghĩa là xả mình vẫn độc cư trọn vẹn, mình vẫn không nói chuyện với ai, mình vẫn yên lặng như Thánh, mà mình xả. Coi như là mình tu một mình mình thì xả hết. Còn cái tu tâm bi thì không được đâu. Tu tâm bi thấy người ta đau khổ đó mà không mở miệng nói thì

không được, thành ra phải an ủi người ta. Tu tâm bi thì không được.

[Tu sinh]: Tu tâm bi thì không đọc cư được.

[Trưởng lão]: Tu tâm bi thì không đọc cư được, nhưng mà tâm từ được.

[Tu sinh]: Và chỉ có tâm từ mới đọc cư Sư Ông? Sư ông cho con hỏi, khi mà mình tu nhìn riết một cá bài là con có lời khuyên, có nghe một lời khuyên giống như là không làm được thì thôi, viết cho có hình thức để mà vô tu cho nhưng mà con không biết, tại vì khi mình viết ít thì giống như mình lên kế hoạch cho mình vậy đó. Còn khi mà mình viết tất cả những cái gì các niệm xuống dòng đó là mình xả niệm. Sư Ông cho con hiểu là mình nên học thế nào là đúng.

[Trưởng lão]: Nên học là mình nên viết cho đầy đủ là được, còn mình lên kế hoạch thì coi như không được, mình còn bị ức chế tâm.

[Tu sinh]: Còn khi mà con tu mà giống như là con có làm gì có ích đó, thì con thấy tỉnh táo cả đêm, chẳng hạn như con ngồi con viết cả đêm không có mệt, thì con làm

cái chuyện tỉnh táo cả đêm, nhưng Sư Ông nói là như vậy là quá giờ tu thì phải đi ngủ, nhưng mà con thì tỉnh táo thì, còn khi mà không có chuyện có ích thì mình ngủ thì được. Nhưng mà mình có chuyện có ích thì mình làm thì mình thấy là mình tỉnh táo cả đêm. Như vậy thì sao Sư Ông?

[Trưởng lão]: Như vậy thì không tu tới đâu, bởi vì mình duyên theo cái sự, mình thấy cái chuyện đó mình làm hữu ích lợi ích cho người xung quanh, nhưng mà cái chuyện đó, cái lợi ích đó nó chỉ đứng ở trong góc độ hữu lậu chứ không phải vô lậu. Cho nên vô lậu là bắt đầu mình thấy vô sự, mình mới thấy được từng cái tâm niệm của mình. Chứ không khéo nó bị cái việc làm hữu ích, cái phước hữu lậu đó nó sẽ làm mình say mê trong cái việc thiện đó, nhưng mà cuối cùng thì mình không phải cho mình.

[Tu sinh]: Sư Ông, cái lúc mà con tỉnh táo thì con vừa ngồi chờ máy, mà vừa suy nghĩ, thì con nghĩ lại thì con thấy cũng là cái chuyện làm mình tỉnh này kia, nên mình ngủ hay mình ngồi mình quan sát tâm là mình cũng lợi ích. Lợi ích là mình biết rõ thân, tâm mình, đó là cái chuyện lợi ích lớn

mà mình cũng... thì có phải như vậy không?

[Trưởng lão]: Không con, bởi vì đang ở chờ máy, hoặc là đang làm cái công việc gì lợi ích, thì nó đang ở trong cái tâm không có vô sự, nó còn cái lợi ích của hữu lậu, nó chưa tới rất ráo được.

[Tu sinh]: Sư Ông, ở trong cái sách Tứ Vô Lượng Tâm của Sư Ông đó, có một cái thí dụ mà con chưa hiểu rõ đó là cái cái con kiến mà nó rớt xuống đó mà mình với nó lên mà Thầy nói từ, nhân ở đâu? Tại vì nếu mà Thầy nói bi, Thầy nói đó là tâm từ, Thầy nói con kiến rớt xuống là mình có tâm từ, nhưng mà con không hiểu cái nhân nó ở đâu, tại vì nếu mà bi thì mình thấy cảnh khổ mình cứu đó là quả rồi. Mình thấy con kiến rớt mình cứu, có thấy đối tượng, mình thấy quả rồi. Còn con không hiểu cái Thầy nói từ của con kiến rớt xuống mình cứu nó mình tu từ thì con chưa hiểu cái từ đó nhân ở đâu thưa Thầy.

[Trưởng lão]: Khi mà mình thấy một con kiến rớt ở trong nước phải không? Mình vớt nó lên, thì trong khi đó từ cái chỗ một cái nhân của nó là mình đang ở trong cái sức tỉnh, vừa thấy con kiến rớt xuống, trong

từ thì nó có bi rồi, nhưng vì điều kiện mình vượt không phải mình tu tâm bi, mà mình đang tỉnh thức. Bởi vì từ là nó tỉnh thức rồi, cho nên khi cái nhân của nó là liền tỉnh, cho nên nó thấy con kiến của nó rớt xuống là nó vượt liền, không có nghĩ là nó tu tâm bi đâu.

[Tu sinh]: Dạ thưa Sư Ông nhưng mà con kiến nó rớt là cái tỉnh là có đối tượng? Cái cảnh là thấy nó khổ, mình mới ...

[Trưởng lão]: Cái này không phải, mình thấy khi mình không có nghĩ nó khổ đâu, tu tâm bi là thấy nó khổ đó. Tu tâm từ là mình tỉnh đó, thấy con kiến nó rớt xuống là mình vượt nó thôi, không có nghĩ bi thương nó đâu, nhưng mà mình tỉnh, mình tu tâm từ. Bất kỳ một cái sự việc gì xảy ra, tôi vượt, tôi làm cái công chuyện đó với cái tâm từ của tôi thôi, chứ tôi không có nghĩ tôi thương xót, cho nên nó không có kẹt ở trong cái thương xót, nhiều khi mình tu tâm bi, mình bị cái thương xót nó còn cái ái ở trong đó thì nó nguy hiểm cho mình, cho nên nó rất là nguy hiểm. Bởi vì mình còn thấy đau khổ của người khác đau khổ, một con vật khác coi chừng mình bị cái ái. Vì vậy mà tâm từ nó không bị ái. Cho nên nó từ, ái thì nó không

có sai. Cho nên mình nói từ, bi thì được, nói tâm từ không, hay là thương thì được, chứ mà nói từ ái thì không được. Cho nên nó có ái chữ yêu đó.

[Tu sinh]: Thưa sư ông, nếu mà con kiến nó rớt xuống mà mình không có cái tri kiến để mình biết là nó rớt như vậy là nó khổ, nó đang bơi chết như vậy.

[Trưởng lão]: Cái đó là con khởi tâm bi rồi, khác rồi, còn tâm từ thì tỉnh thức Thầy biết, Thầy biết con kiến nó rớt xuống nước Thầy chỉ biết Thầy vớt thôi chứ Thầy không khởi cái tâm bi, nhưng mà còn ngằm ở trong đó, cái vớt con kiến mà đang bị ở dưới nước, là có bi. Nhưng mà Thầy không phải Thầy tu tâm bi, cho nên Thầy không bị thương xót, cho nên Thầy không có kẹt ở trong cái tâm bi, mà Thầy tâm từ, Tại vì từ nó tỉnh, nó tỉnh nó biết mọi sự vật, nó xảy ra cái gì, nó đau khổ nó biết hết, nhưng mà cái điều kiện là nó biết chỉ cái hành động nó làm, như vậy để con kiến nó tránh cái sự chết chóc của nó ở trong nước thôi. Nó làm với cái tâm từ, chứ không tâm bi. Nhưng mà cái người khác thấy nó vớt con kiến nó đang ở trên nước, cho nó là cái bi, nhưng mà sự thật nó không

nghĩ nó bi, nên nó không kẹt trong cái ái của nó. Thương xót, nó có cái xót nhiều khi chúng ta rất là kẹt, rất là kẹt ở trong cái ái.

[Tu sinh]: Cho con hỏi nốt cái câu là tại vì khi mà mình nhìn thấy con kiến nó rớt, nó bơi tới chết, nhưng là vì tâm từ, cho nên mình có sức định tĩnh mà mình có tri kiến mà mình biết rõ nó khổ, nó đau của nó.

[Trưởng lão]: Không có nghĩ vậy, bởi vì tâm từ là tỉnh thức thôi, con đi con tỉnh thức con tránh con không đạp con kiến, đó là tâm từ. Bây giờ con đi con tỉnh thức có cái con kiến đó bị què chân đi nữa, thì con thấy như con kiến què chân, con không có nghĩ con tâm bi, tại vì con tỉnh thức con thấy, con thấy con kiến què, con mới lấy cái tay con đỡ con kiến để con vuốt ve nó, rồi con xả. Con không nghĩ bi, mà con nghĩ đây là cái hành động hiện tại con thấy trước cảnh khổ đó con làm vậy thôi con hiểu chưa?

[Tu sinh]: Vậy đó là từ không?

[Trưởng lão]: Từ không à con, bởi vì mình còn nghĩ một chút, à bây giờ tội, nhìn con kiến này quá khổ, thôi mình đỡ mình vuốt ve nó hay hoặc để trong bàn tay vuốt ve cho nó bớt đau đi, thì đó là con bị tâm bi.

[Tu sinh]: Như vậy là tu từ, bi, hỉ, xả là ăn thua cái mình nghĩ đó Sư Ông.

[Trưởng lão]: Cái mình nghĩ, bởi vì nó thuộc về cái ý của mình, nó ăn thua cái chỗ mình nghĩ thôi. Cho nên nó xả cũng thí dụ mình dùng tâm xả. Mà hành động thì từ, mình tỉnh thức, biết cái đó thì xả. Nó có từ trong đó nhưng mà Thầy không có nghĩ là Thầy từ, Thầy xả. Thầy biết cái hành động này Thầy sẽ xả chứ không phải Thầy từ. Bởi vì nó ăn thua cái ý. Ý làm chủ, ý tạo tác, ý dẫn đầu. Cho nên nó dẫn từng cái tâm của mình mà. Mình tu tâm từ là nó vẫn từ không? Mà tu tâm bi nó vẫn bi thôi, mà tu tâm xả nó vẫn xả. Mà tu tâm hỉ nó vẫn hỉ con, tại vì nó dẫn. Tại vì mình tu cái ý là pháp độ nhất, nó không có cho cái khác xen vô đâu, mà nó xen vô thì nó bị phân. Còn cái người nào mà viết cái bài nó chung chung, nó không có sâu thì họ phải thực hiện các cái pháp khác. Nó không chuyên được.

[Tu sinh]: Sư ông, bây giờ mình tu tâm từ Sư Ông, con ngồi yên định tĩnh làm sao con biết mình đang lạc qua Tứ Niệm Xứ?

[Trưởng lão]: Lúc bây giờ con không có lạc qua Tứ Niệm Xứ là con tu tâm từ định

tĩnh, thì con không lạc qua Tứ Niệm Xứ tức là con không có quan sát, không có quay vô ở trong thân con, còn cái tâm con quay vô mà con quan sát cái thân con là con Tứ Niệm Xứ. Còn con tỉnh thức từng cái hành động, từng cái bước đi mà con không có quan sát cái thân của con, con biết bước đi con tránh thôi, chứ con không nghĩ cái thân từ trên đầu xuống chân con. Thì như vậy Thầy nhắc lại.

[Tu sinh]: Sư ông giảng kỹ thêm cho con, nghĩa làm sao mình tu tâm từ mà định tĩnh mà không rơi vào Tứ Niệm Xứ.

[Trưởng lão]: Nó không rơi vào Tứ Niệm Xứ thì con nhớ cái câu ở trong Định Niệm Hơi Thở đức Phật dạy nó rất rõ ràng con, “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Trong khi con định tĩnh trong hơi thở. Nhưng mà con lại thấy cái thân của con thì đó là Tứ Niệm Xứ. Còn con định tĩnh trong từng hành động mà con không còn thấy cái thân của con, thấy cái bước đi con đi để con tránh từng con vật dưới bước chân con thì đó là tâm từ. Con làm công việc con đưa tay con vô mà con rất tỉnh, con làm một cái gì mà

con đụng chạm đến một con vật khác nó đau đớn, hoặc là dẫm đạp lên cây cỏ đó là tu tâm từ.

[Tu sinh]: Nhưng mà thấy bước chân là thấy thân à sư ông.

[Trưởng lão]: Thân nhưng mà không quan sát từ trên đầu mà cứ bước đi dưới chân, nó khác con, cái kia nó toàn diện mà. “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Con đi mà con cảm giác toàn thân tức là con đi tu Tứ Niệm Xứ đó, còn con đi mà chỉ con biết cái bước chân con đi, con tránh con kiến dưới chân thì chưa phải tu Tứ Niệm Xứ. Bởi vì đi vẫn là tu Tứ Niệm Xứ mấy con, nó cảm nhận toàn thân nó từ trên đầu tới chân, chứ nó không có cảm nhận cái bước chân. Con cảm nhận có bước chân không là con nói Tứ Niệm Xứ sao được, nó phải toàn thân.

[Tu sinh]: Thưa Thầy làm sao mà để tu tâm từ với Tứ Niệm Xứ không lạc, đôi lúc con thấy...

[Trưởng lão]: Đó nó không lạc là cái chỗ này con. Bởi vì khi đó con cảm nhận, hít vô con cảm nhận từ trên đầu tới chân, cho nên vì vậy cái người mới tu dường như họ

Thấy như hơi thở đi từ ở trên đầu tới chân, từ chân lên đến đầu, hiểu không. Nhưng mà sau đó nó nhìn tổng quát con, nó không có thấy đi như vậy nữa, mà nó nhìn tổng quát, đó là tu Tứ Niệm Xứ. Còn tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, hành động đưa tay, Thầy biết cái hành động này chứ nó không có quan sát tới chân nó đâu, con hiểu không, mà con bước đi là con biết cái bước đi để con tránh chúng sanh, còn cái lưu ý nào mà từ trên đầu con được. Con hiểu, đó là tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, là tâm từ.

[Tu sinh]: Nếu mà còn lộn giữa hai cái thì có được không Sư Ông?

[Trưởng lão]: Không được con, bởi vì nói chung là lộn xộn như vậy thì, Tứ Niệm Xứ mà nó lộn qua bên tâm từ thì nó không có chuyên nhất. Bởi vì Tứ Niệm Xứ là Tứ Niệm Xứ, còn tâm từ là tâm từ, nó riêng biệt, bởi vì nó là Pháp độc nhất. Con nhớ Bát Thành.

[Tu sinh]: Sao Sư Ông nói là mình có thể tu từng cái được, cái cô hồi nãy Sư Ông nói.

[Trưởng lão]: Thầy nói từ, bi, hỷ, xả là Thầy biết rằng Thầy hướng dẫn cho họ trên

cái tâm đó, lúc thì dùng từ, lúc thì từ, bi, hỉ, xả, nhưng mà tu Tứ Niệm Xứ.

[Tu sinh]: Nhưng mà họ có thể trộn được trong bốn cái

[Trưởng lão]: Trộn được, nhưng mà họ có thể tu lâu đó,

[Tu sinh]: Nhưng mà không thể coi như là nếu như có thể nhu nhuyễn giữa bốn cái nhưng mà không thể nhu nhuyễn giữa Tứ Niệm Xứ và tâm từ.

[Trưởng lão]: Tâm từ nó khác con, Tứ Niệm Xứ nó khác con, cái kia nó nhu nhuyễn được là tại vì nó tu bốn cái để mục đích nó xả, cho nó đem lại sự thanh thản, an lạc, vô sự cho Tứ Niệm Xứ thôi, nó sử dụng được. Nhưng mà nó chưa tu pháp mà chuyên nhất thì nó khác rồi. Nó chuyên nhất nó đi có một pháp nó tới cứu cánh của nó rồi, nó không có còn kẹt ở trong các cái pháp khác, nó không có nằm ở trên Tứ Niệm Xứ, nhưng mà sự thật nó ở trên Tứ Niệm Xứ nó vẫn tu một cái pháp đó nhưng mà nó không tu Tứ Niệm Xứ, nó tu tâm từ. Luôn luôn lúc nào nó cũng khởi lòng từ của nó thôi, tức

là nó tỉnh thức cho nên nó định tĩnh. Con hiểu không? Từ cái chỗ tâm từ đó, nó định tĩnh, nó nhu nhuyễn để sử dụng, nó sử dụng được, nó làm chủ được sự sống chết đó thôi.

[Tu sinh]: Vậy là Tứ Niệm Xứ không thể câu hữu với từ, bi, hỉ, xả?

[Trưởng lão]: Tứ Niệm Xứ thì hồi nãy nó câu hữu đó, nó câu hữu là bây giờ mình tu bốn cái này mà trên Tứ Niệm Xứ của mình nó câu hữu. Nhưng mà cũng không được bởi vì nó tu như vậy là lúc nó tu tâm từ, lúc nó tu tâm bi, nhưng mà cũng ở trên Tứ Niệm Xứ, nhưng mà không phải chuyên Tứ Niệm Xứ con. Còn chuyên Tứ Niệm Xứ là phải quan sát đầu, cổ nó hoàn toàn, nó thấy toàn thân của nó lúc nào nó cũng nhìn cái thân nó, đó là Tứ Niệm Xứ. Còn cái này, lúc nó khởi tâm từ, lúc nó tu tâm bi, lúc nó tỉnh thức, lúc nó thương xót. Lúc nó tâm hỉ, lúc nó tâm xả cho nên nó đâu có đứng ở trên cái Tứ Niệm Xứ trọn vẹn nó quan sát đâu. Nhưng mà nó xả. Cho nên cái này nó tu lâu, nhưng mà điều kiện tại cái duyên của cái người đó, người ta không có chuyên, mà bây giờ đứng ở trên Tứ Niệm Xứ bắt người ta bị ức chế. Nó kẹt như vậy, cho nên vì vậy

người ta tu tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả. Mình phải biết cái đặc tướng. Bây giờ như bắt người ta phải nhìn ngó cái thân người ta, thì người ta nhìn ngó thì người ta bị ức chế rồi. Còn cái người mà người ta tu Tứ Niệm Xứ được mà Thầy cho đó là họ không có bị ức chế, tức là mình tập trung vào cái chỗ nào bị ức chế, do đó bây giờ người ta nhìn ngó, với người ta nương vào đó người ta cảm giác toàn thân người ta người ta không bị ức chế, thì cái người đó tu Tứ Niệm Xứ dễ. Còn cái trái lại cái người bị ức chế là cái người đó tu Tứ Niệm Xứ cũng bị ức chế. Cho nên Thầy nói tâm thanh thân, an lạc, vô sự coi chừng ức chế tâm thanh thân, an lạc, vô sự đó. Nó nguy hiểm, cho nên buộc cái người này phải tu Tứ Vô Lượng Tâm, từ, bi, hỉ, xả. Họ không chuyên ở trên cái pháp từ, hoặc là pháp bi được thì họ phải tu bốn cái pháp. Cho nên lúc họ thay đổi cái này, lúc họ thay đổi cái kia để họ không bị tập trung, họ bị ức chế. Cho nên cái người nào mà bị ức chế, tập trung Thầy cho họ giãn ra, cho họ lúc tu cái này, lúc tu cái kia.

Khoan con, bây giờ Diệu Minh hỏi đi.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! 18:07Thầy

giảng lại cho con cái câu hỏi lúc nãy ... sáu căn duyên với sáu trần tạo ra sáu thức, thì sáu thức này có phải nằm trong thân Ngũ uẩn không? và thân Ngũ uẩn thì có ... con muốn hỏi?

[Trưởng lão]: Sáu thức này nó thuộc về Sắc thức của con, thuộc về thân tứ đại con, sáu căn nó có sáu thức nó nằm ở trong cái sáu thức này là nó thuộc về Sắc thức chứ nó không thuộc về thân Ngũ uẩn. Thân Ngũ uẩn nó có ba thức: Thức thứ nhất là sắc thức; thức thứ hai là tưởng thức; thức thứ ba là thức thức. Các con thấy nó có ba cái thức ở trong thân ngũ uẩn, cho nên cái thức này nó thuộc về sắc thức, nó sáu cái thức này nó gồm lại nói nằm ở trong mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình, gọi là sáu thức. Nó là cái nhóm của tụi nó, cái nhóm của cái thân của chúng ta, thân tứ đại nó có cái nhóm thức của nó đó. Còn cái tưởng thức nó lại riêng rồi, nằm chiêm bao nó mới thấy. Rồi còn cái Thức uẩn, đó là khi nào mà chúng ta thực hiện tam minh rồi nó mới lòi cái mặt chuột nó ra, chứ bây giờ dễ gì? Nó đâu có ló mặt nó ra đâu.

Rồi con?

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Bây giờ Thầy chỉ dạy cho con là con tu tâm xả, nhưng mà lúc nào con cũng từ, bi, hỉ có mặt ở bên cạnh thì những cái có mặt thì làm thế nào ?

[Trưởng lão]: Có mặt nghĩa là con xả mà hầu hết là thí dụ như, bởi vì Thầy sợ có lúc con gợi ý cái pháp của con là pháp xả, cái tâm của con là tâm xả, mà con đừng có gợi ý à bây giờ con thí dụ như con tập tỉnh thức mà con nghĩ đây tâm từ con thì không được. Hoặc là con thấy một con vật nào đó mà con vuốt ve, con thấy nó khổ sở hoặc là cái người nào đó con giúp đỡ họ thì con đừng có nghĩ đến tâm bi đừng có nghĩ, mà con nghĩ đó là tâm xả của con thôi. Con hiểu chỗ Thầy muốn nói? Nó có từ, bi, hỉ ở trong đó, nhưng nó không phải, nó là xả, vậy là được.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, như vậy thì con Tứ Niệm Xứ thì tất cả những cái mình thực hiện thì con cũng tác ý rồi con làm bài xong con phân tích nó ra rồi con xả.

[Trưởng lão]: Cũng là dùng cái tâm xả con đó.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy! Cái chỗ mà thí dụ như con đi cái Tứ Niệm Xứ mà trên

cái bước đi, đi thân hành thì cái tâm con thì biết cái bước đi, nghĩa là khi con đi đúng thân hành, cái tâm con nó vẫn biết bước đi nhưng mà sao lúc ấy con vẫn quan sát, cái tâm của con xem nó có chuyện gì xảy ra, Thưa Thầy thí dụ như là con đang đi một hồi như thế thì nó có cái niệm khăn nó khởi lên nó lau chẳng hạn, thí dụ như con ngồi thì con có thể ngồi con tác ý như thế, con bạch Thầy, để mình ngồi lại mình để ý tay thì con vừa đi thì lại...

[Trưởng lão]: Coi như con bị đau, bị mỗi gì đó ha? Đau nhức chỗ nào đó, thì con vừa đi con vừa tác ý theo cái pháp xả được cái cảm thọ đó chứ đâu phải đợi ngồi đâu, ngồi xả cũng được, mà đi xả cũng được. Đi thì con xả theo bước đi, con xả cái cảm thọ đó theo bước đi thôi, nó cũng được, không có gì đâu.

Con đứng đó đi con, hay con ngồi đi.

[Tu sinh]: (21:40 Vấn đạo không nghe được)

[Trưởng lão]: Nó ngưng có chút hả con, nó ngưng chút cũng được, lần lượt rồi nó sẽ ngưng nhiều, nó ngưng được chút là con khá rồi đó, nó biết ngưng rồi đó, con cảm nhận

được nó ngưng. Từ hôm đó tới nay mà con thấy nó ngưng được chút là con tiến bộ khá lắm đó, ráng tập nữa đi con. Rồi mai một mình muốn chết nó chết.

[Tu sinh]: 22:09

[Trưởng lão]: Rồi, được rồi, đó là con tác ý bảo nó “hơi thở tịnh chỉ, ngưng” phải không con? Rồi nói làm theo đó phải không? Nó biết nghe con đó, vậy thì tốt rồi, hơi thở con không sai được mà bây giờ mới sai chút chút thôi.

[Tu sinh]: 22:22

[Trưởng lão]: Cái tập vỡ của con phải không con? Hồi nãy như có trả con rồi mà, không biết.

[Tu sinh]: ...22:45

[Trưởng lão]: Rồi con tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả. Đây con sẽ gộp gộp bài cho Thầy đây là tâm bi, tâm bi thì Thầy chưa chấm con. Để rồi Thầy sẽ chấm. Bây giờ con sẽ làm cái bài tâm hỉ, cái lòng hoan hỉ trước cái gì mình làm được, mình tu được. Như bây giờ con tịnh chỉ, con tác ý hơi thở tịnh chỉ con thấy cái hơi thở nó có thay đổi và nó có ngừng được chút, đó là con làm được.

Con cái đó là hoan hỉ, con sẽ viết cái đó vô. Cái gì mà con làm được, con thấy mình làm được thì tức là có hoan hỉ trong đó rồi, có cái vui trong đó rồi. Cũng như bây giờ cái bệnh của con, con tác ý con đuổi nó. Cái bệnh nó hết thì đó là cái hoan hỉ của con rồi, con hiểu? Con ngồi xuống đi con.

[Tu sinh]: 23:37 Bạch thầy!

[Trưởng lão]: Không có sao đâu, con viết vậy thầy đọc được, con viết vậy chữ lớn lắm chứ. Không có sao, con viết vậy được rồi con.

[Tu sinh]:24:04

[Trưởng lão]: Cũng được con, con không có sao đâu, con viết vậy là hay lắm. Học trò giỏi của Thầy viết được vậy là may chứ.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, trong khi tu Tứ Niệm Xứ, cảm giác toàn thân, thì lúc đầu con cảm giác toàn thân xong thì con xuống dưới. Nhưng mà giờ nghỉ xong rồi là tại vì mình thở nhẹ nhàng, thở hơi thở bình thường, đến cái cảm giác toàn thân.

[Trưởng lão]: Nói chung là con cảm giác toàn thân hoài nghĩa là luôn lúc nào

như từng hơi thở con cứ cảm nhận, tập cho nó quen để cho mình nhận được cái hơi thở của mình đó con. Thí dụ như cảm giác toàn thân không phải một hơi cái mình biết cái thân của mình rồi, bây giờ mình bắt đầu biết có hơi thở không thì không được, mà chỉ luôn luôn lúc nào cũng biết toàn cái thân của mình, từng hơi thở, thí dụ con tu ba mươi phút, cái phút đầu tiên con “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” rồi con hít vô thở ra con vẫn thấy. Rồi tới từ cái phút đầu đó cho tới ba mươi phút con vẫn biết cái thân, đó là tu Tứ Niệm Xứ rồi đó.

[Tu sinh]: 25:24 Mình biết cái rồi bắt đầu buông ra.

[Trưởng lão]: Buông ra, rồi bắt đầu mình cứ biết hơi thở ở trong thì trật rồi.

Rồi con!?

[Tu sinh]: Con bạch Thầy! Là con có ... từ, bi, hỉ, xả trong đó Thầy có nói là con tu bốn pháp này, nhưng mà con nghĩ rằng khi mà con tập về các pháp hành thì con thấy là tỉnh giác con thấy rất thoải mái trong người, và thứ hai là con tĩnh tâm, con tĩnh tâm xong là con thấy hơi thở của con là nhẹ

nhàng, nó không quá sức của con, con thấy thoải mái, đó là sự tĩnh tâm của con. Và sau khi mà con hôn trầm lên là con có sự kiện tu là cái pháp hành Định Niệm Hơi Thở. Khi Định Niệm Hơi Thở thì là con có, thứ bảy vừa rồi, đến thứ bảy vừa rồi là con cái Định Niệm Hơi Thở, và Tứ Niệm Xứ là con với thân, thọ, tâm, pháp thì con đang tu xong hai mươi phút thì khi đó con thấy con xả, xả xong thì có một con sâu nó vào, nó vào thì nó tấn công vào tới cái thân con thì con nhìn con đi không bắt là vì nó là... nó rất tự nhiên con biết là ác pháp đến. Bây giờ mà lên trên quạt tao đưa mày ra, đưa hai đến ba lần nó vẫn không chịu, con đưa ra xa nó cũng trườn vào, ba lần. Lần thứ ba con nghĩ: à, ta cũng ăn ở hiền không xấu, ta không giết sâu, thôi sâu đi chỗ ni ở, sâu ... tấn công vào ta đi vì con sâu là hung dữ, con sâu là ác pháp thì con con ra ... ra ngoài đi, sau đó là con bướm trở ra, nó mới quay đầu trở ra, không tấn con được. Con à, mày nghe lời tao, mày ra rồi, con biết con rất phấn chấn, con sâu mà nó ...27:47 nó dần đến con thì con biết con sâu nó lên quạt xong rồi con mới đưa ra ngoài một đoạn, sau một tí nó lại chạy vào, va chạm như thế con nhìn tại sao

lại mà cứ chạy vào tao như thế con mới nói như thế. Vào lần thứ ba là nó quay trở ra, nó không vào con nữa, con thấy là, à vậy là mà cũng nghe lời tao, đến khi mà con kinh hành là xong rồi, con trị hôn trầm, con cũng theo cái tỉnh giác của con. Là con bây giờ nhiều bệnh tật, rồi con thấy thế 28:28. Hôn may đỡ, nhưng bữa đó con đi vào là con thấy cái sự là khó chịu, hoặc là con đi nó .. nói chung là thoải mái với con là con tập, diệt hôn trầm của con thì con bình tĩnh như thế kết quả... Nhưng mà bây giờ Thầy nói bốn cái pháp đó bây giờ thì con mới viết bài từ tâm, thì tại là con hướng tâm của con là từ tâm, con xin thầy cho con để con biết là thế nào, Thầy nói là con phải tu thêm thì từ, bi, hỉ, xả những cái này là cái nào để cho con biết con con xin Thầy.

[Trưởng lão]: Tại vì con làm cái bài tứ vô lượng tâm từ, bi, hỉ, xả. Tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả con làm cái nào cũng chung chung, cho nên Thầy nói con phải tu bốn cái này, chứ còn tu một không được. Tức là con không có chuyên được. Bây giờ con muốn tu tâm từ hoặc là tu tâm xả, thì con phải làm một cái bài mà Thầy thấy cái bài này là có thể áp dụng được người ta mới cho, còn viết

mà chung chung vậy làm sao mà Thầy cho được, con hiểu không, tại vì cái tư duy, cái hiểu biết của con như vậy đó thì coi như nó chung chung thôi, cho nên phải tu tập theo cái chung chung. Lẽ ra thì Thầy bắt mấy con khi mà viết chung chung như vậy từng cái bài, Thầy bắt mấy con phải viết lại cái bài, mà Thầy thấy bây giờ lớn tuổi mà bắt mấy con viết riết thì chắc là mấy con chết sớm, làm sao tu kịp, cho nên hiện bây giờ cái lớp Chánh Tư Duy thì sắp sửa bước vào tu rồi, mà cái chuyên môn thì, về cái tri kiến và chuyên môn cho một pháp thì mấy con chưa có, cho nên làm sao bây giờ đây, thì thôi bây giờ tu chung chung chứ bây giờ làm sao? Còn không thì đưa.

[Tu sinh]: Thưa Thầy là con đang làm viết dở là từ ở nhà con viết dở, thì bây giờ con nếu mà thế thì con làm bài lại...

[Trưởng lão]: Được chứ, con cứ làm đi, thời may đâu biết chừng là con lại thực hiện tâm từ được sao? Bây giờ con thích như thế nào? Thì con viết hết cái sở thích tâm từ cho Thầy nghe coi thử coi, cái lòng từ của con nó đến cái mức độ nào, nếu nó câu vút tận trời xanh thì Thầy sẽ cho con tu liền chứ. Chứ

còn nó còn thấp quá thì không được. Hồi này thì có con sâu rộm đó, nó là cái pháp đó mấy con, cái pháp trần đó, đó là một pháp đó, mà trong cái sáu trần của nó, đó là một cái pháp trần. Mà con đuổi nó tấn công con hoài đó thì pháp trần nó tấn công con chứ sao? Con sâu rộm con đã đưa nó lên trên cây quạt, đưa ra đồng rác kia rồi lúc cũng thấy nó vô, tức là pháp trần nó tấn công con đó, cho nên cuối cùng con than thở với nó quá rồi nó mới động lòng nó mới ra đi đó, chứ không khéo rồi con mang cái tội giết nó đó. Bởi vì cái người tu mấy con phải bền chí, bền chí mà thực hiện được cái lòng từ của mình, lòng bi của mình, lòng từ của mình đối với cái loài chúng sanh. Cho nên vì vậy nó tấn công mình thì thôi mình thấy mình thua thì mình trốn đi chỗ khác đi để nhường cái nhà cửa cho nó ở. Bữa nào kiến nó vô nhà con, con nhường nhà luôn.

Cho nên trong cái sự tu tập mình bị các pháp tác động nhiều lắm mấy con. Nhất là những chúng sanh nhỏ nhỏ nó tác động, bữa nào mà đây là sắp sửa tới mùa mưa tới rồi, các con thấy những con mối cánh nó vô nó tấn công nhà mấy con, khi bật đèn lên là nó tấn công đó, nó không còn chỗ mấy con ngồi

nữa, mà tất đèn nó không có vô chứ mở đèn là biết. Cho nên sắp sửa cái mùa tới này nó chờ đợi mấy con tu tâm từ hay tâm bi, tâm hỉ, tâm xả gì đó đủ biết.

Cho nên ở trong cuộc đời tu hành của mình biết nhiều cái sự đấu tranh lắm để mà chiến thắng cái phần chiến thắng lại cho mình. Nhất là mình nên tu cái tâm từ của mình, tâm bi của mình, thì lúc bây giờ những cái loài vật thì nên sử dụng cái lòng từ, bi của mình, để cho mình xả. Còn cái người nào có sẵn cái chuyên về cái tâm từ thì chúng ta khỏi. Cho nên hỏi nầy Thầy dạy con, nó có cái trường hợp mà mình không có tu tâm từ, hoặc trường hợp mình không tu tâm bi, mà nó xảy đến cho mình, thì lúc bấy giờ đó, mình ở trên cái tâm xả của mình, mình làm cái hành động bi hay là từ, để mà xả, chứ còn không khéo đó thì mình nghĩ rằng mình tu tâm từ, tâm bi thì sai. Bởi vì mình không phải chuyên về cái vấn đề đó cho nên vì vậy mà nó hiện tượng nó xảy ra, lúc bây giờ mình là người tu phải có tâm từ bi rồi, nhưng mình không chuyên về nó, nhưng mình phải thực hiện lòng từ, bi của mình. Cho nên với cái hành động mình làm các công việc đó, mà mình làm với cái tâm

xả của mình thì nó có mang cái tính chất từ, bi. Con hiểu vậy đó, là mới hiểu được chứ còn không khéo rồi tôi tu tâm xả mà sao tôi cứ từ không như thế này? Tôi tu tâm xả mà cứ tâm bi như thế này thì nó trật mấy con đó.

Rồi bắt đầu con hỏi gì nữa đó.

[Tu sinh]: (33:38 không nghe được)

[Trưởng lão]: Nó khác nhau chứ con, con hướng tâm là con không có nói ra, còn con tác ý con nói ra. Bây giờ hướng tâm, con bây giờ con muốn tịnh chỉ hơi thở, ý con muốn thôi, là hướng tâm. Phải không, còn con tác ý ra, “hơi thở tịnh chỉ ngưng đi” đó là tác ý. Hiểu rồi? Nó rõ ràng mà có gì đâu, tác ý mà.

[Tu sinh]: 34:08

[Trưởng lão]: Con muốn hỏi cái độc cư làm sao chứ?

[Tu sinh]: Độc cư như thế nào không bị ức chế ?

[Trưởng lão]: Khi nào mà độc cư mà không bị ức chế thì con vui vẻ. Còn khi nào mà con nghe nói bực bội, nghe nó khó chịu,

nghe nó muốn đi nói chuyện mà không cho nó nói chuyện thì độc cư ức chế.

[Tu sinh]: 34:31 Nếu mà mình không chế ngự thì ...

[Trưởng lão]: Thì nói chuyện nếu mà con không chịu chế ngự nó thì con đâu có tập tu cái độc cư được, cho nên có phần chế ngự, nhưng mà chế ngự quá thì bị ức chế đó, bắt đầu mới điên luôn đó. Con có nghe Liễu Ngọc vô đây, ở đây tu cũng chạng tuổi con vậy đó, rồi bắt đầu nó cũng sống độc cư, mà mọi cái ham muốn gì mẹ nó cũng không cho, cho nên nó cuối cùng nó ham muốn từ quần áo, bông vàng, đồng hồ đủ thứ hết, mà ức chế nó, mà bắt đầu vô đây sống độc cư nữa, cái bắt đầu độc cư không có cho nói chuyện với ai hết, nói chịu không nổi, tới chừng nó bung ra. Trời ơi, nó muốn điên nó luôn, đó là nó ức chế, ức chế đến cái mức độ độc cư ức chế mà ép vừa vừa vì cái tâm ham muốn của nó mà nó bị ức chế, cho nên cuối cùng nó bị điên, nói bị loạn thần kinh đó con. Cái pháp độc cư nó độc đáo lắm, cho nên mình thích thì mình mới tu được, còn mình không thích coi chừng mình ức chế là mình chịu đựng thời gian sau là mình lắm bầm mình

nói bậy đó, nói một mình.

Vừa rồi thì cũng có người độc cư mà chịu không nổi rồi bắt đầu cứ lảm bập, lập bập trong miệng, cười, nói lảm bảm. Bởi vì độc cư bây giờ không có nói chuyện với ai được, chỉ có nói chuyện một mình. Cho nên bây giờ nói chuyện với mình bây giờ mới điên. Con coi chừng, mai một rồi con lập bập nữa đó, chứ không phải không đâu. Cứ mình ráng độc cư, không ai nói gì với mình là mình lập bập, mấy con thấy cái trường hợp đó có chứ không phải không đâu, mình ở đây có này? Do đó nó tu không được nữa mà nó thành cái bệnh kỳ cục.

[Tu sinh]: 36:04

[Trưởng lão]: Nếu con làm tới bài tâm xả rồi thì thôi, rồi giờ lo tu thôi, không còn gì, tu mà không khéo rồi mà ức chế thành cái gì.

Rồi con!

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Thí dụ như coi những cái tâm ham muốn, cái tâm giận hờn nó đã phát quang, nó không phải mình thì nó không ức chế phải không.

[Trưởng lão]: Đúng vậy con.

[Tu sinh]: Của ai đó

[Trưởng lão]: Đúng vậy đó con, phát quang của ai thì không bị ức chế, còn của mình thì mình bị ức chế.

Rồi bắt đầu bây giờ hết rồi con, còn ai hỏi nữa không con, rồi. Thầy sẽ về sau, còn một vài người nữa để hỏi Thầy, Thầy về sau, mấy con về trước đi. Sắp sửa mấy con về chút xíu rồi đi khát thực. Tối giờ ăn cơm.

... Thưa Thầy chưa trả

[Trưởng lão]: Chưa trả hả con. Cái tập nó lớn lớn vậy, có lẽ là Mật Hạnh nó đem thiếu, để Thầy gọi lại.

Thầy biết, tập lớn lớn của con . Con thì loại lớn không chứ không phải nhỏ.

38:26

[Tu sinh]: Hôm bữa về Thành phố Hồ Chí Minh đó Thầy, tại trước con ở nhà con có quen người bạn đó Thầy. Khi con chia tay thì người đó không quen với ai hết, khi đó con về con nghe tin là vì con mà lắm bầm điên luôn vậy. Mà ức chế cái thần kinh não nó bị hại vậy đó Thầy. Trời ơi, con nghe tin sao con hoang mang tư tưởng, con không biết là

mình có vô đạo đức không? Con muốn hỏi Thầy để con xả tâm Thầy? Cho nên con mới ghi là bài dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, mà con không xả được, con muốn để Thầy trợ giúp thêm con. Sao tự nhiên con chao đảo liền, con không biết sao?

[Trưởng lão]: Đó là cái nhân quả của họ con, chứ không phải là con làm, cái nhân quả.

[Tu sinh]: Trời ơi, tự nhiên hả Thầy, mà Thầy biết khi mà con ngoài đời con cũng sống vì họ nhiều lắm chứ. Có khi mượn tiền con, mà rất là nhiều tiền con cũng đâu có đòi lại đâu Thầy. Con cũng không nghĩ là lợi dụng con, con nghĩ là con cũng sống hết mình về người đó. Nhưng mà tự nhiên làm như họ thấy quen ai không bằng con hay sao mà cứ không chịu quen ai hết, cứ nghĩ tới con hoài. Bây giờ con đi đâu là cứ mẹ người đó báo tin vậy. Trời đất ơi! Con không biết làm sao mà nói nữa, giờ đang chạy án, bên Tòa án đó Thầy, mà giờ phải đi chơi, đi dạo chơi cho cái thần kinh nó an ổn đó Thầy. Giờ cứ lắm bầm như Nguyệt Cảo mà con sợ là hậu quả con gây ra cho nên tu tập của con...

[Trưởng lão]: Không phải đâu, cái đó là cái duyên của họ. Cũng như Nguyệt Cảo đó, cũng vậy, cái duyên của nó.

[Tu sinh]: Hôm bữa Mật Hạnh hỏi con về Thành phố có vui không? con cũng kể tình trạng vậy đó, Mật Hạnh kêu thôi, con nói với Thầy đi, chứ để rồi vô tu nó hiện tướng ra nó phá, giống như bà A ngày xưa bị rớt cũng tình trạng đó đó. Cho nên con bạch Thầy con hỏi, nhờ Thầy trợ giúp con xả tâm.

[Trưởng lão]: Nó không phải đâu, không phải con đâu con, cái đó là cái nhân quả của họ. Tới cái giai đoạn đó họ phải trả cái quả của họ như vậy thôi, tức là cái giai đoạn nhân quả nó sắp xếp. Con gặp cái người đó cũng là cái duyên nhân quả nó sắp xếp gặp thôi, chứ con có làm gì cho họ đâu. Con vô tội chứ đâu con.

[Tu sinh]: Con có làm gì đâu, khi về con nghe trời ơi, con run quá trời, con không biết làm sao hết.

[Trưởng lão]: Thí dụ như chẳng hạn bây giờ, con với Nguyệt Cảo, hai thất ở gần nhau thì mấy con sẽ bị nói chuyện với nhau, nhưng mà khi mà cho con vô trong này, thì Nguyệt Cảo tự nó nó không cứu nó mà vì vậy

mà nó bị nói làm nhảm, con hiểu không? Nó là tự nó đó.

[Tu sinh]: Thứ hai, con trong đầu con, con xả Nguyệt Cao, con xả bằng cách nhẹ nhàng. Tự nhiên bữa nằm ngủ con thấy nó rơi vào cái mộng gì kỳ, con thấy con ở Thành phố Hồ Chí Minh mà nó về nó thăm con. Nói trong nhà, nó bây giờ nó nói làm nhảm điên mà không cho nó vô. Trời ơi, con hết hồn, sao nó vô được, vô thăm con, con khóc quạ chừng khóc, con khóc trong giấc mộng vậy con thấy con khóc thiệt đó Thầy, chảy nước mắt thật vậy đó. Con cũng không hiểu sao kỳ vậy? Mà không biết chuyện gì nữa?

[Trưởng lão]: Không, cái đó là cái tình người thôi con, nhưng mà cái điều kiện là con không phải con tạo cho tụi nó bệnh đau đầu, chính tụi nó. Chính cái sai mà của mấy người đó, không phải riêng con, con thì rất tốt bụng.

[Tu sinh]: Như vừa qua, mấy người hàng thuốc hỏi con về Nguyệt cao, thì con cũng nói cái tình trạng là bây giờ, giấy, tập bây giờ nhảm, giờ không có viết Tứ Vô Lượng Tâm gì được hết mà tập nào cũng vẽ hết, vẽ lên cuốn tập, vẽ lên nửa cuốn, mấy cuốn đều

vẽ đủ như vậy. Con nói làm như mấy người không biết chữ mà vẽ chơi, con nít đó Thầy. Để như vậy nó động quá, nó không có độ cư được, để tu trong cái khóa này. Chắc có lẽ là nhân quả của nó. Mấy người hàng thuốc, cái hội mà lúc ở nhà cô Liên Châu. Xác định là nó có bệnh về .. với cô Liên Châu. Nhưng mà họ nói là lúc đó nhiều người Thành phố họ đánh giá là không có đạo đức, họ không tin. Nhưng mà bây giờ Nguyệt cáo đã vậy người ta nói qua cô Liên thuốc cô nói. Thấy cô Liên Châu cô nói rồi, nói là không đạo đức rồi. Tại hôm rồi đi chung với con, trong khi con đi chung với mấy người kia, phát quà từ thiện giúp người ta này kia, tại mình gieo duyên với chúng sanh mình phải làm. Người ta mới có duyên với mình, mình ở vậy.

Nguyệt Cáo ra ngoài giường, ngay chỗ cô Liên Châu nằm võng rồi đưa đầu tang, 42:22 Ông Cấp Cô Độc kêu Nguyệt Cáo phụ con, cũng không có chịu vô, cái đó không phải việc làm của con, mục đích là con muốn làm Giám đốc công trình xây cất gì Kỳ Duyên gì đó, con không hiểu, nghĩa là Xá Lợi Phất kêu nó muốn như vậy đó, thử là tự vô thất độ cư chịu không nổi nghĩ cao thâm quá cho nên ức chế đó, cho nên con sợ

là cái nhân quả của Nguyệt Cảo mọi người nhận xét như vậy có đúng không?

[Trưởng lão]: Đúng đó con, nhưng mà điều kiện là nó bị tướng, tướng ngay lúc đầu nó là Xá Lợi Phất, nó bị tướng ngay từ lúc đầu rồi. Cho nên vì vậy là nó rất ủng hộ về đây Thầy bảo xả mà không nghe lời. Cứ thâm nhập cái tướng rồi nghĩ người khác cũng ở trong cái tướng như Cấp Cô Độc hoặc Visakha, nghĩ theo cái kiểu đó. Nó đọc kinh sách rồi nói nghĩ người ta như vậy. Cái đó bị tướng, cái tướng nghĩ chứ không phải làm sao. Rồi nó thấy cái nhà người ta nói cái nhà Cấp Cô Độc, nhà của Xá Lợi Phất.

[Tu sinh]: Cái nhà ở dưới tầng thấp nó nói với con nhà Xá Lợi Phất đó chị Tuệ Hạnh ơi, nhà Xá Lợi Phất độ đâu đây, nhà ở đây, em khẳng định chính xác, em có tri kiến giải thoát, Thầy nói em có tri kiến giải thoát.

[Trưởng lão]: Khổ, tướng quá.

[Tu sinh]: Con cũng thấy nhân quả Nguyệt cảo cho nên con nghĩ con và Nguyệt Cảo chắc cái duyên nhân quả chắc hết rồi sao, tự nhiên con thấy vậy đó Thầy

[Trưởng lão]: Nó tới đó nó hết để cho

con lo con tu cho được chứ không khéo Nguyệt Cảo mà nó cặp với con tu không được đâu, con sẽ bị động.

[Tu sinh]: Con cũng thấy, bữa con xin Út cho con một cuốn sách Tứ Vô Lượng Tâm, mà con dự định đem về cho người bạn hàng xóm. Vừa đi ra xe cái người ta ước tôi có cuốn sách này, con cho cho luôn, giúp người ta vậy, hỏi con không sót. Nghĩ cái tình con nghĩ con đâu có duyên với ai.

[Trưởng lão]: Con xin mấy cuốn đó con, người đi xe đò họ hỏi con. Trời ơi cô ơi, sao tôi ước chừng nào tôi có cuốn sách này, thấy người ta ham quá, ừ thôi, cho cô đó, cô có duyên với tôi. Trời ơi, người kia nói sao cho cô có một cuốn vậy sao? Trời ơi, tôi xin có một cuốn. Ai gặp con họ cũng xin sách, họ cũng ham tu quá à, con xin nhiều với cô Út con rất ngại, bữa con nói cô Út, Út nói về nói tôi, tôi cho một mớ chứ giờ đem có một cuốn.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, con có cái duyên, lên xe mà cũng kết bạn bằng pháp không à. Bây giờ con đừng có mặc cảm trên cái vấn đề các bạn của con mà nó làm nhảm gì, con đừng nghĩ. Không phải tại con đâu,

mà chính cái nhân quả.

[Tu sinh]: Con muốn hỏi Thầy để con xả tâm, tại vì nguyên đê mê là con thức trắng, con viết bài dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu rồi con thấy con xả tâm hết rồi nhưng mà con muốn Thầy trợ duyên cho con để con xả sạch luôn.

[Trưởng lão]: Con xả cho sạch đi, lo tu cho được, con ráng con tu cho được.

[Tu sinh]: Cái bài đó Thầy góp ý dùm con nghe Thầy.

[Trưởng lão]: Được rồi, Thầy xem rồi Thầy góp ý dùm con.

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, chừng nào mình dọn xuống chỗ chưa xong..

[Trưởng lão]: Chắc có lẽ ít hôm nữa cô út cô cát xong mấy cái nhà ở bên đó cho nhiều người già qua cái khu dưỡng lão bên đó con ạ, thì mấy con cứ tu.

[Tu sinh]: Con Thấy sư Ông, chiều hôm qua cô Út dẫn đi coi, không biết chừng nào để con an cư lạc nghiệp chứ giờ con thấy không có an cư lạc nghiệp gì Sư Ông ơi.

[Trưởng lão]: Chưa, nghĩa là chuẩn

bị cho cái lớp của mấy con để mà mấy con được ra phía sau mấy con ở cho yên ổn, phía trước này động lắm.

[Tu sinh]:

[Trưởng lão]: Không biết con, hồi này nói cho cái ông cụ nào đó con.

[Tu sinh]: Tại Cô Út nói con tu chưa được, thì con tính là thứ ba con mới đi, tại vì ba con về ... nhiều khi con ...tùy Thuận. Sư ông ơi, bây giờ con nhận ra con làm cái bài từ con nộp lại. Đây là con viết tới là xong, con thấy chỉ cần mình định tĩnh, mình có thời gian mình làm được chứ bây giờ mà con cứ động là con

[Trưởng lão]: Làm tập trung gom tâm đầu được mà, làm nó không đủ, mình làm lấy có nó không phải, mình bình tĩnh mình làm nó hẳn hoi.

[Tu sinh]: 46:29 Bạch Thầy, cho con học hai lần ... giờ con thấy còn non lắm, con xin phép để ...

[Trưởng lão]: Được rồi,

[Tu sinh]: Con đang ... Sư Ông cho con đi.

[Trưởng lão]: Được con, con cứ đi.

[Tu sinh]: 46:50

[Tu sinh]: Không, nó tự nhiên con, mới đầu thì mình tập quan sát thân của mình, sau đó nó quen rồi đó thì con để tự nhiên con ngồi chơi nó tỉnh táo, nó không có một cái niệm gì xen vào , nó bình an trong cái sự rất tỉnh, không bị hôn trầm thùy miên, nó không bị các cái niệm gì làm động tức là mình tu Tứ Niệm Xứ đó con. Ngồi chơi thôi, không tu cái gì, mà nếu mà cái tâm được, con tu như vậy tốt lắm đó.

[Tu sinh]: 47:29

[Trưởng lão]: Tức là nó quan sát cái thân nó từ trên đầu xuống chân, có hiện tượng gì xảy ra ở trên cái tâm của nó, cả cảm thọ. Để rồi tới cái ngày mình vô cái lớp mà tu Chánh Tư Duy của chúng ta, mỗi người. Người nào tu cái tâm gì, tâm gì nắm vững hết, để sắp xếp cho máy con tu.

[Tu sinh]: 47:59

[Trưởng lão]: Mình để tự nhiên con, đừng có nhắm mắt, đừng có mở to mắt, bình thường như bình thường vậy thôi. Tu Tứ Niệm Xứ thì bình thường không có mở

mắt không có nhắm mắt.

[Tu sinh]: 48:20.

[Trưởng lão]: Tu bình thường, con tu bình thường để gom tâm. Con gom tâm quan sát cái tâm. Nhưng mà đừng cúi cổ, đừng cúi cái đầu.

[Tu sinh]: ...

[Trưởng lão]: Như vậy là cái tâm con nó sống độc cư không được đâu, con phải sống hoạt động đi làm việc đó con, chứ ức chế nó quá con chịu không nổi đâu, nó ức chế con. Bây giờ con sống trong phòng con độc cư, con không nói chuyện với ai hết, thì con sẽ bị ức chế nó. Bởi vì cái tâm con nó chưa phải là thích sống trong cái độc cư. Người ta thích sống người ta sống một mình người ta, người ta sống không có muốn nói chuyện với ai hết, sống nó thích lắm. Ở một mình để cho nó quan sát thân, thọ tâm. Còn con bây giờ sống một mình nó không có được, tại vì con chưa có quen.

[Tu sinh]:

[Trưởng lão]: Vậy đó con.

50:44 **[Trưởng lão]:** Được chứ con, con

về tìm công việc làm tốt hơn. Cái đặc tướng
của con không có ngồi yên một chỗ

...

Con sẽ cầm cái bức thư này gửi cho mấy
cô dưới mấy cái điệp phái, đem bức thư này
gửi cho cô Đặng Thị Ngọc,



232-(LCK-097A)

*Lớp Chánh Tư Duy

(**Nắm vững cách tu Độc cư**)

* Tâm bất động

* Thiên định

* Tứ Niệm Xứ

* Ăn uống

* Sách tấn



Thầy dạy ngày 21 tháng 2 năm 2006
dạy chúng nam

Để xả tâm cho thật rớt ráo, đầu tiên Thầy xin nhắc khi đối với hôn trầm, thù miên thì bốn pháp đi kinh hành phải hiểu biết cho rõ ràng, biết cách thức tu tập cụ thể, khi bị hôn trầm, thù miên.

Pháp thứ hai đó là định niệm hơi thở, những đề mục để nhiếp tâm, và an trú tâm, để đẩy lui bệnh phải nắm cho vững, nếu người nào không rõ, không hiểu thì phải hỏi lại kỹ, để khi thân có cảm thọ khổ thì phải dùng cái cách thức để đẩy lui cái cảm thọ khổ ra khỏi thân, để đem lại sự bình an thanh thản cho thân tâm.

Cái thứ ba là từ hôm tháng mười tới nay, học gần bốn tháng định vô lậu, khai triển tri kiến của mình, để áp dụng vào từng tâm niệm khi khởi ra trong tâm thì sử dụng sự hiểu biết đó, để xả từng tâm niệm. Nhớ kỹ, xả tâm niệm đó khi tâm niệm đó có mang dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Nhưng nên nhớ rằng chúng ta học lớp Chánh kiến tức là chúng ta triển khai tri kiến của chúng ta tức là phá vô minh lậu. Khi tri kiến có sự hiểu biết thấu triệt thì tất cả dục lậu và hữu lậu hiện lên đều do tri kiến giải thoát để xả, mà không bị ức chế. Cho nên những bài học mà người nào còn thiếu thì nên làm lại cho cụ thể rõ ràng như từ bài đạo đức nhân quả thảo mộc chưa làm nên làm lại. Và cho đến bài tâm xả của Tứ Vô Lượng Tâm thì phải làm cụ thể không thể làm cho có chừng, làm cho qua để rồi lên lớp chánh tư Duy mà tu tập, thì khi mà làm cho có chừng cho có hình thức, viết một vài trang để rồi bước qua lớp Chánh Tư Duy thì Thầy tin rằng những người tu tập như vậy sẽ bị ức chế tâm. Và khi ức chế tâm thì sẽ đi đến tu tập sai pháp. Do đó mà lạc vào thiên tưởng, từ đó sẽ dậm chân tại chỗ, sa vào với trạng thái tưởng này hoặc tưởng khác, rồi cuối cùng có thể nổ

lực sống độc cư, giữ gìn giới luật trọn vẹn thì bị ức chế tâm thêm và đồng thời thì rối loạn thần kinh. Do đó có thể sinh ra bệnh điên khùng hay hoặc là tẩu hỏa nhập ma. Nên chuẩn bị, ở lớp Chánh Tư Duy là lớp xả tâm bằng tri kiến giải thoát của chúng ta, cho nên phải nắm cho vững cách thức để mà xả tâm. Mỗi niệm khởi ra mà mang có tính chất là dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thì diệt, không bao giờ để trong tâm chúng ta. Còn có những niệm không nằm trong dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu hoàn toàn chúng ta được nuôi dưỡng tăng trưởng chứ không phải chúng ta diệt hết ý thức của chúng ta, không cho khởi niệm thiện, niệm ác.

Ở đây mục đích của Đạo Phật là ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện. Nhưng cái thiện nào để mà tăng trưởng và cái thiện nào mà chúng ta không chấp nhận chứ không phải diệt cái niệm đó. Nghĩa là không chấp nhận, mặc dù có niệm nhưng chúng ta không chấp nhận, chúng ta không làm theo nó, chúng ta không chấp nhận là chúng ta không chú ý nó. Thí dụ như một cái niệm mà khởi lên trong thân của chúng ta như niệm thọ lạc, chúng ta có cảm giác an lạc, hỷ lạc thoải mái, dễ chịu, sanh ra thích

thú, thì lúc bây giờ chúng ta không chấp nhận cái niệm đó, chúng ta không chú ý cái niệm đó chúng ta không khởi tâm mừng cái niệm đó. Cũng như đối với cái niệm thọ khổ khi khởi trên thân chúng ta thì chúng ta không chấp nhận, không sợ hãi mà tìm cách đẩy lui. Niệm thiện cũng vậy, khi có sự hoan hỉ, thích thú thì chúng ta cũng không chấp nhận cho nên chúng ta cũng tác ý, dùng cái phương pháp để đem lại thân tâm chúng ta bình thường, không vì ở trong cái hỉ lạc mà chúng ta vui mừng, thích thú thì chúng ta cũng sai. Bởi vì đức Phật đã dạy không chấp nhận thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Ba cái thọ này đức Phật không có chấp nhận, cho nên chúng ta có thọ lạc chúng ta cũng đừng có mừng vui mà chúng ta coi thường. Chúng ta cứ ôm chặt pháp mà chúng ta vượt qua, chúng ta đi tiến tới. Do cái sự tu tập chúng ta nhận định cho kỹ để khi tâm chúng ta thanh tịnh hoàn toàn do lý dục, ly ác pháp thì chúng ta có đủ Tứ Thần Túc. Từ đó chúng ta nhập các định để thực hiện Tam Minh, chứng quả A la hán.

Ở đây phần nhiều chúng ta tu tập để làm chủ bốn sự đau khổ sanh, già, bệnh, chết. Đầu tiên chúng ta tập làm chủ cái đời

sống của chúng ta, tức là sanh, chúng ta xả từng cái niệm ác, xả từng cái dục lậu, hữu lậu để tâm chúng ta bất động. Cho nên chúng ta phải nhớ kỹ, nhớ kỹ trong cái pháp hành. Sơ nhất là cái hôn trầm thù miên làm chúng ta mờ mịt, làm chúng ta tu sai giờ không đúng, phi thời, ăn ngủ, nghỉ phi thời không đúng vì vậy mà khi tu tập chúng ta thường phải cảnh giác về hôn trầm, thù miên. Cho nên bốn pháp đi kinh hành chúng ta phải nắm cho vững, hiểu cho rõ cách thức tu tập cụ thể. Không thể đến giờ phút đó mà chúng ta không chịu đi kinh hành hoặc làm sai.

Vả lại thì chúng ta cũng biết rằng, giới luật mà chúng ta tu tập thì tới cái lớp Chánh Tư Duy thì phải giữ gìn độ cư trọn vẹn. Người nào mà không giữ trọn vẹn độ cư thì đương nhiên ở lớp Chánh Tư Duy sẽ không bao giờ xả sạch và không xả sạch thì chúng ta không bao giờ tu tập giải thoát được, không bao giờ tu tập ly dục ly ác pháp được.

Độ cư là bí quyết thành công của sự tu tập Thiền định. Nếu không giữ trọn độ cư thì Thầy tin rằng uổng phí cái công lao của chúng ta tu tập. Hôm nay rất khó là thay vì Thầy nghĩ rằng Thầy nghĩ rằng xây dựng cho

chúng ta một cái khu rộng rãi, vì không còn thất, chỗ nào cũng có người ở hết cho nên vì vậy mà sắp xếp lại cho cái khu cái người tu được vào một cái khu chuyên tu. Nếu mà một cái người nào trong chúng ta người nào đã phạm phải một cái giới phá hạnh độc cư hoặc là ngủ, nghỉ phi thời, thì buộc lòng Thầy sẽ cho người đó ra phía trước, Thầy sẽ dời cho những người ở phía trước họ sẽ ra phía sau, để tu tập. Những người nào phạm phải giới luật, buộc lòng Thầy sẽ cho ra ra phía trước, ở phía trước cho ôn. Tại sao vậy? Tại vì ở sau sẽ làm người khác ta động, thí dụ như bây giờ quý Thầy hoặc là quý cư sĩ tu tập mà nói chuyện, làm động, thì động mọi người xung quanh mình thì buộc lòng Thầy phải cho người nói chuyện đó, người có lỗi nói chuyện đó phải ra phía trước, mặc dù ra ngoài phía trước nói chuyện gì cũng được. Phải trước nó rất động tại vì khách vắng lai người ta hay tìm tới, mà mình nói chuyện thì Thầy sẽ cho ra phía trước.

Nhà khu nào thì chúng ta ở khu lấy, đừng có đi qua đi lại, sau khi vào cái lớp học này rồi mình đi qua đi lại, và khi đi ngang trước thất của người khác thì chúng ta cúi mặt đi nhìn xuống chứ không nhìn thất của

người khác. Làm cho người ta động tâm khó tu tập. Nhớ kỹ, khi đi vào khu vực chuyên tu thì đi ngang qua mọi thất chúng ta nhìn xuống để phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình. Và đồng thời cũng giúp cho người ở hai bên thất người ta cũng yên tâm mà người ta không chướng ngại. Những gì mà Thầy căn dặn phải nhớ kỹ, nếu mà chúng ta không làm kỹ thì chúng ta sẽ tu không được, mình tu không được, người khác cũng tu không được. Bởi vì ở đây chúng ta tu làm sao cái thời gian ngắn, gọn mà để chúng ta chứng được đạo quả giải thoát, chứ không thể nào kéo dài cái thời gian mà kéo dài thời gian thì nó rất mất nhiều thời gian mà nó cũng không đi đến đâu. Tốt hơn chúng ta tu đạt cho được trong cái thời gian ngắn nhất là sáu tháng, bảy tháng, một năm là chúng ta phải tu tập cho được, nếu mà tu tập được như vậy thì giới luật phải nghiêm chỉnh, giờ giấc phải nghiêm.

Thí dụ Thầy xin nhắc lại để cho rõ mười giờ đi ngủ thì mọi người đều tắt đèn đi ngủ hết, hai giờ thức dậy thì mọi người đều thức dậy, đồng thời hai giờ thức dậy. Như vậy thì mới không làm chướng ngại cho những người khác sống chung quanh mình.

Theo Thầy thiết nghĩ, nếu mà người nào mà nữ đồng hồ mà bị tắt nó không có báo thức được thì ngày hôm đó đó nếu mà trễ giờ đó thì phải đến xin sám hối là tại vì cái trường hợp nào đó nó xảy ra như vậy, con cũng quyết tâm thì mới được, còn nếu mà không thì Thầy sẽ kiểm tra nếu trong cái giờ đó mà không dậy hoặc là giờ đó mà ngủ trước hoặc là ngủ sau thì Thầy kiểm tra Thầy sẽ mời những vị đó ra phía trước ở phía trước chứ không được ở phía sau nữa. Đó là để bảo đảm cho cái lớp học. Rồi lần lượt cô Út sẽ xây dựng cái khu dưỡng lão xong thì sẽ cho những người ở bên nữ thì cho trước. Những người già thì vào khu an dưỡng của người già, và bên nam thì cô Út sẽ lo cho người già bên nam. Sau đó thì Thầy sẽ cho những người lớn tuổi theo cái khu già, còn người trẻ theo khu người trẻ và đồng thời chúng ta sẽ phân làm được hai lớp. Một cái lớp Chánh Kiến và một cái lớp Chánh Tư Duy. Và nếu cái lớp Chánh Kiến, Chánh Tư Duy đã đạt được kết quả bước qua cái giai đoạn của lớp ái ngữ thì chúng ta sẽ có ba lớp. Thì hôm nay coi vậy chứ, hiện giờ thì bước lên cái lớp Chánh Tư Duy thì chúng ta đã có hai lớp rồi. Một lớp Chánh Tư Duy, một số

người có đủ tiêu chuẩn để lên lớp Chánh Tu Duy tu tập.

Như về cái định vô lậu, về triển khai cái Chánh Kiến, cái tri kiến giải thoát. Có một số người làm bài rất là xuất sắc, do áp dụng vào những cái bài làm đó Thầy tin rằng những người này họ sẽ xả những tâm họ và đi đến giải thoát hoàn toàn, tức là đi đến Bất động tâm một cách dễ dàng không có khó khăn. Nếu mà nỗ lực sống đúng cái hạnh độc cư thì những người này sẽ đạt được kết quả, chúng đạt được chân lý không có khó khăn. Theo Thầy xét thấy, với cái tri kiến hiểu biết như vậy mà còn để tâm mình không ly dục, ly ác pháp, còn để tâm mình bị chướng ngại trong dục lậu, hữu lậu thì không đúng. Bởi vì đạo Phật là đạo trí tuệ, mà đã triển khai trí tuệ thì phá vô minh. Mà cái vô minh lậu không còn thì tức là chúng ta sẽ phá vỡ cái dục lậu và cái hữu lậu một cách rất là dễ dàng không còn khó khăn. Bởi vì sợ, rất sợ là cái vô minh lậu vì vô minh mà chúng ta không hiểu biết, không hiểu biết cho nên chúng ta lầm lạc trong cái ác pháp mà thành thiện pháp. Còn chúng ta không có vô minh lậu nữa thì tất cả ác pháp đều hiện tiền trước mặt chúng ta thầy biết rất rõ ràng, do đó

chúng ta làm chủ được dục lậu, hữu lậu. Vì thế ba lậu hoặc này không có chúng ta sẽ bất động tâm, mà bất động tâm thì quý thầy phải lưu ý vấn đề, khi tâm bất động không phải tâm bất động là tâm không vọng tưởng mà tâm bất động vẫn có niệm nhưng niệm rất ít chứ không phải nhiều, ngồi thanh thản thì rất nhiều nhưng niệm rất ít niệm đó hoàn toàn là niệm thiện, niệm tốt, không có niệm xấu. Đó là tâm bất động, nhưng tâm bất động tâm sẽ ở đâu, ở đâu mà nó không niệm, nó có vị trí ở chứ không phải không có vị trí ở, nó sẽ ở trên hơi thở. Cho nên nó ở trên hơi thở gọi là tâm định trên thân. Tâm định trên thân tức là nó thường biết hơi thở chứ không phải nó tập trung trong hơi thở hay nhiếp tâm ức chế trong hơi thở. Mà luôn luôn tự biết hơi thở. Hơi thở nhẹ biết nhẹ, hơi thở dài biết dài, hơi thở ngắn biết ngắn. Hơi thở như thế nào thì tâm vẫn biết hơi thở như thế nấy nhưng không có sự điều khiển hơi thở trong đó, đó là tâm bất động.

Các Thầy, các cư sĩ nhớ kỹ trong cái trạng thái tâm bất động để biết chúng ta cứ nghĩ rằng sao lại tâm bất động sao lại luôn biết hơi thở, nó bất động tức là nó định trên hơi thở chứ không định ở đâu cả hết. Bởi

vì nó định trên cái sự động của cái thân. Cho nên bình thường chúng ta ngồi yên thì chúng ta thấy thân bất động, chúng ta làm cái gì thì ngay đó tâm chúng ta sẽ định trên hành động chúng ta làm mà gọi là Chánh Niệm Tỉnh Giác hay hoặc là Tỉnh giác trong tất cả mọi hành động. Người tu Chánh Niệm Tỉnh Giác trong tất cả mọi hành động ấy là tập để cho tâm định trên thân, nhưng sự thật nó sẽ bị quên. Còn trái lại hiện giờ thì tâm không quên nên luôn lúc nào nó cũng định trên hơi thở hoặc định trên bước đi, hoặc định trên thân hành của nó tức là định tĩnh. Như trong kinh Phật đã nói, định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Chúng ta biết rõ ràng dễ sử dụng tức là chúng ta muốn điều khiển nó như thế nào thì nó sẽ làm như thế nấy, thí dụ “tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng thì chúng ta tác ý, chúng ta hướng tâm, chúng ta tác ý “tâm ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiên” thì lần lượt chúng ta thấy trạng thái thân và tâm chúng ta thay đổi có năm chi thiên hiện rất rõ. Nếu chúng ta không tác ý thì tâm chúng ta ở trên bất động tâm mà thôi chứ không có hiện ra năm chi thiên, gọi là Bất động tâm định, hay là Tâm bất động. Nếu muốn nhập Nhị Thiên cũng

từ nơi tâm bất động ấy mà chúng ta ra lệnh hay là hướng tâm chúng ta bảo “diệt tầm tứ” ngay đó tức khắc là sáu căn chúng ta ngưng hoạt động, và đồng thời toàn bộ tâm chúng ta ở trong trạng thái biết của tưởng.

Nếu chúng ta muốn nhập Tam Thiên thì chúng ta tác ý ly hỉ, trú xả nhập Tam Thiên thì ngay đó tất cả những trạng thái hỉ tưởng đều là bị xả ra và lúc bây giờ chúng ta nhập Tam Thiên. Và lúc bây giờ chúng ta muốn nhập Tứ Thiên thì chúng ta chỉ nhắc Tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiên hay hoặc xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh nhập Tứ Thiên thì ngay đó chúng ta nhập Tứ Thiên. Thì những câu trong bốn thiên mà đức Phật đã dạy, thí dụ như Ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiên đó là câu trạch pháp tác ý của Sơ Thiên. Diệt tầm tứ nhập Nhị Thiên là câu tác ý, diệt tầm tứ nhập Nhị Thiên là câu trạch pháp.

Ly hỉ trú xả nhập Tam Thiên là câu trạch pháp để nhập Tam Thiên, xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh hay là tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiên, đó là câu trạch pháp của Tứ Thiên, vì vậy những cái câu này không có nghĩa là chúng ta dùng nó mà tu

tập mà chúng ta dùng nó mà ra lệnh nhập vào định. Nếu tâm định tĩnh, nhu nhuyễn thì khi đó chúng ta dùng trạch pháp từ câu này thì chúng ta sẽ nhập vào các định dễ dàng không có khó khăn, không có mệt nhọc. Chứ không phải Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên mà chúng ta phải ngồi tu tập từ năm này đến năm khác mới nhập vào thì không bao giờ có. Bởi vì lúc bây giờ chúng ta nhập được bốn thiên hữu sắc này là do Định Như Ý Túc, tức là một thần lực trong bốn thần lực của đạo Phật. Tứ Thần tức tức là bốn Thần lực mà Định Như Ý Túc tức là Định Thần tức mà khi chúng ta ở trong tâm bất động thì sẽ có điều này, sẽ có thần lực này. Nhưng chúng ta đang tu tập ở trong lớp Chánh Tư Duy để tâm chúng ta bất động và để tâm chúng ta định tĩnh. Nhớ những điều này để khi chúng ta vào lớp thì không còn thưa hỏi nhiều, mà chuyên cần hàng ngày, hàng giờ, hàng phút để mà tu tập. Cái quan trọng nhất trong bước đường tu tập của lớp Chánh Tư Duy là phải quan sát được bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp tức là biết cách tu tập Tứ Niệm Xứ.

Như Thầy xin nhắc lại. Như trong định niệm đức Phật đã dạy cho chúng ta biết cách

để tu Tứ Niệm Xứ tức là đề mục của Định Niệm Hơi Thở: “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Khi chúng ta tác ý câu này thì lúc bây giờ chúng ta hít vô thì chúng ta quan sát trên thân chúng ta và thở ra quan sát trên thân chúng ta. Và cứ như vậy chúng ta tập cho nói thuần quen cách quan sát thân, tâm của nó thì như vậy là chúng ta đang ở trên trạng thái quan sát thân tâm, tức là ở trên trạng thái Tứ Niệm Xứ, chứ không phải chúng ta ngồi mà quán thân, quán thọ, quán tâm quán các pháp gọi là tu Tứ Niệm Xứ, mà chính quan sát tứ niệm xứ khi có chướng ngại trên tứ niệm xứ thì chúng ta sử dụng các pháp để đẩy lui, đẩy lui không còn chướng ngại trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta nữa. Thì như vậy mới gọi là tu Tứ Niệm Xứ chứ không phải Tứ Niệm Xứ mà ngồi đó quán bất tịnh, thân bất tịnh hoặc là quán hơi thở, hoặc là đi kinh hành gọi là tu Tứ Niệm Xứ mà trên quán sát trên Tứ Niệm Xứ khi Tứ Niệm Xứ bình an không chướng ngại thì chúng ta ngồi chơi, không làm gì cả. Nhưng khi có chướng ngại thì chúng ta đem hết sức lực mình ra để chiến đấu với chướng ngại trên đó, làm cho tất cả chướng

ngại trên đó không còn tác động được nữa, vì vậy mà đức Phật gọi là trên thân quán thân, trên thọ quán thọ, trên tâm quán tâm, trên pháp quán pháp, để khắc phục tham ưu để làm cho nó hết ưu phiền. Nếu chúng ta tu đúng như vậy thì trên Tứ Niệm Xứ tu đúng trên Tứ Niệm Xứ như vậy thì thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta không còn đau khổ, không còn động, không còn phiền não, không còn giận hờn, toàn bộ là đem lại sự thanh thản, an lạc và vô sự.

Nhưng trước tiên, Thầy xin nhắc lại, có một phần, có một người xin hỏi Thầy về vấn đề này, Thầy xin đọc lại cái ý của một cái người đệ tử trong tu viện chúng ta có một cái ý đề mà gửi

Bạch Thầy, từ ngày chưa giải phóng, có hai điều báo đề cập đó là thêm lục địa Bà Rịa Vũng Tàu, sau này đất sẽ sập, sinh ra động đất lúc mỏ dầu đã lấy hết.

Đó là báo chí đăng, mà cái vị Tu sĩ này xin ghi lại để chúng ta lưu ý.

Những người ăn cơm tháng hãy lưu ý, chủ nấu cơm có thủ thuật, có chấp giữ nước, người nào ăn đó sẽ giữ được năng lượng nhờ. Nhưng nếu người yếu thì có thể sinh

chúng phù thũng, hai chân thả ra dị ứng, con người giảm sự hoạt bát, cảm thấy nặng nề.

Ngày xưa thời Đức Phật đi khất thực tuy là tùy thuận nhưng thuần chất, dù chỉ cũ lan hai cọng ra không bị độc hại, ngày nay tất cả đều có hóa chất, chính con đã cảm gia đình dùng chất hàn the từ năm 1966.

Đàn na thí chủ cúng dường tứ sự chúng để hóa học, chúng để vào thức ăn, Thầy được chọn bản quyền dạy chúng sanh làm Phật, biến tâm phan duyên thành trí huệ. Hiện nay sắc mặt của học chúng ai cũng hiện lên bị thừa mười phần trăm nước kể cả Thầy. Nhưng Thầy nhờ có thần lực, các học viên trẻ thì chưa phát hiện ra, còn số già như các con đều bị sưng chân phù thũng, mặt không ai dám nói hoặc không biết, tác ý đuổi không lui.

Bạch Thầy! Vì Phật pháp, vì công lao của Thầy cô, của học chúng, cái lo của con con xin tác bạch như vậy, không có ý gì khác, con xin Thầy thương chúng con, cho con sám hối những ý không lành mạnh mà vì vô minh con không biết được.

Nói về Sư Pháp Châu, Sư Pháp Châu

ưa bình thế nào lấy cái đó làm quý sư tìm không có bình của mình, nên không có nước uống. Sư nói cứ lấy đại đi thôi, hỉ xả mà, xin Thầy góp ý.

Trong bảng thực đơn của gia đình con, con không cho dùng, mà đây có cà dái dê (cà tím), cà pháo, măng, đậu đũa và các loại 25:13 dưa dòn, nghi có hàn the. Con xin Thầy đổi các thức này bằng rau, trái, củ, cải hoặc quả dưa leo tươi, nói họ mình chấp nhận ăn dở nếu có dùng đường hóa học thì xin thôi, nếu không có đường hóa học thì bớt bầy chục phần trăm bột ngọt, thế lại bằng đường thường để bảo đảm sức khỏe tăng cường trí tuệ cho học viên.

Lúc con còn nấu xì dầu, nấu xong chỉ có mười hai độ đậm rồi cho đường vào, hóa học, bột ngọt để dịu. Trong lúc gia đình bán hàng rau cái người ta đã làm chua, giòn, bằng cách cho hàn the. Tất cả thủ thuật làm kinh tế đều như vậy. Xin Thầy nói lại với Cô Liên Châu, nói với họ bớt thứ đó là được, có dở một chút cũng không sao cả, mà họ lại được lợi chứ không hao hụt gì? Các ông cần làm kinh tế dài lâu, lo hiện nay họ không ăn bột ngọt Thầy ạ.

Ở đây cái cư sĩ góp ý với Thầy trong cái vấn đề ăn uống. Nãy giờ thì chắc là trong chúng đều nghe hết, trong vấn đề ăn uống.

Sự thật ra thì ở tiệm cơm thì cô Liên Châu với một số Phật tử ở Thành phố họ đặt ở tiệm cơm, và đồng thời thì hầu như là mỗi cái khẩu phần ăn của chúng ta là tám ngàn, mỗi người một cái hộp đồ ăn và cơm là tám ngàn, và cô mua thêm, những thực phẩm thêm chứ không phải riêng ở tiệm cơm chay đem vào. Rồi Phật tử họ cũng rất tốt là họ mua thêm, nhưng vừa rồi họ chở một xe nào trái cây, nào nấm, nào nấm đông cô, nào những món ăn của Đài Loan, đem giao cho cái tiệm cơm chay đó làm thêm cho chúng ta ăn cho ngon. Nhưng đối với Thầy thì Thầy thấy ở trong cái thực phẩm nào thì ăn được thì Thầy ăn, mà ăn không được thì Thầy thôi. người ta cho sao Thầy ăn vậy. Nhưng mà có cái điều kiện là con biết, Thầy ít có ăn những cái món ăn như dưa này kia, rồi dưa mồi rồi đó, rồi cũng ít có ăn cái món ăn của Đài Loan vì nó giống thịt quá, Thầy cũng ít có ăn. Nhưng mà Thầy nghĩ rằng người ta cúng dường mình sao thì mình ăn vậy. Để rồi Thầy cũng sẽ đề nghị trong cái vấn đề đó. Còn cà tím, cà pháo, măng, đậu đũa thì vừa

rồi thì cô Liên Châu có hỏi Thầy, Thầy nói rằng cái vấn đề măng mà chúng ta ăn, thì Thầy thì Thầy nghĩ sao Thầy nói vậy, Thầy thấy một cây măng mà cắt đi thì cũng như mình cắt đi một đứa con, cho nên khi mà cắt đi rồi thì Thầy thấy ở cái gốc măng nó sẽ chảy nước ra, thì Thầy nghĩ rằng cây măng này, cây tre nó khóc con nó, con nói bị mất, cho nên Thầy không nỡ ăn măng và Thầy cũng không muốn mà cái người bán cơm họ sẽ làm măng, vì khi mình ăn măng, mình ăn con của cây tre, và cây tre nó sẽ khóc con nó. Đó là cái nghĩ tưởng của Thầy như vậy chứ Thầy cũng không có nghĩ là măng độc hay không độc, Thầy chẳng hiểu, nhưng mà có cái điều kiện là trước cái cảnh đau khổ như vậy cho nên Thầy xin cô Liên Châu đừng có nói cái người đem măng mà làm đồ ăn bằng măng thì thấy nó khổ đau lắm. Do đó thì chắc chắn là gần đây thì chắc chắn không có măng, nhưng mà cà pháo, cà tím, đậu đũa đó, các cái loại hao quả đó thì chắc có là vì Thầy cũng thấy nó là những cái quả mình ăn thôi, nhưng mà người nào ăn được thì ăn, còn người nào ăn không được thì bỏ không có sao hết mấy con.

Nếu mà điều kiện mấy con thấy ăn

không được đó dù là người ta cúng dường. Người ta muốn làm cho mình ăn ngon, người ta bỏ bột ngọt hay đường hóa học gì Thầy chẳng biết. Nhất là Thầy sợ nhất là cái đồ ăn mà nấu ăn cơm thì chắc là người ta không bỏ đường hóa học. Mà cái mà người ta bỏ đường hóa học là chè. Thầy nghĩ là chè nó mới lợi dụng, còn cái đồ ăn thì người ta nấu chút ít người ta không có bỏ đường hóa học. Nhưng mà điều kiện mình cũng không hiểu đâu, nhưng mà do cái phước tu tập của mình thôi. Do phước tu tập.

Ở đây không biết có ai bị thũng, bị theo chưa? Cái bác cư sĩ này nói đó, cái người nào mà có bị thì mấy con sẽ cho biết, để rồi Thầy đề nghị với cô Út giúp đỡ cho cái phần của mấy con có cái thọ lạc. Bởi vì cái tâm mình sợ hãi, mình lo lắng thì nó ảnh hưởng đến tinh thần. Còn mình chẳng sợ gì hết, ai cúng dường gì mình cũng ăn hết, nhưng mình khôn khéo lắm, mình biết cái nào độc thì không ăn, mình ăn cái nào tốt thôi, mình ăn cái nào để mình khỏe đó là cái điều kiện. Theo cái trí tuệ của mình thì mình nhận xét qua, người ta cho cái gì, được thì mình ăn mà không được thì không ăn. Không ai mà nhận lãnh cái lòng cúng dường của họ

nhưng mà ăn, không ăn đó là việc của mình, và đồng thời chúng sanh xung quanh mình nó còn đói khổ lắm, mình có thể bỏ.

Còn khi nào mà các con ngại, các con thấy cái món ăn đó chất độc nhiều, các con không dám ăn thì sẽ nói cô Út cô sẽ làm cho mấy con bữa cơm, và nói với cô đừng có bỏ bột ngọt, đừng có bỏ. Đường hóa học thì trong này không có rồi nhưng mà bột ngọt Thầy thấy Phật tử người ta cũng cúng dường nhiều, chắc chắn là nói cô Út cô làm cho mấy con bữa ăn nó sẽ không có. Còn coi như toàn chúng mà thấy mình ăn không được thì cứ xin cô Út, còn người nào ăn được thì chúng ta cứ ra đó mà khát thực, bây giờ chúng ta chết, chết trong đạo, đi khát thực ăn không có sợ. Thầy thì bữa nào cũng đi ra ngoài đó khát thực, không có sao hết. thầy sẽ, cái gì mà chết Thầy chết trước, để con chết sau. Thầy xin để mà Thầy chết trước, bởi vì người ta cúng dường Thầy, còn để con từ từ chết sau, để cho mấy con chứng đạo rồi mấy con chết. Còn Thầy chứng đạo rồi Thầy đã làm xong. Cho nên cái lo lắng chúng ta thì sự thật ra hiện giờ thì chúng ta đi khát thực ra ngoài đường mà khát thực thì chắc chúng ta không có ý kiến gì được hết, nghĩa

là mình đi xin mà, đầu có ý kiến gì được, họ cho mình ăn gì ăn.

Bây giờ thí dụ như bánh mì họ bỏ bột nổi cũng là chất hóa học. Chúng ta thấy mà ăn bánh mì, coi chừng cũng là chất hóa học, rồi tất cả mọi cái hiện bây giờ thực phẩm thì đều là có chất hóa học, nhưng mà chúng ta biết cách sử dụng biết cách thì chắc là chúng ta cũng vượt qua, và cái cơ thể chúng ta nó cũng thích nghi, nó đề kháng trong cái giai đoạn của những chất độc. Nghĩa là cái cơ thể chúng ta nó sẽ đề kháng, nó sẽ chống lại những cái chất độc mà chúng ta đã ăn vào chứ không phải, nhưng mà nhiều quá thì nó mới bệnh, còn ít nó chống lại, nó cũng thích nghi để mà cho nó sống chứ còn nếu mà nó không thích nghi chắc mấy cái người mà ăn ngon tiêu hết. Nhưng mà sự thật ra nó không có sự đề kháng chống lại.

Vả lại chúng ta có cái pháp, cho nên hiện giờ mấy con tu tập mấy con chống lại tất cả những chất độc, những cái sự ô nhiễm của môi trường sống chúng ta đang ô nhiễm nặng, nếu mà chúng ta không có đủ lực, chúng ta sẽ bị bệnh, nhiều thứ bệnh ngặt nghèo lắm, vì môi trường sống chúng ta

rất ô nhiễm, và cái ăn chúng ta đều là hoàn toàn chất độc, còn ngày xưa thì coi vậy chứ chất độc nó không có từ cái lúa gạo chúng ta đi đều là bị thuốc, sâu rầy rất nhiều, nó toàn là chất độc, cho nên bây giờ nói về ăn thì chúng ta lại ăn chất độc, vì vậy cái người tu và cái cơ thể chúng ta không tu đi, nó cũng có sức đề kháng nó chống lại những chất độc đó. Còn mấy người tu thì chúng ta có sức đề kháng mạnh hơn, do đó mà chúng ta ráng mà tu trong cái thời gian mà cái lớp Chánh Tư Duy này đó thì mấy con sẽ có đạo lực mấy con đẩy lui tất cả những độc tố, những cái chất độc ở trong người mấy con khi mấy con tiếp xúc để nuôi cái thân tứ đại của mấy con. Mấy con đủ sức để đẩy lui những cái chướng ngại đó, không có. Bình an chúng ta tu còn có mấy tháng nữa là chúng ta đủ lực, nghĩa là còn mấy tháng nữa mấy con. Sáu tháng, bảy tháng chứ gì?

Đức Phật có bốn mươi chín ngày mà, khi mà tu sai pháp rồi thì đức Phật trở về tu bốn mươi chín ngày thấy không? Thì Thầy nghĩ rằng ở đây có Thầy dạy thì mấy con tu chừng bốn mươi ngày chứ đâu có nhiều hơn, mà bảy tháng thì quá dài phải không? Chắc chắn là mấy con sẽ đẩy lui được bệnh không

có gì khó đâu. Coi vậy chớ nó không khó, bởi vì mình biết cách rồi, mình phá được cái vô minh lậu, mình có minh rồi thì cái hữu lậu, cái dục lậu, hữu lậu thì mình dẹp dễ dàng lắm. Mà trong bốn mươi chín ngày mà dẹp cái hữu lậu, cái dục lậu mình dẹp không được sao? Nghĩa là bốn mươi ngày mà ngồi nghiền ngẫm bốn mươi ngày là hơn một tháng chứ gì, nghiền ngẫm, ngày giờ, phút nào giống như đức Phật ngồi tu dưới cội bồ đề. Có phải không? Mình nghiền ngẫm đừng có chơi, đừng có xả bỏ uống cái thời gian. Bây giờ biết pháp rồi, học bốn tháng rồi còn gì nữa. Còn ông Phật hỏi đó ông có học bốn tháng đâu, phải không? Còn mình bây giờ học bốn tháng để xả tâm mà không biết xả nữa thì làm sao? Mà xả trong, đức Phật có 49 ngày, còn mình bốn mươi ngày thôi, mình hơn Phật được chín ngày cũng không phải sướng sao? Thì mặt luôn liên tục mà chúng ta ngồi ngày, giờ đừng ham ăn, ham ngủ. Tới giờ đi khát thực thì ăn nếu láo cho nó xong, lo mà tu tập.

Thân thì vô thường, sống nay chết mai không chừng, thế mà còn vui sướng gì mà ăn mà ngủ mà cái này, lộ kia nữa. Cho nên ngủ cũng không còn thích, ăn cũng không

còn thích nữa, mà trong bốn mươi ngày coi tới không? Thầy nói bốn mươi ngày là có đủ đạo lực rồi, mà có đủ đạo lực rồi thì nhập bốn thiên một cách dễ dàng không có khó. Thầy nghĩ rằng cái lớp Chánh Tư Duy này mấy con sẽ tập, bởi vì cái tri kiến mà Thầy đã dạy cho mấy con triển khai như vậy là mấy con đủ sức để mà xả cái dục lậu, hữu lậu. Còn cái gì nữa mà mấy con lại ngại là mình sẽ tu không tới. Con đường đi không đúng, làm sao chúng ta không đạt được, chỉ bây giờ chúng ta tu rồi mà còn lãng xãng nào là chuyện quét dọn, nào là làm sạch sẽ, nào là lo sửa soạn thất rồi. Chắc chắn là mười năm chưa xong. Bởi vì còn lo cái chuyện đời, rồi còn lo cái ăn, cái uống, rồi còn lo y áo nữa, rồi còn lo cạo tóc để mà làm Phật nữa, Thầy nói trời đất lo mà giải thoát đây không lo mà lo cạo cái đầu làm gì? Phải không? Cho nên Thầy nói sự thật ra mấy con nói cái ngày mà Thầy tu, cái hình của Thầy râu nó dài vậy nè, không có lấy dao cạo, tóc thì sự xuống, mà khi mà Thầy về Thường Chiếu Thầy thăm Hòa Thượng, nói chung là Thầy lên Chân Không Thầy thăm, năm 1980 là Thầy tu xong rồi, là Thầy lên thăm Hòa Thượng, Thầy mới cạo cái đầu Thầy, chứ

hồi đó tóc nó sụ như mấy chú thanh niên kia kia. Nghĩa là không có còn cái thì giờ để mà cạo tóc, cạo râu. Còn mấy con bây giờ hở một chút là lo cạo tóc, cạo râu, rồi chải gỡ cho nó đẹp trai. Trời đất ơi, còn cái thì giờ đâu đẹp để nữa mấy con, nghĩa là tu làm sao mà tu cho được.

Nghĩa là bây giờ mấy con đã biết cách rồi thì còn sung sướng gì, mình làm chủ này này, cho nên ngồi đó mà mài miệt, quên ăn, quên ngủ, quên tắm, quên giặt nữa. Tu như vậy mới tới chứ, nghĩa là ngày giờ nào cũng miệt mài xem coi cái tâm của mình nó muốn cái gì, nó còn dục lậu, hữu lậu gì đây? Thì cái vô minh lậu của mình dẹp rồi, cái tri kiến của mình giải thoát nó nằm ở đó để nó quán xét nó đẩy lui, các con thấy không? Mà bốn cái pháp đi kinh hành làm sao có hôn trầm, thù miên vô tán công mấy con được. Rồi có cảm thọ, bệnh đau trên thân mấy con có pháp, cánh tay mấy con đẩy lui cũng được bệnh này, hơi thở mấy con đẩy lui cũng được. Mấy con có pháp rồi làm sao mà nó tán công mấy con. Chỗ nào, mặt nào mấy con cũng đánh nó bay ra được hết, thì Thầy nói trong bốn mươi chín ngày mà Phật tu thì mấy con bốn mươi ngày mà thành công.

Mà bây giờ sắp sửa là chúng ta đầu tháng này là chúng ta vô tu như là đức Phật trở về cội bồ đề rồi, chọn được cái gốc bồ đề rồi. Thì mấy con còn mấy ngày, còn có tuần lễ nữa là mấy con trở về cội bồ đề ngồi đó mà tu như Phật, mà lại có Thầy dẫn dắt, còn ông Phật có ai dẫn dắt không? Ông tu chắc gì ông được? Còn mấy con chắc như nắm ở trong tay rồi, không có trật, vậy mà không làm, vậy mà còn chơi đùa giỡn. Còn lo ăn, lo mặc, lo ngủ, lo tắm, lo rửa, trời đất, còn có gì nữa mà tắm, rửa. Cái thân này bộ đẹp lắm hở, tắm nó sạch đó bữa sau nó dơ lại. Tắm chừng nào mà cho nó sạch, cho nên nỗ lực.

Thầy nói thật sự khế mấy con vô tu làm sao tu được như vậy. Chứ rồi tu mau cái buồn buồn chạy ra đằng kia nói chuyện, trời đất ơi, tu cái kiểu này Thầy biết chừng nào mà cho xong. Có phải không mấy con, bởi vậy đừng có nghĩ đến cái ăn, cái ngủ nữa, mà hãy nghĩ đến từng tâm niệm của chúng ta đang khởi ra này, để quét ba cái dục lậu, hữu lậu này cho sạch thì mới được? Bởi vì nó có ba cái dục lậu, mà ba cái lậu hoặc mà nó cản trở con đường giải thoát của chúng ta, mà bây giờ chúng ta đã học cái lớp Chánh kiến bốn tháng để triển khai cái sự hiểu biết

của chúng ta tức là chúng ta phá vô minh lậu, không còn cái vô minh, mà không còn cái vô minh sử dụng cái minh đó mà diệt cái dục lậu, hữu lậu. Thì mấy con thấy Thầy dạy mấy con có bài bản đàn hoàng, rồi tạo cái điều kiện cho mấy con sống mỗi người một cái thất, không có sống chung. Giống như Phật hồi xưa, vô trong rừng rồi ở gốc cây. Nghĩa là cái người nào thì gốc cây nấy ở, đâu có ba bốn người xúm nhau ngồi một gốc cây. Các con ngồi, ba bốn người xúm nhau ngồi gốc cây chỉ nói chuyện chứ làm gì tu cái gì? Người ở gốc cây xa mới không nói chuyện chứ. Cho nên trong cái sự tu tập là cái sự quyết tâm để cầu giải thoát thật sự, mà bây giờ cái lớp này đã mở để cho mình cầu, sự thật là giải thoát, mà Thầy nói bốn mươi ngày là mấy con không chứng đạo là mấy con quá dở hơn Phật, tại vì có Thầy hướng dẫn, còn Phật không Thầy hướng dẫn là 49 ngày là phải. Còn Thầy sáu tháng có ai hướng dẫn đâu. Bên Thiên Tông, Đại Thừa, một bên thì Nguyên Thủy không biết cái thứ nào đúng mà không biết cái thứ nào sai? Nó lộn xộn ở trong cái đầu, còn bây giờ Thầy vạch ra nó hẳn hoi, nó rõ ràng con đường nào giải thoát, con đường nào không giải

thoát các con biết rất rõ rồi, thì mấy con đâu còn lằm lạc. Chỉ còn nỗ lực thực hiện tu, vài người tu không biết có được không? Đức Phật nói Nhất Dạ Hiền, thì trong cái bài kệ Nhất Dạ Hiền:

“Quá khứ không truy tìm.

Vị lai không ước vọng.

Chỉ có pháp hiện tại”

Thì hiện tại mình cứ nhìn vào cái thân, thọ, tâm, pháp của mình, coi bốn chỗ này coi cứ hiện tại mà nhìn nó, nó xảy ra trong hiện tại thì lo đẹp, có phải không, cứ đẹp hoài vậy trong một tháng nó hết không? Nó sạch bóng chứ. Còn ở đó mà thôi bây giờ để ngủ chút thôi, khéo rồi tu tập, trời đất ơi giờ này mà còn ở đó khỏe, đẹp hết cái ngủ đi thì thôi nói có khỏe mình không? Cho nên nghe lời Thầy mấy con phải tập. Đừng có lo cái ăn uống, mình có một tháng nữa là xong, mà xong thì giờ ăn bột ngọt giờ một gói cũng không chết nữa, Thầy nói thật sự, đem thuốc chuột uống cũng không chết nữa chứ đừng nói nữa. Thật sự mà, một tháng nữa mấy con có đủ Tứ Thần Túc rồi. Mấy con thật sự ra bây giờ đem một gói thuốc chuột uống vô nó tống ra hết, chứ nó không

bao giờ ở trong thân mấy con được đâu. Chứ đừng có nói chi thứ bột ngọt.

Mà người ta nôm có một chút chứ có chết đâu, không có chết đâu, đừng làm. Bây giờ một gói hàn the giờ nuốt cũng không chết nữa chứ đừng có nói chi một chút hàn the. Các con yên tâm cái vấn đề đó đi, chỉ còn một tháng nữa, vô cái lớp này còn một tháng nữa. Nghĩa là người nào chết, chết, người nào sống, sống. Bỏ hết cuộc đời còn một tháng nữa, mà nếu một tháng không được thì ra đời lo làm ăn đi, Thầy nói thật sự còn sướng hơn. Tu mà không được thì tu làm gì? Bây giờ nỗ lực trong một tháng này mấy con nỗ lực thật sự tu, đừng có dễ dãi, đừng có bỏ, thời gian nó gián đoạn, tu mà no liên tục thì nó mới đạt, mà tu gián đoạn một nắng, hai sương không làm sao. Tu một hơi, giờ tu một hơi rồi hết giờ, đi vòng vòng chơi. Các con tu cái kiểu gì mà lạ như vậy. Tu mà còn ... thì tu làm sao? Cho nên ở đây tu phải liên tục, nghĩa là luôn lúc nào mấy con vào thất ngồi tu, thì trừ ra có buồn ngủ, hôn trầm thì mới đi kinh hành, chứ không còn mà dạo. Còn cái này tu một hơi cái đi dạo.

Bây giờ khi mà vào lớp này rồi, vào cái

lớp Chánh Tư Duy, không nghe băng, dẹp xuống hết, băng không nghe. Mà không đi dạo chơi, trừ ra có hôn trầm, thù miên mới ra khỏi thất của mình đi kinh hành. Còn không nó không có hôn trầm thì ở trong thất mà miệt mài ngồi dưới cội bồ đề, nghĩa là chứng đạo mới rời khỏi cội bồ đề còn không chứng đạo nhất định chết ở đó nát xương ở dưới cội bồ đề. Nghĩa là mấy con nát xương ở trong thất, không rời khỏi thất. Trừ ra bị hôn trầm, thù miên mới đi ra ngoài vòng xung quanh thất chứ không phải đi vòng tròn từ cái khu bên đây đi ra qua tới khu bên kia. Trời đất ơi đi dạo như vậy, thì Thầy nghĩ mấy con làm sao tu chứng, đức Phật phát nguyện là nát xương nếu chưa chứng đạo không rời khỏi cội bồ đề, trước khi đức Phật mà chọn lấy cái cội bồ đề rồi thì bây giờ mấy con đã chọn lấy cái pháp của mình rồi là cội bồ đề của mình rồi! Tại sao mà cứ rời thất của mình đi vòng chơi. Không Thầy nói thật mà mấy con, tu là phải tu thật, chứ, tu gì mà tu kỳ vậy, mà trong lúc mà chúng ta đang nắm vững pháp.

Còn đức Phật hồi đó khi mà đức Phật ăn thô thực trở lại, cái cơ thể nó được khỏe mạnh rồi. Thì đức Phật trong khi mà gần

chết thì đức Phật mới nghĩ chỉ có cái phương pháp ly dục, ly ác pháp, cái con đường này mới có thể giải thoát được mà thôi. Cho nên bây giờ cơ thể yếu như thế này làm sao tu được cái pháp này, vì vậy đức Phật ăn lại thô thực đầy đủ lại, cơ thể khỏe mạnh mới đi tìm cái cội bồ đề, đi tìm cái nơi mà cho yên tĩnh để cho mình tu, cho nên đến cái cội bồ đề thì thấy hợp cái chỗ này quá, quá hợp, cho nên mới ngồi dưới cội bồ đề bốn mươi chín ngày, tu tập chứng đạt. Các con thấy cái thời gian nó không khó, mình tức là đức Phật cũng chưa biết chắc là cái con đường tu mình là đúng, cái con đường ly dục, ly ác pháp. Còn bây giờ các con biết đúng, không còn người nào biết sai, còn ông Phật lúc bây giờ mới có nghĩ tưởng thôi, bây giờ hồi nào tới giờ tu đủ pháp của ngoại đạo hết rồi, mà không có chứng đạo, mà bây giờ chỉ con đường ly dục, ly ác pháp này mà thôi. Chắc chắn con đường này chứng đạt, nhưng đúng quả thật là bốn mươi chín ngày Ngài đã chứng đạt.

Còn hiện giờ chúng ta đã biết chắc cái pháp ly dục, ly ác pháp là chứng đạt, bởi vì chúng ta đã triển khai được cái vô minh lậu, nó làm cái minh nó có, mà cái vô minh lậu

nó bị đẹp. Cho nên bốn tháng mà chúng ta triển khai đầy đủ rồi. Và như vậy là chúng ta chỉ còn cái dục lậu, hữu lậu để mà quét ra mà thôi. Khi chúng ta thấy chắc chắn là chúng ta nắm trong bàn tay sự giải thoát hoàn toàn. Không còn xa nữa, vậy thì chúng ta đem hết cái sức của mình, như cái câu mà đức Phật dạy, bài kệ Nhất Dạ Hiền:

Quá khứ không truy tìm,

Vị lai không ước vọng

Chỉ có pháp hiện tại”

Nghĩa là trong hiện tại đó mình làm cái gì? Trong hiện tại đó tức là chúng ta tu Tứ Niệm Xứ chứ gì? Nghĩa là quán, trên thân quán thân, trên thọ quán thọ, trên tâm quán tâm, trên pháp quán pháp. Mà trên đó chúng ta có nghĩ về tương lai, có nghĩ về quá khứ chúng ta không? Trên hiện tại nhìn xem nó mới có những sự kiện xảy ra để mà đẩy lui chướng ngại nó thì thôi chứ gì? Cuối cùng chúng ta thành tựu chứ có gì? Đó mấy con thấy chưa? Cái vấn đề tu tập như vậy có gì đâu.

Cho nên Thầy bảo đảm với mấy con, nếu mà người nào mà quyết tu như vậy đó,

thì trong một tháng mấy con thành tựu chứ không nói gì bốn mươi ngày đâu. Sự thật ra hàng ngày mình siêng năng mình tập như cái bài kệ Nhất Dạ Hiền. Vì vậy mà đức Phật nói tu Tứ Niệm Xứ mấy con nghĩa là mình tu như một cái ngày nhiệt tâm, tinh cần mình tu. Thì cái ngày thứ nhất, ngày thứ hai, ngày thứ ba, ngày thứ tư cho đến bảy năm mình tu vậy đó, thì trên Tứ Niệm Xứ mình chứng đạt.

Còn hôm nay chúng ta được hưởng dẫn kỹ lưỡng tất cả các pháp, để phá đi tất cả các chướng ngại pháp rồi, thì trong khi đó chúng ta ngồi tu đâu có phải còn lâu năm, trong cái thời gian lâu năm. Nếu quyết tâm tu, chúng ta không còn tha thiết cái ăn, cái mặc, không còn tha thiết cái dơ, cái sạch, không còn tha thiết cái vui, cái chơi nữa thì Thầy tin rằng mấy con sẽ thành tựu một cách dễ dàng, ngày ngày giờ giờ, phút nào chúng ta cũng không còn ham ăn, ham ngủ gì nữa hết, chỉ lo tu thôi. Chỉ Nhất Dạ Hiền Thôi, Thầy đảm bảo là mấy con sẽ thành tựu một cách dễ dàng không có khó khăn. Đó là một cái điều mà Thầy răn nhắc và khuyên bảo cho mấy con.

233-(LCK-097B)

*Đức bi tâm (Tấn trọng - Chú Tấn)



Bây giờ thì ở đây cái bài này, Chú Tấn, con đến đọc cái bài của con đi.

Có chú Tấn ở đây không?

Kính thưa Thầy, và kính thưa toàn thể lớp.

2:03 Mở mắt ra là tiền, tình, danh, lợi,

2:18

Tại sao vậy? Lớp lớp sau .. nhưng không phải là chất lượng của đồ vật, quan trọng bên trong gỗ tốt mới là quý. Nhưng thời nay, đa phần xây tạp, danh vọng hoặc... Trái tim người bây giờ đa phần ít rung động với danh thơm, tiếng tốt, địa vị cao chức trọng, được con người thấy đau khổ lắm than mà tin tưởng cứu giúp. Nói năng phải văn minh, lịch sự, mà ai xấu, ai khổ mặc ai. Để đi theo tiếng gọi xung sướng là được, nhìn mà thương xót những người kiến tạo phước lành, thương cho loài thú, đi đâu cũng gặp nhân quả.

Nhưng đứng ở góc độ tâm bi Phật dạy, chúng ta không thể nào nhìn thấy khổ, thấy khả năng làm được mà không cứu giúp, hay thấy lầm lỗi mà không giúp. Nhưng muốn giúp người khác, trước tiên mình phải hiểu cứu mình an toàn, vì ta không thuộc nghề, mà hành nghề thì tự mình chuốc họa vào thân, để muốn thoát khổ phải làm sao? Lành hội .. được Đại bi tâm. Nơi đây thấy rõ khổ để mà cứu.

Tâm bi nghĩa là gì? Bi nghĩa là thương xót, là động lực làm tâm rung động, sự đau khổ của kẻ khác, là cái gì xoa dịu lòng đau khổ của người. Đặc tính của bi là giúp cho người khác thoát khỏi mọi cảnh đau khổ và cứu giúp mọi chúng sanh lâm nạn. Rõ nét hơn về tâm bi ta tạm chia thành sáu phần nhỏ.

1. Đối tượng tâm bi là gì?
2. Thế nào là người có tâm bi?
3. Tâm bi của chính mình.
4. Tâm bi với người.
5. Tâm bi với loài vật.
6. Kết luận tâm bi.

1. Đối tượng tâm bi là gì?

Bởi vì chính mình vấp phải gọi là khó chịu và đau khổ, hoặc những người nghèo hèn, đói rách, cơ hàn, ăn xin, tật nguyền, cô đơn, lang thang, đau ốm, dốt nát, làm đương, sân hận, si mê, buồn khổ, tự cao, ngã mạn, thiếu tinh thần nghị lực, bất hạnh, tai nạn, già yếu, hoặc loài vật bị tai nạn thương tích, v.v... Tất cả những thứ này đều cần đến tâm bi của những tấm lòng trắc, ẩn cao thượng, chẳng luận nam nữ, chẳng phân biệt chủng tộc cao thấp, xã hội hoặc tôn giáo.

2. Thế nào là người có tâm bi.

Lòng của một người có tâm bi vô cùng quảng đại, và thương yên mềm dịu, một cõi lòng xót thương tha thiết. Ngày nào chưa cứu giúp được người khá, vật khác thì tâm bi không hề thỏa mãn. Để làm êm dịu được sự đau khổ của những đối tượng người có tâm bi không ngần ngại vận hết tâm trí và sức lực. Người có được tâm bi là người có thể hoàn toàn vị tha trong khi phục vụ. Người có tâm bi là người trực tiếp tự cứu mình nhưng không sống cho riêng mình chấp chặt, mà luôn luôn thương xót tìm cơ hội, để giúp cho đời khỏi đau khổ, tâm bi biết cứu độ trọn

ven sẽ chẳng bao giờ muốn đèn ơn hay đáp nghĩa.

Ngày kia, có một chàng sinh viên trẻ tuổi, về nhà xin phép mẹ dỡ tấm màn dài treo trên cửa để cho một người nghèo đói rách. Chàng nói rằng nếu không bớt màn này cái cửa kia không đến nỗi chịu lạnh. Nhưng thiếu quần áo chắc chắn là người kia sẽ khổ sở vì lạnh. Lòng xót thương của chàng sinh viên kia đáng là một tấm gương tốt.

Người tâm bi là vậy, gặp khổ hay ai bị túng thiếu khó khăn thì không vội đi, khả năng giúp được là tìm đủ mọi cách.

Có hai huynh đệ B và C ở một tỉnh thất ở dưới Cần Thơ. Hôm nọ gần mười một giờ tối, đến giờ tắt đèn ngủ Vì tu sĩ tại gia mỗi người một thất riêng, vừa ngủ được vài chục phút thì đệ C nghe văng vẳng ai kêu mình nhỏ, ráng lắng tai nghe kỹ: Hà đệ ơi, qua giúp huynh. Biết có chuyện lật đật nhanh chạy ra bờ bên kia ao, trên thân huynh C đang ngồi bệt và ôm bụng vội đi nhanh qua cầu ôm đỡ dìu huynh C vào thất. Với cái giọng run run mệt, huynh nói: Tôi bị đau bụng từ đầu hôm đến giờ, ráng chịu mà bây giờ hết đỡ quá đau. Đệ xoa gió,

xoa dầu độ mười lăm phút không ỏn kờu huynh ở đó. Đệ C chạy vào nói với chủ tịnh thất kờu xe cấp cứu ngay. Xe đã dìu huynh C ra xe xuống đến bệnh viện, phát hiện trích thuốc để giảm đau xong bắt đầu xét nghiệm cho biết huynh C bị đau dịch ổ bụng. Rồi về thuốc men, chạy đầu này, chạy đầu kia đệ B chữa trị đệ C giúp cho huynh C khoảng hơn một năm sau mới hết bệnh.

Người có tâm bi luôn sẵn sàng dang rộng vòng tay đón nhận sự trợ giúp những người đau khổ không kể thân hay sơ, hể làm sao cho được thoát tai nạn và hân hoan trong dạ. Cái hân hoan ấy là đủ chứ không cần báo đáp hay lạ lỵc.

3. Tâm bi của chính mình.

Người có lòng từ thì đang trau dồi tỉnh giác ngăn chặn những gì gây nên tội lỗi, hay làm chúng sanh đau khổ, chỉ vì biết ban phát, chỉ biết ban phát niềm vui và hạnh phúc chân thật, lòng bi thì nhắm thẳng vào chỗ đau khổ của chúng sanh mà cứu, mà chữa. Xoa dịu, an ủi cũng như đối với chính mình. Mỗi khi ta bị chướng ngại như bệnh, trúng gió, nhức đầu ta đều đi kiếm ngay chai dầu gió để cạo, để giải quyết cơn bệnh. Nếu

cạo không được bèn mượn người khác đồng giới cạo phụ, cạo xong gió mới thôi. Rồi cũng phụ đi kinh hành Tĩnh Giác Chánh Niệm thể dục hoặc ngồi thiền tác ý, đuổi bệnh, ngưng hơi thở v.v đến khi nhẹ người khỏe mạnh mới chịu thôi. Lòng bi nó không để cho khổ dây dưa hành mình. Bất kỳ bệnh gì nếu biết được là đi tìm đủ mọi cách điều trị ngay. Bi luôn luôn cứu độ thoát khổ, bi không.. hay phiền não. Như lúc chính mình bị tê mỏi, bi liền xoa bóp, đến giờ ăn đói bụng bi liền dẫn ta đi khát thực. Bị khát nước, bi liền lấy nước giải khát, khi ta bị xác thân tứ đại hành khổ bi liền đi tìm đạo pháp chân lý để giải thoát, khi tu tập gặp chướng ngại pháp bi liền đi hỏi Thầy tìm cách hóa giải. Khi bi hôn trầm bi liền đi kinh hành đối trị phá ngay không v.v...

Tâm bi không bao giờ thấy mình bị khổ, chướng mà tâm bi ... Lòng bi như đội cứu hỏa, luôn luôn túc trực, thấy có hỏa hoạn là đến bằng mọi giá phải dập tắt ngay, tâm bi luôn luôn chủ động chứ không bao giờ bị động. Nói chung đối với chính mình như vậy mà người và vật khác cũng vậy, với khả năng làm được bấy nhiêu, là bi sẽ hỗ trợ cứu độ bấy nhiêu, bi không những cứu khổ mà còn

chuyển hóa từ nhân ác thành nhân thiện, do vậy để tâm bị luôn luôn chịu khổ ta nên trau dồi những ước nguyện như sau:

Hãy thương chính mình đang bị đau khổ, hãy thương chính mình đang bị tập khí, hãy thương chính mình đang bị vô minh, hãy thương chính mình khi đạo chưa thành.

Hãy thương người đang nghèo đói rách, hãy thương người cơ hàn ăn xin, hãy thương người đang bị cô đơn, hãy thương người đang bị đau ốm, hãy thương người đang bị khuyết tật, hãy thương người đang bị dốt nát, hãy thương người đang bị lầm đường, hãy thương người đang bị sân hận, hãy thương người đang bị si mê, hãy thương người đang bị dục tham, hãy thương người đang bị buồn khổ, hãy thương người đang bị đố kỵ tị hiềm, hãy thương người đang bị tự ti mặc cảm, hãy thương người đang bị chia rẽ, hãy thương người đang bị oan ức, hãy thương người đang tự cao ngã mạn, hãy thương người đang bị thiếu tinh thần và nghị lực, hãy thương người đang bị già yếu, hãy thương người đang bị tai nạn, hãy thương tất cả chúng sanh đang cầu cứu v.v.

Trong những ý niệm này hằng ngày,

ta nên tự kỷ ám thị, đặt tâm ta vào một tình thương xót rộng lớn, dần dần sẽ thấm nhuần, từ đó nổi an vui sẽ luôn luôn hô hấp cùng hơi thở, hòa nhịp cùng con tim và trí não. Xong tâm bi sẽ chiếu sáng, lan tỏa đến cùng khắp mọi nơi và mọi lúc.

4. Tâm bi với người.

Thật là người phải biết thương người, đồng thời quý trọng mình như quý trọng người, có quý trọng người người mới quý trọng lại. Chẳng nên thương mới giúp, thân mới đỡ, không thương thì lời, kẻ lạ thì phớt lờ. Ai ai cũng có thân, tâm và khối óc nên cái đau, cái khổ đâu có khác được. Sở dĩ có khác là do người khác cảnh mà thôi. Khổ luôn luôn có mặt từ ngoài đời cho đến trong tôn giáo, thế nên thiếu bi là một sự mất mát lớn, ...

Buổi sáng có hai cô giáo nói chuyện qua lại với nhau, ban đầu êm thấm, lần hỏi moi móc chuyện này, chuyện kia do phụ nhà bếp mà ra cả. Dần dần hai bên nổi sân âm ầm lên, la khắp chẳng bên nào chịu thua, nếu không dàn xếp lửa này sẽ thiêu rụi công đức hết của hai vị.

Có một đạo huynh đứng ra mạnh dạn

lên tiếng: Tôi xin hai vị nên dừng lại ngay, chuyện đâu còn có đó, ở chùa mình phải nhỏ nhẹ, xây dựng và khắc phục có đâu âm ầm như ngoài đời còn thể thống gì nữa. Mỗi người nhường nhau một câu, nhìn nhau một tiếng là êm đẹp, còn gặp nhau mỗi ngày mà cãi lại thể này nhìn mặt nhau không ngại sao? Đạo có dạy:

Thương nhau phải lúc chen vai gánh

Danh vắc đừng quên đạo đứng đầu”

Vậy này giờ hai vị chen vai gánh cái gì? Có bổ ích cho thân tâm hay không? Có lợi ích cho đạo tràng này hay không?

Một giọng nói vừa dễ nghe, vừa khảng khái làm cho hai người đứng trở mắt ra đó mà suy nghĩ. Lòng bi thấy sân hận là tai hại, nó đốt cháy đạo đức và thiêu rụi tình người, vì thế tâm bi đã đứng ra dập tắt. Cuộc tranh cãi chỉ một giọt nước bi mà câu chuyện trở nên thái bình.

Vào tháng tư năm 1999, lúc này tôi có làm trong tổ từ thiện phục vụ của nghiệp Thành phố Cần Thơ phụ phát nước nóng và cháo. Nhìn những gương mặt yếu ớt xanh xao trầm trọng, bước đi cầm ca đến xin cháo,

đúng mức cho mà lòng tôi xót thương họ vô cùng. Vì nghèo không tiền dư để ăn sáng, nên xin cháo lót lòng. Hễ người nào nhận được thì cảm ơn, cảm ơn, an ủi những nỗi nhọc nhằn thức khuya dậy sớm làm lưng đã được sưởi ấm bằng tình thương chân thật.

Buổi trưa phát cơm, cái nồi to mà bữa nào cũng hết, có một em nhỏ khoảng mười hai tuổi lấm lũi cầm cái ca nhựa đi ngó qua, ngó lại tính xin cơm. Tôi nhìn thấy bèn hỏi. Em nhỏ xin cơm à? Lại đây anh cho, nó đi lại gần tôi hỏi tiếp. Em đi xin cơm về cho ai ăn vậy? Nghe giọng nói nhà quê ngây thơ đáp. Dạ! Em xin cơm về cho mẹ và em ăn. Câu nói này làm tôi xót xa cảm động và chợt nghĩ mình đã hăm ba tuổi đầu, chưa một lần dâng cơm tận tay cho cha mẹ, mà em nhỏ này có duyên làm được thật là đáng quý. Nhận ca lấy cơm và lấy bọc đồ ăn cho em xong nó cười chúm chím như quen thân rồi ra về. Nhiều lượt người xin cơm đã hết chỉ chừa lại mỗi huynh đệ là ba chén đủ ăn.

Độ 11h30' dọn dẹp xong huynh đệ lên mâm cơm ăn. Đang ăn thì bỗng đâu có lại một chị, có thêm một chị tay bế con, tay cầm phích đến xin cơm, thấy mọi người đang

dùng bữa, đi qua, đi lại mà chị không dám hỏi. Thấy trước tôi bèn xuống ghế ra gặp chị hỏi: Chị có cần chi tụi em giúp không ạ? Chị đáp một vòng, chị đến xin cơm về cho chồng, vợ và con chị ăn. Hôm qua chồng chị đổ bệnh nên tiền làm thuốc men đã gần hết, đói bụng không dám đi ra ngoài ăn, nên vào đây xin cơm từ thiện. Nghe xong tôi vội chạy vào tủ bày cơm sự cùng huynh đệ và tôi nói tiếp. Huynh đệ mình mỗi người ăn bớt một chút không sao? Nhưng không có cơm vợ chồng, con chị kia sẽ bị đói khổ tội nghiệp họ lắm. Đây, sẽ chia người một ít trước huynh đệ thế nào nhỉ? Cả bàn đều tán thành gật đầu, tôi rất mừng và lần lượt gom đủ lại ba khẩu phần đem ra cho chị. Lúc đi ra, tôi chợt nhớ trong túi mình còn mấy đồng, vội thọt tay vào túi, móc trọn kèm theo phần cơm mà nói. Đây, em cũng có ít đồng, chị vui lòng nhận về mua, khi gặp vận cũng đỡ. Chị đưa tay nhận lấy cơm và tiền mà muốn rơi nước mắt. Chị nói: Cám ơn cậu và quý vị đó nhiều lắm. Tôi nói thêm, đã muộn rồi, chị hãy mang cơm về cho anh ăn kéo đói bụng lắm.

Nhìn dáng bộ mẹ bé con thơ xin cơm cho chồng ăn lòng tôi xót thương vô vàn và

thâm nghĩ, chỉ có một buổi mà đã khiến những người thiếu thốn và đau khổ, đang bệnh tật như thế này. Nếu một ngày tính cả mọi nơi thì nỗi thống khổ, đau thương sẽ cỡ dường bao. Lòng bi khi thấy chuyện khó khăn, khổ sở của bất cứ ai là động lực bi bắt đầu rung chuyển, thương xót, tìm cách an ủi hoặc trợ giúp cách nhiệt thành.

Có lần em bạn trai chở tôi bằng Honda, đi qua cầu chợ Thành phố Cà Mau, Xe lên đó rất chậm vì đông người, đến dốc cầu tôi gặp ngay bà lão cầm một chiếc nón lá cũ kỹ đưa ra xin. Vừa thấy, lòng bi nổi lên liền. Người xe nhiều nên tôi để xe xuống hết dốc rồi nói: Em quay lại, lên dốc cầu có chuyện nhờ tí. Nó hỏi chi vậy? Tôi đáp, làm ơn quay lại đi rồi hãy biết. Nó chở lại đến dốc, lần lần tôi qua lộ đến sau lưng bà lão, bà không thấy tôi. Nhìn bà mà lòng tôi đau xót như thấm, con cháu bà đau mà không giúp, mà để bà phải đau khổ sở thế này. Với hoàn cảnh này tôi giúp được gì cho bà đây? Cuối cùng, tôi đứng giữ im lặng, định tâm cầu xin trời Phật ban bố phước lành cho bà. Đứa em nó nhìn tôi nó cười, không biết tôi làm cái gì ngộ nghĩnh. Cầu xong, tôi móc tiền cho bà một ít, tay đưa vào chiếc nón, tôi ý nguyện

xin gởi hết tất cả những gì điểm phúc của tôi có được cho bà như cho cha mẹ tôi. Tình cảnh bà lão nghèo độ bảy mươi tuổi ăn xin như thế này đau lòng lắm các bạn ạ? Rồi cái gậy đầu cảm ơn của bà nè nhẹ. Xong, tôi nhìn bà lật gậy rồi ra đi.

Đây là tâm bi phản xạ tự nhiên rõ ràng không ai sai bảo mà chính tôi phải quay lại bằng được để giúp bà lão. Tôi ước mong rằng mọi người trên thế gian này, ai ai cũng có tâm bi chắc là họ sẽ hạnh phúc lắm, ở đời này để khổ lệ sẽ khô cạn mọc lên ngàn hoa sen chắc là đẹp lắm. Ức Phật khuyên ta nên xa lánh những người cuồng si, như vậy không có nghĩa là ta không thể đến gần để cảm hóa khuyến dụ họ. Có những bệnh nhân mắc phải những chứng bệnh nan y hay truyền nhiễm ngặt nghèo, mọi người vì sợ và lánh xa, nhưng cũng có nhiều vị lương y hết lòng thương xót đến gần chăm sóc và chữa cho họ khỏi bệnh. Nếu không có những vị giàu tâm bi kia, bệnh nhân ấy sẽ phải bỏ mạng. Cùng một thế ấy hạng người xấu xa bệnh hoạn về tinh thần, chắc phải chìm đắm mãi mãi trong đêm tối của tội lỗi. Nếu không có một ai đó có tấm lòng quảng đại thương xót, ra tay, cứu độ họ.

Thường đức Phật tìm đến những hạng người xấu xa hư hèn để cảm hóa, nhưng chính những bậc đạo đức trong sạch lại tìm đến ngài. Với gương hạnh này, hàng ngày ta phải tác ý nhắc mình: “hãy thương xót người như mình đang cần nước”.

5. Tâm bi với loài vật.

Tâm bi không nhìn nhận thế lực và oai quyền vì những chỗ này bảo giết hoặc sai bảo người khác giết những con thú vô tội để cúng bái hoặc bày tiệc linh đình ăn uống hả hê, thật là trái ngược với tâm bi, cũng do những oai quyền mà mưa bon, bão đạn, tiêu diệt hàng triệu sinh linh. Một hình thức tàn bạo nhất mà nhân loại dám làm, nhìn ôi đau xót biết bao nhiêu. Thế gian ngày nay sống trong sôi sục, căm thù, oán hận. Đã đem vật sở hữu quý báu nhất của đời sống đặt trước bàn thờ để tế thần bạo lực, muốn cứu giúp tạm tình thế. Toàn thể nhân loại ngày nay phải thực hiện tâm bi để tiêu trừ những hành động tội ác. Sát người đến sát vật thật ghê tởm.

Lúc nọ đi làm công quả ở chùa, cầm con dao dọn cỏ, mần được một lỗ trống bằng chiếc điều nhỏ thì chạm phải một con rít

bằng đầu ngón tay, chặt đứt cái đuôi của nó. tôi nhìn rít nhỏ cuốn mình uốn éo, đau nhói giãy giụa, tâm gan tôi như kim châm chích. Lúc bấy giờ tôi ngưng làm, tịnh tâm nhìn rít nhỏ, sau một lát nó im lại. Tôi vội tay, hơi khom xuống tập trung tâm ý vào ngay con rít nhỏ mà an ủi nó: Tại vì ta vô ý thức nên ta đã làm tổn thương con, ta không đúng, ta có lỗi, ta ăn năn và xin lỗi con nghe! Con đừng đau nữa, từ nay đến hết cuộc đời, khi con chết, nhớ ảnh hưởng từ trường an lành tái sinh làm người, có tự chủ lấy mình, biết tu hành giải thoát hết đau khổ nghe con!

Thấy rít nhỏ ngo ngoe như ỏn, nên tôi để lại chỗ đó an toàn, khi đứt tay chảy máu biết kiếm vải mà bó liền. Còn rít nhỏ như vảy chắc nó đau nhiều lắm. Tôi rất xót xa, vô tình và vô ý thức đã làm tổn thương loài vật vô tội nên từ rít nhỏ đã dạy tôi được bài học đức hiếu sinh qua tâm bi.

Chuyện kể lại có thật, lần đó ông Hai lại nhà hàng xóm tùm năm, tùm bảy làm chó liên hoan. Bắt con chó đê cắt cổ, máu ra nhiều và thấy chó không còn giãy giụa gì nữa, nằm dài ra đó, nên bỏ ở bên sông, nên nhà uống trà đợi nước sôi mới làm thịt. Hồi

thời chiến nên cây cối um tùm dưới bến cũng thấy khó lắm, cả nhóm trên nhà ngoe nguẩy uống nước, tán dóc thời chỉ chơi. Lúc ấy ông Hai canh nồi nước cách con chó không xa. Tự dưng sao ông thấy con chó nhúc nhích, lần lần nó lật mình lại được, nó chống hai chân trước lên, run run rồi gục xuống. Mấy lần như vậy bắt đầu được vững, lần đến hai chân sau cũng chụm lên xuống vài lần, thế rồi cũng đứng vững lên được. Ông Hai lấy làm lạ, nên để im quan sát con chó, run run nó từng bước, từng bước không mấy chốc đi khỏi khu vực đó.

Thấy tình cảnh quá bi thảm, ông Hai không còn lòng dạ nào, la lên. Vì ông ăn chứ không khi làm, bữa nay chứng kiến tận mắt cái khổ của con chó khi bị cắt cổ mà còn muốn sống như vậy, sao ta đành tâm giết nó? thế là chó đi mất, ông cũng giả đồ như không biết gì? Nên nhà uống nước trà, thấy ...to xếp lại vào lò để đó. Ông cũng kiểm cố câu giờ cho chó đi xa một chút được an toàn độ 20 phút sau, giả bộ kéo nhau xuống bến làm thịt chó thì chó đã mất tiêu.

Mấy bạn ông hỏi: Mà y này giờ ở đây con chó đâu mất rồi? Ông Hai đáp, tao hồi này

lên nhà, con chó còn ở đây, chẳng nhẽ ai trộm rồi sao. Vì chú chó ông phải nói dối với bạn mình, đã bỏ chú quanh quất, không có cuối cùng cũng đành bỏ. Qua hơn tháng sau, người chủ nhà nuôi và bắt làm chó đi lên xóm trên cũng xa có việc cần, ngang một con lộ nhỏ, trong đường hẻm bỗng dưng gặp con chó hôm nào ngoắt ngoắt cái đuôi theo sau nó mừng. Chủ hết hồn, mới đầu không tin khi nhìn kỹ lại nơi cổ, thì vết sẹo nước vàng vẫn còn ướt ướt, thấy chó không phải hận thù, nên chủ nhà quá xót xa cảm động, ôm con chó mà mừng. Bèn nói con hãy về nhà, từ đây ta không ăn thịt con nữa đâu, thế là ông Hai và cả bọn thấy con chó quay về nên xúm nhau lại coi.

Quá mến phục sự trung thành của chó, chết đi, sống lại mà không phản chủ, nên bạn bè nói từ đây tới chết dứt khoát không ăn thịt chó nữa.

Qua câu chuyện cho ta thấy rõ loài vật còn ham sống như vậy, và loài vật cũng có tình cảm trung thành, quý mến, chết đi sống lại còn không phản chủ, sao ta không thương xót mà nỡ đành tâm giết hại chúng. Như câu chuyện trên, nhờ tâm bi của ông hai sống lại

đúng lúc mà mạng sống của con chó được tồn sinh, ví như tất cả mọi người trên hành tinh này đánh thức được cái tâm bi thì hạnh phúc ấy làm sao kể bày cho hết. Do vậy đối với loài vật, dù to như voi, nhỏ như kiến, khi chúng có bị tai nạn hoặc khó khăn đến sự sống, ta nên lấy lòng bi của mình mà cứu giúp, đừng làm ngơ vô tình mà trước mạng sống của muôn loài bị đe dọa.

Sinh vật hành ngày, sự sống của sinh vật xung quanh ta bị tai nạn rất nhiều, nhưng khi trên đường bị thương, hoặc con cuốn chiếu bị tai nạn, hoặc con đê bị gãy chân v.v, chúng ta nên dừng lại, ngồi xuống an ủi chăm sóc cho chúng khỏe và để nơi an toàn rồi hãy đi, đừng sợ mất thời gian là vàng vì vàng không quý bằng mạng sống đâu, vàng kiếm được, còn mạng mất rồi khó mong tìm lại, vì thế để trau dồi tâm bi, ngày ngày khi ... với loài vật ta phải thường nhắc mình, “hãy thương xót loài vật khi ta đang cần ...

6. Kết luận tâm bi.

Những người chuyên buông lung và sống làm điều tội lỗi càng đáng được các bậc thiện tri thức đạo đức cao tột xót thương hơn, vì họ là những người bạo lực tâm trí và

ting thần lạt lẽo. Chúng ta không nên khinh rẻ, bài xích hoặc bài xích hạng người kém phước thiện này. Nên thương xót và dẫn họ trở lại đường tốt. Cha mẹ thương đồng đều các con, nhưng đặc biệt chăm nom và săn sóc những đứa ốm yếu hoặc sút kém. Tâm bi của chúng ta cũng thế ấy, phải bao trùm tất cả chúng sanh đau khổ. Nhưng với hạng người bạc hoạn về tinh thần, sút kém đạo đức ta nên có lòng thương xót đặc biệt và hết lòng giúp đỡ, dần dần cho họ trở lại thẳng hoa lần lần.

Như đức Phật xưa kia, hết lòng thương xót và cứu độ. Ambapàli người phụ nữ lực cướp giang hồ tận tâm tế độ, Angulimàla tên sát nhân tàn ác toan hãm hại ngài, về sau cả hai đều về với Phật và hoàn toàn đổi tánh.

Bên trong mỗi người dầu có xấu xa thế nào đều có ngử ngầm những đức tánh tốt đẹp, đôi khi một lời nói phải đúng lúc cũng có thể đổi hẳn con người từ dữ ra lành, ... trước kia tàn bạo đến nỗi người bấy giờ gọi là ... con người tội lỗi, thế mà được lời nói phải của một bậc Thầy Sa di trẻ tuổi, Ngài đổi hẳn tánh tình. Mạnh trí trên đường ...trở nên ... con người hiền đức.

Tâm bi và lòng sót thương rất vi diệu, một năng lực xót xa ứng rung động trước những đau khổ của mình, của người và loài vật. Là trạng thái xoa dịu làm sống lại một cõi lòng phàm trí, muốn cứu độ người khác thoát khỏi mọi cảnh khổ. Tóm lại đâu đâu có mặt tâm bi là ở đó có hoa cúc được tái sinh tươi nở. Bài sa đi lại đến đâu là được xót thương, cứu khổ, thái bình.

Cảm tác tâm bi.

Bi tâm phụ đạo bát nha hòa

Bi nghĩa các đời cứu mẹ cha

Bi biết bằng lòng năng phục vụ

Bi hành trôi dạ ... thẳng hao.

Bi trung tất cả trong trần hạ.

Bi cứu độ ...

Bi đáp người ...

...

Trò đọc xong bài

234-(LCK-097C)

*Đức hỷ tâm (Thanh Quang)



ĐỨC HỖ TÂM

Bài làm của thầy Thanh Quang

Dẫn Nhập:

Hỷ Tâm là một trong bốn đức của Tứ Vô Lượng Tâm và là một pháp môn trong bốn pháp môn độc nhất của đạo Phật, từ đó tu tập đến chỗ cứu cánh Niết Bàn không cần phải qua thiền định. Tu tập trên bốn pháp này không cần phải đến năng lực của Thất giác chi như tu bốn Thiền. Tu Tứ Vô Lượng Tâm ở đây chỉ cần Như Lý Tác Ý đánh thức lòng từ tâm sâu kín tùy theo đặc tướng của mỗi người, Hỷ tâm thành tựu thì tham, sân, si, mạn, nghi không còn nữa, tâm vô lậu hoàn toàn, thế nên Hỷ tâm là một pháp tu có tầm quan trọng đặc biệt.

Hỷ tâm là gì? Nói đến hỷ tức là vui, hỷ tâm là vui theo, vui cùng, tùy hỷ, trùm khắp, vô lượng. Vui là trạng thái tinh cảm,

là những cảm thọ từ bên trong nội tâm hoặc những tác động từ bên ngoài gây cho nội tâm trạng thái đó. Trong dân gian có câu:

“Vui từ trong bụng vui ra;

Buồn từ ngã bảy ngã ba buồn về”.

Thế nên nhìn qua, nhìn gần thì vui là hiện tượng, trạng thái tâm sinh lý; nhìn kỹ, nhìn dài thì nó là biểu hiện cách sống, lối sống, phẩm chất sống đã mang tính đạo đức ở trong đó. Khi vui con người trở nên cởi mở, dễ tính, dễ cảm thông, sống vui là sống cởi mở chan hòa với chung quanh, sống vị tha, không chấp nhặt, biết buông xả và tùy thuận.

Tượng ông Di Lặc là tượng người ta đã khái quát đức Hỷ tâm trong sự thể hiện, Ông cười thoải mái, cười hết cỡ, mắt gần như nhắm hết chỉ còn lại cái cười, mọi vấn đề cuộc sống lúc đó coi như chẳng còn gì, chẳng có gì đáng nói. Áo không cài khuy, cái bụng tổ lô không cần dấu giếm, phanh tự nhiên đến mức quên cả ý tứ mà trong giao tiếp thông thường không thể cho phép.

Cái hỷ tâm thật nhiều kiểu, nhiều

loại, xuất phát từ đủ mọi nguồn gốc. Có cái hỷ tâm do lý dục sinh, nhưng cũng có những cái hỷ tâm do dục sinh, chung quy có thể quy về hai loại đó là:

1- Hỷ của đời sống thông thường, phàm phu, dục lạc.

2- Hỷ giải thoát thanh tịnh.

Chúng tôi xin đề cập đôi nét trong hai vấn đề trên.

1- Hỷ vô lượng dục lạc:

Đức Hỷ tâm trong đời sống thông thường là cái vui phàm tục, vui xuất phát từ dục khi nó được đáp ứng. Thật đơn giản như một đứa trẻ vài tháng tuổi, lúc đói thì nó cau có, ầm ách, đòi khóc đòi ăn, ngậm vú vào miệng toé cười, cười thật hồn nhiên, bú no rồi cười khanh khách, ai bế ai bồng cũng được, đó là trạng thái vui hỷ tự nhiên.

Vạn sự, vạn vật xung quanh ta đều tồn tại trong hai mặt đối đãi, hai cực đối lập: No và đói, sướng và khổ; buồn và vui.v.v. Trong sự vất vả buồn khổ của đời sống, tiếng cười là toa thuốc điều trị, là sự hóa giải, nếu không có hỷ tâm sao thành

cuộc sống và sao con người có thể sống nổi! Loại hủ này nó bắt nguồn từ đục nên vô thường, sinh sinh diệt diệt, trùng trùng vô tận, nó là thứ vui bao nhiêu lại khổ bấy nhiêu, càng vui khi có nó, tất càng buồn khi mất nó.

a. Hủ tâm thuộc lĩnh vực tinh thần của đời sống thế tục:

Tuy nó là loại hủ của đời sống thế tục, phàm phu nhưng mà cũng có hai: Một loại thuộc lĩnh vực tinh thần, nó là Hủ tâm trong hoạt động tư duy, sáng tạo hoặc do những hành động từ thiện, đạo đức mang lại, Đơn giản như một bài toán khó, ta cay cú tìm cách giải mãi không được, nó làm ta mất ngủ, ăn mất ngon...lúc nào cũng nghĩ, có lúc sinh bực dọc, khó tính, ai động hỏi thì gắt gỏng, bỗng lúc nào đó bí quyết được gỡ ra, bài toán được giải, ta bật lên reo vui sung sướng, hủ tâm làm ta khác thường, cười cười nói nói, thấy người sáng khoái, nhẹ nhõm.

Đối với nhạc sĩ, người soạn nhạc, soạn ca khúc cũng thế, khi cảm xúc tuôn trào trước một vấn đề cuộc sống họ dồn hết suy tư tập trung vào đó quên ăn, quên ngủ,

có khi thần thờ, nhưng khi một chủ đề âm nhạc vang lên ở trong đầu, họ bật lên như những người tâm thần, miệng xướng, tay đánh nhịp, chân nhảy như sáo, quên hết mọi việc xung quanh. Hỷ tâm trong họ như ngọn lửa bén xăng, họ cầm đầu viết nhoáng nhoàng như ma đuổi, vài chục phút sau xong bài hát. Nhà ở tập thể, cư xá, nhưng họ quên hết chẳng còn biết đến ai, Hỷ tâm sáng bừng bừng trên 10 đầu ngón tay, lướt như gió trên những phím đàn, họ đâu biết lúc đó đã 1,2 giờ sáng!

Người làm thơ, viết văn, vẽ tranh và các lao động nghệ thuật khác cũng đều tương tự. Như vậy đó là hỷ tâm từ lao động khám phá, sáng tạo do ý thức tư tưởng, do tưởng thức sinh ra. Hoặc có khi hỷ tâm sinh ra từ thành công trong thi cử đỗ đạt vinh quang, trong thi thố, đấu đá. Có khi hỷ tâm sinh từ việc làm thiện, từ lòng thương yêu loài vật khi gặp nguy hiểm tính mạng...

Cách đây đã lâu, có lẽ đến gần chục năm, một buổi chiều tôi đi lững thững từ nhà ra ngõ, nhà tôi liền Quốc lộ số 1 lại gần cổng chợ, nên tình cờ gặp người đàn bà xách mấy đôi chim đi bán. Những con

chim Cuốc và Dẻ giun bị trói chặt cánh và chân với nhau từng đôi một, tôi chạnh lòng và nghĩ chắc gia đình họ có người đi đánh bầy.

Họ đã bán gần hết, tôi nghĩ mình không nhanh những con còn lại này sẽ bị người khác mua mất, chúng sẽ chết trong buổi tối nay trong cảnh trên dao dưới thớt. Tôi gọi người đàn bà lại mua và xách về nhà.

Tôi vội vã cởi trói cho chim, có con mừng quá vừa rời khỏi tay tôi đã vụt bay nháo nhào; con thì chân tê, sưng đần vẫn ráng thực mạng lê lét lẫn vào những bụi cây trước cửa. Sáu con đều sống, trong đó có ba con chim Cuốc.

Chúng đi rồi tôi vẫn băn khoăn về nó đói, không biết đêm nay liệu có kiếm được gì ăn không, có hồi sức, có về gặp được đồng loại ở một nơi nào đó mà sinh sống? Chỗ tôi ở là thị xã, nhà tôi ở là ngoại vi, không hợp với môi trường của chúng, cũng may nơi này khá yên ả, lại có mấy chiếc ao cây cối tốt tươi. Nỗi băn khoăn ấy rồi ngày một ngày hai cũng nguôi đi...

Mấy hôm sau vào một buổi chiều, tôi

bỗng sững người nghe tiếng chim Cuốc gần nhà, tôi ngồi ngẩn người lắng nghe từng tiếng gióng già trong những khóm cây Lộc thần cạnh bờ ao, lòng tôi tràn ngập một niềm vui, niềm vui thâm lặng chỉ mình tôi thấm thía: Thế là chim Cuốc sống rồi, nó vui rồi, nó đã báo cho tôi biết!

Trước đây tiếng Cuốc trong thơ của bà Huyện Thanh Quan và một số tác giả khác đã gieo vào lòng tôi một nỗi buồn da diết khắc khoải; tiếng Cuốc tôi nghe hôm nay khác hẳn, nó trong trẻo tha thiết, tươi sáng lạ lùng. Cứ vậy, ngày này qua ngày khác, chiều tối, đêm đêm, sớm mai, một,.. hai,.. ba con kêu, cả cái xóm nhỏ Góc gạo đầu thị xã của chúng tôi tiếng Cuốc gióng già, điều mà xưa nay chưa từng thấy.

Không biết có ai cũng sững sờ và vui mừng về tiếng Cuốc đã xuất hiện như tôi đã vui? Suốt những năm sau đó, hầu như lần nào nghe tiếng Cuốc tôi cũng mỉm cười, một cảm giác nhẹ nhàng xen chút riêng tư, nó là niềm hỷ tâm, niềm tự hào thâm lặng trong tôi. Tôi biết cho đến nay ở đây sớm sớm, chiều chiều vẫn đều đều tiếng Cuốc kêu, chắc là con cháu của những con Cuốc

ngày nào mà tôi đã thả, điều đó chỉ riêng tôi biết.

Trong cuộc sống con người tình cảm gắn bó gia đình, bạn bè, người thân là một tình cảm lớn, sức trói buộc của nó rất gồm ghê. Khi yêu thương nhau người ta ai chẳng muốn gần nhau, nhưng vì đời sống, vì sinh nhai, nhiều khi phải xa nhau, tình cảm phải gián đoạn. Họ buồn khổ khi xa nhau bao nhiêu, thì niềm hỷ tâm về sự trùng phùng sum họp lớn bấy nhiêu.

Đất nước ta 21 năm chia cắt, năm 1975 được thống nhất, giọt nước mắt ngày gặp mặt từ hai miền Nam Bắc của hàng vạn, triệu con người là cha mẹ, vợ con, anh em, bạn bè đàng đẵng mấy chục năm thật cảm động. Hỷ tâm ấy không còn là riêng của những người trực tiếp chịu đựng chia ly mà còn là niềm hỷ tâm lớn lao của mỗi người, của toàn dân tộc.

b. Hỷ tâm thuộc vật chất, an lạc:

Ở trên chúng tôi đã nói đến hỷ tâm thuộc tinh thần, nó là hỷ tâm trùng phùng sum họp, hỷ tâm xuất phát từ việc làm từ thiện, hỷ tâm trong lao động sáng tạo nghệ thuật, bên cạnh đó là những loại hỷ

tâm thuộc về tài sản vật chất mang lại, loại này thật vô cùng tận không thể kể hết, có khi đó chỉ là một bữa ăn ngon của gia đình, một cuộc liên hoan gia chủ về nhà mới, mua xe, tậu sắm tiện nghi.v.v. Đây là cái vui ngắn ngủi một thoáng như lúc chợ đang buổi đông, nó có sức cám dỗ thu hút người như đèn sáng thu hút thiêu thân, nó ngọt ngào, êm ái, đam mê, cồn cào khát vọng.

Không riêng với tuổi trẻ, con người vốn vẫn biết lòng tham của con người như cái thùng không đáy, như biển nhận bao nhiêu nước cũng không tràn, cái muốn, cái nhu cầu của con người là phần vinh vô tận, không có cái điểm cuối.

Khi không có cái mình ước, con người ngày đêm vật lộn để có, cốt sao có như người. Có như người rồi lại muốn có hơn người, có một muốn có hai, tốt rồi muốn tốt nữa, tốt đến mức không có ai có thể tốt bằng của mình, vậy mà vẫn chưa yên tâm, chưa thỏa mãn. Đời người thì ngắn ngủi, sức con người là hữu hạn, cái muốn là vô hạn... nguồn gốc sinh khổ đau là ở đây!

Thứ hỷ tâm dục lạc cũng như ma túy,

nó cho con người ta những cảm giác, những sự thích thú đặc biệt khó mà diễn tả. Phàm làm người đều bị dính vào nó từ rất sớm, đã sa vào nó là càng ngày càng lún sâu, là một cuộc đời ngập trong làn khói danh, lợi, tài, sắc, ăn, chơi, ngủ, nghỉ... đắm chìm trong khổ đau phiền não, bị nó hành hạ đến hơi thở cuối cùng.

Gọi nó là hủ tâm nhưng là hủ giả, hủ của sáu căn chạy theo sáu trần hư huyền, có có không không, còn cái thật vĩnh viễn không thể chối cãi của loại dục này là ê chề, khổ đau dằng dặc. Không những trong kiếp này, trong lúc đang sống mà còn ô nhiễm kéo tiếp sang kiếp sau dằng dặc luân hồi sinh tử.

Thăng quan tiến chức, cất nhắc lên địa vị cao sang, lúc lên lên như điều, vui đến múa tay trong bụng, nhiều khi vui tràn trề đến mức không phải ý tứ, công khai mở tiệc ăn mừng, nhận lời chúc tụng. Có lên thì có xuống, có sinh thì có diệt, lúc lên như điều thì khi xuống cũng như nước rút.

Dù có vận đồ suốt đời hanh thông thì cũng có lúc cởi áo quan trường trở về lại thường dân, Từ đâu ra đi thì khi về cũng

lại gốc đa chón cũ, ai cũng biết thế nhưng mấy ai biết như thật mà lừa nó, cuối cùng đều tặc lưỡi: “Mưa lúc nào mát mặt lúc ấy”. Sự hỷ tâm của cái được lúc ấy có khác gì người trong cảnh cố đấm ăn xôi! Kể trí nhận ra điều đó nên xưa nay họ mỉm cười quay đi, không bao giờ mắc lại danh lợi.

Cái hỷ tâm do tiền tài sinh cũng vậy. Thế giới có chuyện cười: “Lão hà tiện”, Lão “Gơ – Răng - đê”; Việt nam có truyện “Phú ông” với những tính cách điển hình keo kiệt bủn xỉn, đã là những chuyện cười muôn thuở.

Không ai phủ nhận giá trị của cái, tiền bạc, châu báu. Con người cần phải sử dụng những thứ đó để làm thước đo trao đổi hàng hóa hàng ngày, nhưng sẽ bất hạnh cho những ai coi đó là mục đích sống. Của cải có ma lực hấp dẫn ghê gớm và luôn là động lực của hỷ tâm dục lạc, nó cần thiết nhưng không bao giờ là hiện thân của hạnh phúc, nó chỉ là một mặt của chất liệu, nó cũng như con dao hai lưỡi trong khi sử dụng.

Tiền tài như ngọn gió, với ai nó cũng thoát đến thoát đi, như bụi phấn, như

hương thơm bám vào người này rồi lại sang người khác. Có ai ở trên đời này cột được nó ở vĩnh viễn ở với mình?

Nhan sắc cũng vậy! Dầu Á hậu nào đã từng có hỷ tâm vào hàng thứ nhất trong thiên hạ, dù cỡ quốc gia hay thế giới, với gương mặt hay thân hình cho là riêng trời phú, nhưng một trận ốm thập tử, một bệnh nan y đến, một tai nạn bất ngờ xảy ra... cái hỷ tâm dục lạc lúc ấy còn không? Nếu không còn thì cái gì còn lại? Cái gì còn lại ấy lúc đó nó sẽ thế nào? Đúng thật là mặt này bỏ nhật ngày xưa! Thế nên ngũ dục lạc sự thực chỉ là ảo giác, nó mang đến cho ta những cảm thọ phỉnh phờ, giả tạm, nó như thứ mật ngọt được đức Phật ví như mật ngọt trên đầu mũi dao nhọn. Nếu có sự bình yên thì đó là sự bình yên nơi mắt bão.

2. Hỷ tâm vô lượng giải thoát:

Khác hẳn hỷ tâm do vật chất mang lại, đó là thứ hỷ dục lạc khổ đau, như thứ vui của men rượu người ta mượn để giải sầu hơi nhàn nhạt. Mọi cái vui lâng lâng do thần kinh được kích thích cũng hết. Hỷ tâm trên đường đến thanh thản an lạc là hỷ tâm được sinh ra trong quá trình tu giải

thoát, tiến trình đó là sự tự thanh tịnh từng bước đến chỗ an lạc tuyệt đối, đến chỗ vĩnh hằng.

Do đó con đường đức Bồ sư Thích Ca Mâu Ni đã đi, đã đến cách đây 26 thế kỷ với lòng xót thương vô bờ bến nỗi khổ đau của con người, Ngài đã từ bỏ mọi vinh hoa phú quý tột bậc để đi tìm con đường giải thoát cứu mình và nhân loại. Ngài đã mất 6 năm nghiên cứu học hỏi nhiều thầy, nhiều tôn giáo và đã thấu triệt tất cả những gì các thầy đã có, đã dạy nhưng không thể tìm thấy cách thức chấm dứt khổ đau. Bằng ý chí sắt đá, nỗ lực phi thường, với lòng yêu thương xót xa vô tận nỗi thống khổ của con người, với sự trau dồi phấn đấu tự thân mở mang trí tuệ, cuối cùng Ngài đã đạt được giác ngộ, hiểu được nguyên nhân và cách diệt trừ nỗi khổ đau.

Trong khi các tôn giáo đương thời lúc đó tuyệt đối tin có Thượng Đế, họ cho rằng Thượng Đế là bậc chịu trách nhiệm tất cả mọi mặt về cuộc đời của chúng ta. Thượng Đế ban thưởng hay trừng phạt, cho lên cõi trời hay bắt xuống địa ngục, thế nên mới nảy sinh sự cầu cạnh, cúng dâng; các nghi

thức, nghi lễ ra đời và xin sự chở che của Thượng Đế. Hoặc là dạy các tín đồ chịu khổ hạnh, để gột rửa sạch các tội lỗi khi chết được về cõi trời.

Đức Phật đã bác bỏ tất cả những việc này, với Ngài tôn giáo không phải là sự tin tưởng mù quáng, không phải là việc trả giá. Đạo Phật là con đường sống cao thượng để đạt đến sự giác ngộ và giải thoát, ở đây công bằng, bình đẳng và an lạc chiếm vị trí tối thượng. Ở đây là cuộc đấu tranh tự thân nâng cao phẩm giá và năng lực con người, thanh tịnh hay ô nhiễm trong tư tưởng và cách sống là ở chúng ta.

Cái cần thiết cho hạnh phúc đời sống của con người không phải ở tôn giáo với những lý thuyết, mà là sự thấu hiểu bản chất vũ trụ, vạn vật và những tác động qua lại tất yếu của nó trong quy luật Nhân Quả. Cho nên ta càng thấy rõ tại sao kiến thức hiểu biết lại là quan trọng trong tu tập và đạo Phật là trí tuệ, là đạo đức Nhân bản Nhân quả.

Đạo Phật sinh ra vì con người do sự tiến hóa tự hoàn thiện của con người, con đường đó là sự độc bộ, độc hành, tự đi tự

đến an lạc thanh tịnh. Đức Phật ngài đã chỉ dạy cho chúng ta con đường và cách đi mà thôi. Con người sẽ không thể có sự tiến bộ về tinh thần một khi không có cuộc sống trong sạch và từ bi, hỷ tâm được sinh ra từ chỗ vô lượng giải thoát.

a. Hỷ tâm về ly tham, ly ác pháp:

Để tới cuộc sống trong sạch và từ bi giải thoát khỏi xiềng xích của dục lạc, đó là quá trình tự thanh tịnh hóa, là tự giác ngộ Chân lý, là đức tin và những nỗ lực không ngừng.

Đời là ôm vào đủ thứ, là đắm nhiễm trong dục lạc, con đường đến thanh tịnh là buông xả, xả đến chỗ không còn gì để xả.

Đời là hướng ra ngoài tìm hiểu, khám phá, sáng tạo, tìm những cái mới lạ, những hưởng thụ phồn vinh. Con đường đến thanh tịnh là quay vào trong sống tri túc thiếu dục, tìm niềm vui bất tận.

Hỷ tâm của cuộc đời là hỷ tâm vật chất dục lạc, hỷ tâm của người tu đạo Phật Nguyên Thủy là hỷ tâm ly dục, ly ác pháp mà thành.

Ở đời miếng ăn là thứ vui thú, là hạnh

phúc, là mục đích, nó cũng là cái mỗi sai sử con người, vì nó mà người ta chịu bao khổ cực. Tục ngữ có câu: “No với Bụt, đói với ma”; hoặc: “sợ người ở phải trái người cho ăn”.

Vì coi miếng ăn là lớn, là trọng nên đã hạ thấp ý nghĩa sống với những quan niệm:

“Sống ở trên đời ăn miếng dòi chó,

Chết xuống âm phủ biết có hay không?”

Với người tu giải thoát, người ta nhìn rõ bản chất là thực phẩm bất tịnh, thân là vô thường nên không tham đắm sự ăn. Người ta vẫn phải ăn, nhưng ăn để sống, chỉ cần đủ sống để tu tập, không cần tính chuyện ngon dở, bổ dưỡng, quý báu, sang hèn. Ăn là biết ăn, không phải không biết chua ngọt, mặn nhạt, nhưng không hề để những thứ đó dính mắc, chi phối, đăm mê, như thế là đã có giải thoát rồi.

Hỷ tâm được sinh ra từ đó, từ chỗ lý tham, một trạng thái thanh thoi, an lạc tuyệt vời. Cái vị này thì ai đã qua mới biết, còn không thì chẳng khác gì nói về chiếc

bánh ngon với người chưa được thấy, chưa được ăn bao giờ.

Tu theo pháp tu Nguyên thủy thời đức Phật còn tại thế, chúng tôi giữ tuyệt đối ba hạnh: Ăn, ngủ, độc cư.

Về việc ăn, mỗi ngày chỉ ăn một bữa Ngọ trai, thực phẩm là lương thực rau, quả, bánh trái (nếu có), ngoài bữa Ngọ trai không ăn bất cứ một thứ gì khác, vào bất cứ lúc nào, trong bất kể hoàn cảnh nào, dù đó chỉ là một hạt dưa, một ngụm nước hoa quả. Việc đó không phải giữ một tháng, một năm, mười năm... mà là suốt đời người tu hành.

Thế tục có thể có người không chịu được như vậy, họ cho đó là sự thiệt thòi, là sự khổ đau, đày ải một kiếp người. Chúng tôi lại thấy đó là niềm vui chỉ chúng tôi có được.

- Thứ nhất chúng tôi không còn thấy tham của ngon, vật lạ, thậm chí nhiều người còn thấy nhàm chán, ngại ăn. Thứ dục lạc có sức hấp dẫn, cám dỗ, làm cho con người khốn khổ đã bị chúng tôi vô hiệu hóa sự hấp dẫn và cám dỗ của nó.

- Thứ hai, chỉ một bữa ăn trong ngày nên chúng tôi có thời gian thoải mái, thanh thoi dành thêm cho tu tập, không phải bận rộn nghỉ ngút khói lửa hai bữa sớm chiều.

- Thứ ba là ly được sự tham ăn, trong lòng khởi lên niềm hoan hỷ, thích thú thanh cao, thoát ra khỏi sự thèm thuồng trước kia đã mắc, đã bị nó túm gáy sai khiến đến khổ.

*Ai đã từng qua những cơn đói khát, thèm ăn mà không có thì mới biết nó là thế nào. Bây giờ nghĩ đến thuốc lá, rượu bia, cà phê... càng thấm thía niềm hạnh phúc của giải thoát. Thấy rõ hạnh phúc của tự do mà trước kia thuốc lá, rượu bia đã cướp đi và hành hạ, sai khiến mình đến khổ. Đây là hỷ tâm do sự giải thoát, do tự giải thoát ly tham ăn.

*Về ngủ: tưởng chẳng có gì đáng nói, nhưng ngủ khoái lạc ấy trong đời sống con người đâu phải chuyện đùa. Dân gian có câu: “Ăn được, ngủ được là tiên”. Người ta vẫn thường ước ao được như những người đặt lưng xuống giường là ngáy, ngủ được là mừng, là vui. Thế nên câu cửa miệng hàng ngày người ta vẫn hay chúc nhau:

“Ăn ngon, ngủ ngon và hạnh phúc!”

Với người tu tập phải quyết chiến thắng với thói ham lười nhác về ngủ. Một đêm chỉ ngủ hai tiếng rưỡi đến ba tiếng, phải tỉnh táo, phải hết hẳn hôn trầm, thậm chí tu đến đoạn suốt đêm người ta không còn ngủ nữa, nghe vậy chắc có người không khỏi ngạc nhiên, nhưng tu là quá trình tự chiến thắng bản thân, là giải thoát, Hỷ tâm này do ly dục, ly ác pháp mà có.

**Sự hỷ tâm do độc cư mang lại cũng vậy, độc cư là sự sống một mình thâm lặng, không gặp gỡ chuyện trò với ai, lúc nào cũng quay vào trong, giữ tỉnh thức không để tâm phóng dật. Độc cư trọn vẹn không phải dễ, một nhu cầu thiết yếu của con người hàng ngày là sự trao đổi thông tin đời sống, giao lưu tư tưởng, tình cảm, bày tỏ tình cảm, san sẻ buồn vui, nhưng với người tu phải tuyệt đối giữ độc cư không giao tiếp chuyện trò, ai ở thất nào biết thất đó, thậm chí không được qua lại, để mắt đến người khác, giữ không để sáu trần chi phối sáu căn. Khi sáu căn thanh tịnh niềm hoan hỷ do tâm sinh cho ta sự thanh thản, an lạc tuyệt vời.*

Khi đã giữ ăn, ngủ, độc cư đủ ba hạnh trọn vẹn, tâm đã ly dục ly ác pháp là đã tiến được một chặng đầu rất quan trọng trên đường hỷ tâm vô lượng giải thoát.

b. Hỷ tâm về lòng Từ:

Lòng từ là lòng yêu thương cởi mở chan hòa vô cùng vô tận, là sự trân trọng, nâng niu đời sống muôn vật, muôn loài và luôn mang lại cho muôn loài sự an vui tốt đẹp. Người có tâm về lòng từ bao giờ cũng bình tĩnh, ôn hòa, khoan thai, tĩnh thức, luôn nhẹ nhàng chú ý đến mọi cử chỉ việc làm đối với muôn vật xung quanh. Họ sẽ sàng từng bước chân tránh dẫm đạp lên côn trùng, màu xanh ngọn cỏ, tránh làm đau, làm hại sự sống.

Hỷ tâm về lòng từ không phải tự nhiên mà có, muốn có ta phải thường xuyên trao dồi bằng hai cách:

- Một là dùng định Vô lậu quán xét nhân quả thảo mộc, đường đi của Nhân quả, Nhân quả của con người, đức từ tâm của con người với thiên nhiên, với môi trường sống. Khi nhận biết rõ ràng như thật về lẽ sống, thấm nhuần sâu sắc điều đó thì tình yêu thương muôn vật muôn loài

trong ta ngày càng tăng trưởng, hỷ tâm về lòng từ ngày càng rộng lớn bao la.

- Hai là phải trao dồi tâm từ thường xuyên trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, nhất nhất phải tỉnh thức trong mỗi hành động của thân khởi phát như tay và chân. Tỉnh thức đây không phải là tập chánh niệm tỉnh giác mà là tu tập hạnh Nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, đức kiên trì, bền bỉ tỉnh thức để thể hiện lòng từ bi, hạn chế thấp nhất những sơ suất gây đau khổ cho chúng sinh.

Đồng thời với sự tỉnh thức trong sự trau dồi đức từ tâm, thì phải ra sức mài dũa bản ngã, phải thấy như trong vạn vật có mình và như không có mình. Mọi sự sống đều bình đẳng, không còn sự làm chấp thân này là ta, là của ta. Còn sân si nặng, một con kiến đốt bất ngờ đau, một con muỗi hút máu đang no căng trên cánh tay ta, nếu ta chưa biết bỏ qua và yêu thương thì Hỷ tâm về lòng từ còn nhẹ lắm.

Tu tập pháp này, sự tự giác thường xuyên là cực kỳ quan trọng, phải thận trọng tìm những câu tác ý có tác dụng lay động mạnh tâm trí của mình, mỗi hành động

của tay chân đều không quên hướng tâm nhắc nhở.

c. Hỷ về lòng Bi:

Đàn kiến sa xuống dòng nước chảy ta vớt lên, chúng lại được sống, lại chạy lảng xãng ngược xuôi; con gà, con chó bị gãy xương ta ôm ấp vuốt ve, băng bó, làm cho nó đỡ đau, mau khỏi, nó lành lặn trở lại bình thường; nhìn nó nhớn nờ chạy nhảy ta thấy lòng vui vui, một niềm vui thầm lặng ấm áp. Đó là hỷ tâm về lòng bi thương của ta đối với muôn loài.

Hỷ tâm về lòng Bi là tình yêu thương vô bờ bến trước khổ đau của chúng sinh, ta phải tìm mọi cách giúp đỡ sẻ chia, hạn chế thấp nhất bất hạnh mà chúng sinh phải chịu. Ta biết dành thời gian, hy sinh sự riêng tư, hoặc giúp đỡ tài vật cho người trong cơn hoạn nạn là rất quý.

Thương người ốm yếu tàn tật, người đang gặp tai nạn hoặc cảnh thương tâm thì việc đó dễ dàng hơn, nhưng biết thương người đang cống cao, ngã mạn cho mình là giỏi, là biết hơn người, sống hiu hiu tự đắc, chấp danh, chấp ngã, khinh người như rác. Thương người đang tự hiềm với mình, họ

đang nói xấu, hoặc ác cảm và hại ta mà ta không giận, trái lại còn biết thương họ, đó mới là khó. Khó mà làm được, làm thanh thân, hồn nhiên, vô tư là khi hỷ tâm về lòng Bi của ta đã được vun bồi, tu dưỡng và thành tựu.

d. Hỷ tâm về lòng Xả:

Tu theo pháp môn Nguyên Thủy thì một trong những pháp hành của chương trình lớp Chánh Kiến là pháp Tứ Chánh Cần. Tứ chánh cần là ngăn ác diệt ác, sinh thiện tăng trưởng thiện, ngay tên của pháp khi đọc lên ta đã thấy hành động xả. Xả là bỏ, không dùng nữa, xả vô lượng là buông bỏ hết cả những pháp thế gian, từ vật dụng, tiện nghi, nhà cửa, phương tiện đi lại.

Tóm lại, những thứ thuộc về đời sống vật chất cần phải có cho đến những thứ cần thiết của đời sống tinh thần như sách vở, kiến thức học tập, những cái ta đã tích tập, đã hệ thống bao nhiêu năm, cho đến những thói quen, thú vui, những dục lạc trần thế. Ngay cả đến giáo lý, những kinh sách cũng không giữ lại trong tủ, trong đầu. Nếu những thứ trên ta còn giữ lại, hoặc xả chưa sạch thì còn chấp, còn so sánh, còn

tranh đấu, còn nhìn sự vật, sự việc trong đối đãi: phải trái, đúng sai, tốt xấu... Vướng vào đó là vướng vào lưới thiên la địa võng, không thể thoát ra khỏi vô minh, là tiếp tục khuấy lên để tâm liên tục động, tu như vậy sẽ dẫm chân tại chỗ, dù bao nhiêu năm cũng chẳng có gì đổi thay.

Xả là quá trình thanh tịnh từ thấp đến cao, phải xả từng bước, trước nhất là năm món dục: tiền tài, vàng bạc châu báu, đồ dùng của cải, tài sản; danh tiếng, sự khen chê, sự kính trọng nể vì của người đời; tránh xa sắc dục và những sự cám dỗ của nó. Ăn những thứ ngon với sự thưởng thức; thói ham ngủ nghỉ, biếng nhác, chơi bời.

Tiếp tục xả 6 món dục lạc là đối tượng của 6 giác quan:

- Sắc là đối tượng của mắt thấy những hình ảnh sắc tướng các pháp, có sức cám dỗ, nó là dục lạc thế gian.

- Thanh là những âm thanh ngọt ngào êm ái, tạo hình tượng tình cảm luyến ái.

- Hương là mùi thơm các pháp có sức quyến rũ.

- Vị là mùi vị ngon ngọt, béo bùi.

- Xúc là sự cảm giác, cọ xát, va chạm, tiếp xúc: êm ái, ấn tượng.

- Pháp là tất cả các hiện tượng tác động tới ta: tri thức, kiến thức thế gian, người ta dựa vào nó, chấp vào nó, nó tác động tư tưởng, tình cảm, hành vi của chúng ta.

Xả trong pháp tu Tứ Niệm Xứ, ở đây thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ, trên bốn nơi: thân, thọ, tâm, pháp.

Xả trên pháp Tứ Vô Lượng Tâm với các đức Từ tâm, Bi tâm, Hỷ tâm, Xả tâm.

Xả sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Quá trình tu tập là quá trình buông xả, buông xả tất cả những gì huân tập, đắm nhiễm, những thói quen, những hành vi tạo tác, những gì đã góp nhặt, đã có, hiện tại, nó chính là khối nghiệp lực hiện hành của ta.

Xả được đến đâu, nó giống như người đi bộ đường xa bỏ vơi được những vật nặng đang đè trĩu ở trên cổ. Càng xả tâm ta càng thanh tịnh dần. Tâm sinh hỷ lạc, đó là thứ vui thứ an lạc thanh tịnh, chỉ có tu tập mới có được.

e. Hỷ tâm về ly dục ly ác pháp:

Ly dục ly ác pháp là kết quả tu Tứ chánh cần. Trong tứ chánh cần có bốn pháp là: Chánh niệm tỉnh giác định, định Vô lậu, định Sáng suốt, Định niệm hơi thở, đó là những pháp ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện.

- Pháp môn Tứ niệm xứ có ba giai đoạn tu tập, trên đây là giai đoạn Tứ chánh cần trên Tứ niệm xứ, đây là giai đoạn tập cơ bản rất quan trọng. Khi các ác pháp được chặn đứng, ác không có nữa, tức thiện sinh, tham, sân, si muội lược, tâm được yên tĩnh dần dần, tâm sinh hỷ, trong lòng ta thấy thanh thản, khoan khoái, yên vui phơi phới, chỉ muốn bật lên hát, điều mà trước khi tu tập không hề thấy. Nhờ tỉnh giác, biết mình đang giữ hạnh độc cư và 10 giới đức Sa di có một giới không ca hát, nếu không ta đã không thể kìm chế nổi. Một niềm phơi phới trong lòng, đây chính là hỷ tâm do tu tập Tứ niệm xứ ly dục, ly ác pháp.

- Giai đoạn thứ hai là tu Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ: Tu là ngồi chơi giữ cho tâm thanh thản, an lạc, vô sự, ta tỉnh giác

quan sát bốn nơi; thân, thọ, tâm, pháp xem có chướng ngại gì không? Nếu có cảm thọ nào đến ta tìm cách khắc phục tham ưu, tìm câu tác ý thích hợp tác ý rồi nương vào hơi thở, an trú, nhiếp tâm trong hơi thở cho đến khi cảm thọ bị đẩy lui.

Tu tập như thế tức là xả các cảm thọ, giữ tâm thanh thân, an lạc, tức giữ tâm trong trạng thái tâm hỷ, tâm vui.

- Giai đoạn thứ ba, tu Thân hành niệm trên Tứ niệm xứ chủ yếu là giai đoạn chủ yếu rèn luyện ý thức lực do lệnh phát ra có hiệu quả, có sức mạnh thực hiện Tứ như ý túc.

Muốn tu Tứ niệm xứ tốt thì phải chú trọng giới luật, đức Phật dạy giới luật ở đâu tri kiến ở đó, giới luật làm thanh tịnh tri kiến; tri kiến làm thanh tịnh giới luật. Đó là nền tảng vững chắc cho tu Tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ là pháp môn làm chủ được nỗi khổ đau của con người: Sinh, già, bệnh, chết, một pháp môn tuyệt vời với nền đạo đức không làm khổ mình, khổ người.

g. Hỷ tâm do diệt tâm tứ:

Hỷ tâm do diệt tâm tứ là trạng thái ở

Nhị thiên. Nếu như ở Sơ thiên do ly dục ly ác pháp, giữ giới luật trọn vẹn, sống đúng phạm hạnh, tịnh chỉ ngôn ngữ, phòng hộ được 6 căn, tâm trở nên thanh tịnh, mọi cấu uế mê lầm đã dứt. Nhờ nghiêm trì giới luật mà đạt Tâm bất động định. Định này do giới mà có chứ không phải do thiên định, nên nhập Nhị thiên là định sinh hỷ lạc.

Trong Sơ thiên là 5 chi phần: tham, sân, si, hôn trầm, trạo hối, nghi ngờ, thành tựu 5 chi phần: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm, thì bước vào Nhị thiên là gom ý thức diệt tầm tứ. Ở Sơ thiên mới diệt tầm giữ tứ, tâm không phóng dật rồi dùng pháp hướng tịnh chỉ tầm tứ, tịnh chỉ ý thức, lúc đó tâm định trên thân, tâm hướng vào trong, nhờ giới luật nghiêm trì, an trú trong phạm hạnh nên có oai nghi tế hạnh. Ý thức lúc này ngưng hoạt động, tưởng thức bắt đầu hoạt động, khiến ta sống trong trạng thái thanh thoi, an lạc, vô sự. Đó là hỷ tâm sinh do diệt tầm tứ.

h. Hỷ tâm do ly các trạng thái tưởng:

Do tu tập Tứ chánh cần ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện, do giữ ba đức Nhẫn nhục, tùy thuận, bằng

lòng, giữ ba hạnh: Ăn, ngủ, độ cư, do giữ gìn giới luật nên tham, sân, si muội lược, hết dần, tâm từng bước thanh tịnh, thường ngày vọng niệm đã ít sinh khởi, phần ý thức lắng nên tướng thức bắt đầu hoạt động. Trên các mặt sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp có những xuất hiện của tướng như:

- Về sắc: Có người mắt thấy các hình bóng, thấy Phật, thấy hoa sen, thấy ma quỷ, tướng như có cõi sắc giới siêu hình bên cạnh đời sống con người. Trông vào mặt Trăng thấy trắng, những đường gân trên mặt lá cây, mặt tường xây, nền nhà, những vết tự nhiên trên các đồ vật đều nhìn thấy hình người: già trẻ, lớn bé, nam nữ, mức độ mờ tỏ khác nhau.

- Về thanh: Có khi nghe tiếng nói trong đầu rất rõ ràng, trong trẻo, có khi gọi hẳn tên của mình. Khi thì nhắc nhở làm việc này, việc khác, có khi lại báo trước những việc sau đó trong đời sống xảy ra đúng như vậy.

- Về hương: Tự nhiên ta thấy có mùi thức ăn, mùi thực phẩm, hoa trái, các vật phẩm, các chất ta thường gặp hàng ngày.

Thấy rất rõ các mùi hương của nó, trong khi các những thứ đó không hề có ở gần ta.

- Về vị: Có khi hàng ngày nước bọt tiết ra một vị ngọt ngào dễ chịu, có liên tục suốt ngày.

- Về xúc: Là sự cảm giác nhạy bén mạnh mẽ khi tay ta tiếp xúc các đồ vật với các cảm giác mềm, xốp, nhún, mát,.. cảm giác ấy rất mạnh, đột ngột khiến ta giật mình, có khi nó khác với các cảm giác thông thường do xúc giác sinh.

Tất cả những hiện tượng trên đều do tưởng sinh ra trong quá trình tu tập. Khi gặp một trong các loại tưởng đó, hoặc trong một thời gian mà gặp nhiều loại đều là ta đã bị nó dụ và mê hoặc ta vào thế giới của chúng, làm ta mất tỉnh giác. Lúc ấy lập tức phải tác ý đuổi, đuổi liên tục, đuổi cho đến lúc tưởng lui hẳn mới thôi tác ý. Ta thấy lòng vui vui thích thú về hiệu quả của sự tác ý của ta, đó là hỷ tâm do ly các trạng thái tưởng mà có.

i. Hỷ tâm do xả các cảm thọ:

Khi tu tập các loại định tưởng hay nảy sinh các loại cảm thọ, gây ra cản trở cho sự

nhiếp tâm trong chánh niệm. Chánh niệm là giữ cho tâm trong trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự. Tà niệm là sự đối lập với chánh niệm, tà niệm thể hiện trên hai nơi thân và tâm.

- Tà niệm về tâm: Tức lúc đó tâm buồn rầu, lo sợ, giận hờn, ghen tức, căm thù, phiền não thương nhớ.

- Tà niệm về thân, nghĩa là của lúc đó thân bị bệnh khổ đau nhức mệt mỏi, ngứa ngáy, co giật, đi đứng khó khăn.v.v

Các tà niệm này thường xảy ra trên 4 nơi thân, thọ, tâm, pháp khiến cho chúng ta bất an, khổ sở, vì thế ta phải luôn tìm cách giữ chánh niệm, diệt tà niệm.

Muốn có chánh niệm phải tu Tứ Niệm Xứ là giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Khi có cảm thọ đến 4 nơi thân, thọ, tâm, pháp ta thực hiện trên thân quán thân để khắc phục tham ưu; trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu; trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu; trên pháp quán pháp để khắc phục tham ưu.

Khi ta nhiếp tâm, an trú tâm trong hơi thở đủ thời gian cần thiết với từng loại cảm

thọ, các cảm thọ kia sẽ hết, niềm thanh thản, an lạc, vô sự lại hiện tiền, ta thấy trong lòng an lạc, vui vẻ, thích thú. Như vậy là hỷ tâm sinh do xả được các cảm thọ, nhờ xả mà tâm được an vui.

3- Kết Luận: Lợi ích của Hỷ tâm.

Như phần đầu bài của bài viết này chúng tôi đã đề cập đến vai trò, tầm quan trọng của đức Hỷ tâm. Hỷ tâm là một trong 4 đức Từ, Bi, Hỷ, Xả, gọi là Tứ vô lượng tâm mà xưa nay người ta vẫn quen hiểu như là một pháp tu. Trong thực tế đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc đã chỉ rõ đó là 4 pháp tu độc lập đi đến giải thoát viên mãn cứu cánh Niết Bàn.

Kinh Bát Thành (trong tập 2 Trung Bộ) kinh đã nói đến gia chủ Damasa đã hỏi ông Anan rằng: “Bạch tôn giả Anan, có pháp độc nhất gì do Thế Tôn, bậc trí giả, kiến giả, bậc A la hán, Chánh đẳng giác tuyên bố: “Nếu có Tỳ kheo nào không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần sống hành trì pháp ấy thời tâm chưa giải thoát của vị ấy được giải thoát, hay các lậu hoặc chưa được đoạn trừ đi đến đoạn trừ, hay pháp an ổn khỏi các ách phược chưa được chứng

đạt được chứng đạt?”

Ông Anan đã thay Phật trả lời câu hỏi này: “Không phải có một pháp độc nhất, mà có cả đến tám pháp độc nhất, pháp nào cũng tu tập đi đến kết quả giải thoát rất ráo. Tám pháp ấy gồm bốn thiền hữu sắc từ Sơ thiền đến Tứ thiền; bốn pháp Từ tâm, Bi tâm, Hỷ tâm, Xả tâm của Tứ Vô Lượng Tâm cộng thành 8 pháp, gọi là kinh Bát thành”.

Như thế chúng ta thấy rất rõ tầm quan trọng và lợi ích của đức Hỷ tâm, nó là pháp độc nhất nằm trong nhóm 4 pháp độc nhất để đi đến cứu cánh Niết Bàn mà không cần phải qua tu tập thiền định nào cả. Khi pháp môn này tu tập đến thành tựu thì tâm trở nên vô lậu, có đủ Bốn thiền và Tam minh.

Tu bốn thiền hữu sắc, con đường đó đến lúc sẽ có Tứ Như ý túc, có Bảy năng lực Giác chi. Pháp Tứ vô lượng tâm chỉ có dùng Như lý tác ý, tùy theo đặc tướng của mỗi người chọn pháp nào đó tác ý đánh thức lòng Từ tâm, Bi tâm, Hỷ tâm, Xả tâm, những tình cảm sâu kín thắm thiết tận đáy lòng mỗi người được hiện bày sung mãn,

thì trạng thái thanh tịnh, an lạc, thương yêu hòa mình trong sự sống muôn loài hiện ra, ngũ triền cái, thất kiết sử đoạn dứt, lậu hoặc không còn, đường tu đến chỗ rốt ráo thành tựu.

Con đường này ngày xưa em trai ông Cấp Cô Độc đã chứng đạt với pháp “Đức Từ tâm”. Hôm nay con đường này đã được đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc chứng nghiệm trong sáu tháng ly dục ly ác pháp, Như lý tác ý nhập Sơ thiền và viên mãn công đức tu hành. Thật là đại phước duyên cho chúng ta và nhân loại hôm nay có đức Trưởng lão với tất cả lòng từ bi vô lượng, Ngài đang ngày đêm dẫn dắt chúng ta trên con đường Phật và Ngài đã qua để đến nơi không còn khổ đau, phiền não. Lòng thương yêu ấy của Phật, của Thầy tròn đầy mãi mãi, nó sẽ thành đạo đức Nhân bản Nhân quả của loài người trong thiên niên kỷ 3 này. Tất cả đang ở phía trước, ở duyên phước của chúng sinh và sự nỗ lực tu tập của chúng ta hôm nay mà đức Trưởng lão đang từng ngày trông đợi.

Tu sinh Thanh Quang.

235-(LCK-097D)

***Vấn đạo Chánh Niệm Tĩnh Giác**

*** Tứ Niệm Xứ**

*** Thiên định**

*** Nhất dạ hiền**

*** Đuổi bệnh**

*** Nhân quả**



Hỏi: Kính bạch Thầy, xin Thầy chỉ dạy rõ cho con hiểu thêm trong kinh Tăng Chi Phật dạy, “Tỳ Kheo ấy để đoạn tận các pháp ác bất thiện ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh cần, tinh tấn nỗ lực, không có thói chuyễn, chánh niệm và tỉnh giác” vì con thấy lời dạy này rất cần cho con trong lúc vào lớp Chánh Tư Duy.

Đáp: Quý Thầy, các cư sĩ nghe lại cái lời đức Phật dạy trong kinh Tăng Chi mà Thầy ...”Tỳ Kheo ấy để đoạn tận các pháp ác bất thiện ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh cần, tinh tấn nỗ lực, không có thói chuyễn, chánh niệm và tỉnh thức”

Hôm nay Thầy dạy quý Thầy tu ở trên Tứ Niệm Xứ, luôn luôn định tĩnh ở trên

đó, tức là Chánh Niệm Tỉnh Giác ở trên Tứ Niệm Xứ. Các Thầy nhớ kỹ cái lời đức Phật dạy, luôn tinh cần, tinh tấn chánh niệm ở trên đó, để làm gì? Để xem coi cái tâm của mình nó có niệm gì? Cái thân của mình nó có chướng ngại gì? Và các pháp bên ngoài có tác động gì? Và các cảm thọ của thân, của tâm nó xảy ra như thế nào? Chỉ có Chánh Niệm Tỉnh Giác ở trên đó thì chúng ta mới xả bỏ những cái ác và thiện pháp, đó là cái lời của đức Phật dạy, chúng ta mới đạt được cái cứu cánh. Còn nếu mà không có ở trên Tứ Niệm Xứ mà tu tập như vậy thì không thuộc về Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Bởi vậy Thầy mới nói hỏi này, rõ ràng là Thầy nhắc. Bây giờ mà chúng ta bước vào cái lớp Chánh Tư Duy rồi thì Chánh Niệm Tỉnh Giác bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta rất cần, không được mà tu, kêu là một nắng, hai sương. Tu một giờ, hết giờ rồi đi chơi hoặc là tu rồi mình nghỉ. Không phải vậy nữa, giờ này này là giờ chúng ta tiếp tục, liên tục tu ở trên Tứ Niệm Xứ nó không có nặng nhọc, nó không có tập trung, nó không ức chế, nó không có khỏi lo niệm vọng tưởng, không niệm vọng tưởng thì khỏi có lo điều đó, mà chỉ cần tỉnh thức nó thôi.

Rồi có niệm, không niệm, có cảm giác thọ này, thọ kia thì chúng ta có pháp đẩy lui nó ra khỏi để cho nó bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta không chướng ngại. Có tu như vậy thôi rất nhẹ nhàng, mà ngày này, giờ này, phút này từng ngày này phút này nó qua đi thì nó qua đi là một sự kết quả rất lớn cho sự tu tập của chúng ta. Như vậy là cái kết quả của chúng ta nó không còn lâu nữa. Vậy mà Thầy quyết định Thầy nói rằng, Phật bốn chín ngày, chúng ta bốn mươi ngày. Còn Thầy nói tuệ nào đi nữa thì mấy con cũng bảy tháng là hết sức của mấy con rồi. Nghĩa là bây giờ tới ăn tết là mấy con sẽ xong cái con đường mà giải thoát này. Bây giờ là tháng giêng, mà qua tháng hai là chúng ta tu tập, thì chúng ta thấy, nội trong năm này thì chúng ta đã đạt được đạo quả.

Cho nên cái Chánh niệm tỉnh giác ở trên Tứ Niệm Xứ rất cần thiết, vì vậy mà cái câu trong Định niệm hơi thở đức Phật đã nhắc thì chúng ta đừng quên, đừng quên cái câu đó là “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” Nhớ cái câu đó, chúng ta nương vào hơi thở nhưng mà biết toàn thân của mình tức là tỉnh thức ở trên đó.

Đó, trả lời cái câu hỏi của Sư Viên.

Hỏi: Kính thưa Thầy! Cái thân nó bị ngứa, trong khi tham thiền xả tâm, vậy cần phải dùng ý thức lực tác ý để đẩy lui hay con được phép gãi chỗ ngứa đó không bởi vì nó ngứa, nó quá là ngứa.

Đáp: Sự thật ra đó thì bây giờ, Thầy nói như thế này nói rất rõ à. Bây giờ chúng ta ngồi khoanh chân xếp bằng đi, mà chân chúng ta hơi tê thì chúng ta đứng dậy chúng ta cũng vẫn tu được trong khi mà chúng ta đứng dậy chứ. Ai đâu mà ngồi để cho nó tê, nó cóng giò, cóng cẳng, nhức. Như vậy là chúng ta bị loạn ở trong đó rồi. Thay vì ngồi đó mà tác ý à, bảo cái thọ tê chân này lui đi, thì nó càng tê chứ làm cái gì? Chúng ta đứng dậy cái nó hết liền không phải sướng sao? Cho nên khi nào mà mà cái gì mà cần mà chúng ta đứng dậy mà không hết thì chúng ta phải dùng pháp mà chiến đấu nó trong năm phút, mười phút, một giờ, hai giờ. Còn cái vấn đề mà do mình ngồi nó đau chân của mình, thì mình đứng dậy thì nó hết. Còn bây giờ nó ngứa chỗ này thì gãi cho nó hết cho rồi đi rồi tu. Để bây giờ ngồi đó mà tác ý sao mình điên khùng cái gì, gãi nó mau hết thì gãi. Cái pháp nào mà mau hết thì mình làm

cái pháp đó đi, để cho nó đem lại sự bình an cho mình mau. Còn bây giờ ngựa, gãi nó hết thì gãi đi. Còn bây giờ ngồi đây mà tác ý, “ngựa này phải đi đi, thọ là vô thường, ngựa này đi đi”. Trời đất ơi tác ý tới mười phút, một giờ thì nó hết thật ra thì mình điên rồi, mất thì giờ vô ích để cho cái tâm nó được an trú không phải khỏe sao? Phải không? Mình có cái phương cách gì mình làm cho cái cảm thọ đó nó mau thì mình làm mau. Dùng làm ơn cho Thầy đi, giờ ngựa thì gãi nó đi cho nó rồi đi, rồi bắt đầu ôm cái tỉnh giác cho cái Tứ Niệm Xứ không phải khỏe sao, phải không? Còn bây giờ nó như cái đầu mà gãi như thế này này, có hết nhưc đầu không? Hay hoặc là chà gì nó không hết đâu, nó không hết thì thôi, tốt hơn rồi thôi bây giờ thì mình tác ý để cho mình trong năm phút, ba phút mười phút nó hết. Bởi vì cái đó không thể làm như vậy được, còn cái ngựa này làm được thì cứ làm đại đi cho rồi. Cho nên phải sáng suốt cái chỗ này, tu tập thì phải sáng suốt. Cái gì mình làm cho nó hết chướng ngại thì cứ làm ngay liền, còn cái gì mà làm cho nó không hết cái chướng ngại đó được thì mình sử dụng cái pháp Như lý tác ý của mình để đẩy lui nó.

Câu hỏi kể của Tấn Trọng hỏi Thầy

Hỏi: Kính thưa Thầy! Chúng con kính xin Thầy chỉ dạy và hướng dẫn trạng thái bốn chi thiền định sắc giới để tránh tình trạng tu tập thường ức chế tâm để nhập vào các định tướng khi chưa đủ thần túc lực. Hoặc khi tu tập bốn chi thiền mà chưa xả sạch nội tâm mà vôi ức chế ép tâm để nhập vào các chi thiền gọi là định tướng. Chúng con thành kính tri ơn Thầy.

1 Khi tác ý nhập Sơ Thiền mắt vẫn mở hay tự động khép lại, trạng thái nội tâm hay là nội thân xảy ra như thế nào?

Đáp: Khi mà muốn nhập Sơ Thiền thì chúng ta phải đi vào cái lớp Chánh niệm, Cái lớp Chánh niệm tức là tu Tứ Niệm Xứ. Khi Tứ Niệm Xứ mà xong rồi thì nó mới có Bấy năng lực của Giác Chi, cho nên Tứ Niệm Xứ là thực phẩm của Bấy Giác Chi, Bấy năng lực Giác Chi. Mà Bấy năng lực Giác Chi, nó là Tứ Thần Túc, nhờ có Tứ Thần Túc có Định Như Ý túc thì chúng ta mới nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền rất dễ dàng không có khó khăn. Còn bây giờ mà chúng ta chưa có, chưa tu Tứ Niệm Xứ sung mãn mà vôi tu nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam

Thiền, Tứ Thiền thì thế nào chúng ta cũng bị nhập các định tưởng, không thể nào mà chúng ta đi sai. Bởi vì cái lớp Chánh Niệm nó trước cái lớp Chánh Định, mà bây giờ mình vội mình tu cái lớp Chánh Định trước cái lớp Chánh Niệm. Bây giờ Chánh Niệm nó chưa sung mãn tức là chúng ta chưa tốt nghiệp được cái lớp Chánh niệm, mà vội tu cái lớp Chánh Định thì chúng ta sẽ tu sai, đó chúng ta sẽ lọt vào cái định tưởng chứ không thể nào mà cái chánh định của Phật được.

Cho nên nói rằng khi mà nhập Sơ thiền họ bằng cái trạng thái đó, chúng ta đương ngồi như thế này, chúng ta đang nhìn xuống như thế này thì lúc bây giờ chúng ta bảo “ly dục, ly ác pháp nhập Sơ thiền” thì thân, tâm chúng ta lần lượt nó tiếp nhận năm cái chi thiền của Phật, thì con mắt của chúng ta nó sẽ nhìn xuống như thế này, nó không đóng lại, không nhắm, mà chúng ta nhìn một phần ba mắt, nghĩa là cái mắt định là không nhắm, mà nhắm coi chừng bị tưởng. Cho nên nó không nhắm mà nó mở một phần ba, không chừng nó không ngó lên mà nó mở một phần ba. Khi chúng ta ở trong cái vị trí ngồi kiết già, thân chúng ta ngồi kiết già hẵn hời, mắt nhìn xuống, mở một phần ba

mắt, thì lúc bây giờ mà chúng ta tác ý ra cái lệnh để nó nhập thì con mắt nó vẫn giữ yên khi mà nó vào định, con mắt nó giữ yên, nó không có dao động, tự rung động con mắt nó tự rung động qua, nó đứng im trở lại, lúc bấy giờ đó là chúng ta nhập Sơ Thiên mà nó không phải mắt chúng ta khép lại.

Còn bây giờ chúng ta ngồi để mà nhiếp tâm, để mà nhập Sơ thiên thì coi chừng chúng ta sẽ nhắm mắt để mà nhiếp tâm cho nó hết niệm thì chúng ta bị ức chế.

Hỏi: Khi nhập Nhị thiên mắt vẫn mở hay mắt tự động khép lại, trạng thái nội thân xảy ra như thế nào?

Đáp: Khi mà nhập Nhị Thiên, tầm tứ, rồi sáu cái thức chúng ta nhập, toàn bộ chúng ta nhập vào giống như người ngủ, nhưng mà người ngủ thì nhắm mắt. Còn cái người tu thì một phần ba mắt mở, một phần ba mắt họ nhập Nhị Thiên nhưng mắt họ vẫn như cái người đang ngồi thiền, mà với bình thường con mắt nhìn xuống vậy thôi chứ còn không có nhắm mắt được, không có nhắm mắt như người ngủ. Mà không nhắm mắt giống như người chết. Nó khác, cái thiên định nó khác. Nhập định gì mà

như người ngủ, hai mắt nhắm kín lại, như vậy là cái người ngủ hoặc là người chết. Cái người chết con mắt họ cũng nhắm kín lại. Cái người ngủ thì hai mắt cũng nhắm kín lại. Do đó cái người nhập định không có, lại thấy cái người nhập định, chúng ta lại rờ đầu, vuốt vai họ, hoàn toàn họ bất động, con mắt họ đảo qua, đảo lại. Còn bây giờ, mấy con ngòi thiên, mấy con cứ mở một phần ba, thầy đưa cái tay qua lại con mắt không có rung động, nó không có nằm im. Còn cái người mà người ta nhập định nó nằm im, nó không có dao động nữa, bởi vì nó ở trong cái trạng thái định của nó, cho nên nó không có nhắm mắt. Vì vậy mà cái người tu nhắm mắt, là gom tâm, nhắm mắt nó dễ gom tâm lắm. Chúng ta, thí dụ bây giờ hít vô, thở ra nhắm mắt nó dễ gom tâm lắm. Thí dụ bây giờ hít vô, thở ra, nhắm mắt lại cái chúng ta hít vô, nhưng mộ hơi chúng ta thấy ánh sáng nó phóng, nó bị tưởng, tâm tưởng nói phóng ra.

Khi nhập Tam thiên mắt vẫn mở hay mắt tự động khép lại? Trạng thái nội tâm xảy ra như thế nào?

Đáp: Trạng thái nội tâm, nội thân mà hiện bây giờ chúng ta hiểu thì chúng ta độc

lại, Phật đã diễn tả lại từ cái Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền, rất rõ ràng nhưng chúng ta chưa nhập thì chúng ta chưa hiểu cụ thể đâu, đó là những danh từ.

Trạng thái của Tam thiền cũng vậy, mắt cũng mở một phần ba, chứ không khép kín lại. Khi nhập Tứ thiền mắt vẫn mở, hai mắt tự động khi hơi thở đã tịnh chỉ ngưng, con mắt nó cũng mở một phần ba không bao giờ nhắm. Tại sao Thầy biết điều đó? Tại vì Thầy quan sát được chính mình Thầy biết được rõ ràng.

Hỏi: Nếu khi đủ Thần Túc để nhập bốn thiền, bốn chi thiền thì lúc bấy giờ chúng con dùng ý thức tự điều khiển bốn chi thiền thấy hay lúc bấy giờ chúng con chỉ quan sát diễn biến của thân, tâm cho đến khi vào bốn chi thiền thấy tự xuất ra.

Đáp: Nghĩa là khi mình tác ý rồi thì mình chỉ quan sát lần lượt nó hiện ra bốn chi thiền chứ mình không có điều khiển bốn chi thiền. Nghĩa là mình không có cái điều khiển bốn cái chi thiền này, mà tự thân tâm theo lệnh của định Như Ý Túc, định như ý muốn, mình chỉ quan sát cho nó thấy nó thay đổi. Cũng như bây giờ Thầy bảo tịnh

chỉ hơi thở nhập Tứ Thiên, Thầy chỉ quan sát để mà Thấy cái hơi thở của mình lần lượt thở nhẹ, chậm cho đến khi ngưng, ngưng rồi thở lại, thở lại rồi ngưng, ngưng rồi thở lại, cho đến khi nhẹ, rất nhẹ và đồng thời hơi thở nó lại dừng hẳn không còn thở đi, thở lại nữa. Đó là hoàn toàn đã nhập vào Nhị Thiên, nhưng mắt người nhập Tứ thiên vẫn mở một phần ba, không nhắm, đó là ở trong cái trạng thái định.

Ở câu hỏi này, cho đến khi nào bốn chi thiên ấy tự xuất ra khỏi định?

Đáp: Bốn chi thiên chúng ta đã vào bằng cái lệnh của định Như ý Túc, thì khi đó chúng ta muốn ngồi thiền, nhập định trong khoảng thời gian nào. Thí dụ như nó không phải là nó có cái lệnh của nó chứ không phải là chúng ta muốn mà nó vào mà chúng ta không có tác ý, thì nó có cái thời gian của nó, thí dụ như cái thời gian nhất định của nó là trong khoảng thời gian nào đó nó sẽ xuất định, đó là cái quy luật của thiên định như vậy. Nhưng chúng ta không điên gì mà chúng ta ngồi mãi như vậy, trong khi chúng ta muốn nhập Nhị thiên, diệt tầm tứ, thì chúng ta bảo “diệt tầm tứ nhập Nhị Thiên trong bảy ngày” Thì lúc bấy giờ thân chúng ta

đã ngồi suốt trong bảy ngày, tai không nghe, mắt không thấy, tất cả đều ở trong cái trạng thái của Nhị thiên này, còn nếu mà chúng ta bảo nó hai bốn tiếng đồng hồ, thì hai bốn tiếng đồng hồ tự nó tới cái giờ đó nó xuất ra. Bởi vì nó theo cái lệnh của chúng ta rồi, cái định Như ý tức mà. Cái ý mình muốn, mình muốn nhập thiên nào, nhập vào thì nó nhập vào thời gian bao lâu, mình quy định cho nó.

Cho nên ở đây sau khi mà quý Thầy đã tu tập Tứ Niệm Xứ sung mãn rồi, thì trước khi mà dùng nó tác ý để mà nhập Thiên định thì chắc chắn là Thầy sẽ nhắc nhở trước cái điều này. Nghĩa là muốn nhập một ngày hay là hai mươi bốn tiếng đồng hồ, hay hoặc là một tuần lễ thì phải ra lệnh nó, bắt đầu trước khi mình muốn nhập nó thì mình bảo diệt tâm tứ nhập Nhị Thiên trong một tuần lễ là phải xuất ra, mình nói vậy, rồi mình cứ ngồi im vậy, tự động nó sẽ vô, mình khỏi cần nhiếp tâm, khỏi cần điều khiển gì hết, tự nó sẽ làm công việc đó cho mình. Bởi vì nó định Như Ý Tức, như ý mình muốn, mà không phải mình tác ý thô vậy đâu, đây là tác ý cái pháp mình mới tu là mình tác ý thô vậy “diệt tâm tứ nhập Nhị Thiên” đó là tác ý thô, cái tâm mình hướng tâm thô, hướng

tâm về Nhị thiên là nó đã tự nhập rồi chứ chưa phải là chúng ta tác ý thô.

Đó là cách thức hôm nay hỏi về bốn thiên, cho nên vì vậy nó mình đặt cho nó trong cái ngày giờ xuất ra, chứ không phải là để cho nó tự xuất. Thí dụ như để tự nó xuất ra thì nó cũng có thời gian dài của nó, nó đứng, nó mãi rồi nó cũng tự xuất ra. Nó không bao giờ mà nó nhập luôn ở trong đó mà kéo dài luôn đâu, nó có cái thời gian. Thí dụ như Tứ Thiên nó bao nhiêu ngày, mà Nhị Thiên nó bao nhiêu ngày, thì mình không nhắc nó thì nó tới đó nó cũng xuất ra.

Hỏi: Muốn đủ Thần túc lực để thực hiện Nhất Dạ Hiền, chúng con có cần phải quét sạch lũ giặc hôn trầm, thù miên, trạo cử nữa không?

Đáp: Khi mà nhập tới Tứ Thiên thì nó phải sung mãn Tứ Niệm Xứ, Sung mãn Tứ Niệm Xứ thì không còn hôn trầm, nó Nhất Dạ Hiền, nó không còn buồn ngủ, nó ngủ như người thức vậy. Nghĩa là thân thì ngồi bất động vậy, nó thanh thản, an lạc, vô sự. Tâm luôn luôn lúc nào cũng tỉnh, nó không có bao giờ mà nó ngủ, nó tỉnh thức. Lúc bấy giờ nói hôn trầm, thù miên thì nó không có

nữa. Bây giờ mình nằm xuống thì mình tỉnh thức chứ sự thật ra mình ngủ là mình nằm xuống vậy, là cái thân nó nằm yên. bây giờ nó ngủ như thế này. Trong khi đó tất cả mọi sự việc xung quanh Thầy thì giải quyết xong rồi. Thầy ngồi trong dạng bất động, cái thân Thầy bất động nó ngủ, nhưng mà tâm Thầy luôn luôn tỉnh thức chứ, nó đâu có mất ở đâu, nó không có cho nên nó tỉnh. Cho nên Thầy thí dụ như Thầy làm việc mệt nhọc, Thầy nằm xuống vậy thì cái thân Thầy nó im lặng nó cũng bất động, rồi cái tâm thầy nó im lặng nó thanh thản, nó cũng bất động, nhưng mà nó tỉnh nó không có ngủ như là cái người ngủ, nó mê, nó không có ngủ mê. Cho nên nó không còn cái si mê nữa, nó hết rồi, bởi vì sung mãn Tứ Niệm Xứ. Các con nghe sung mãn Tứ Niệm Xứ, thân, rồi thọ, rồi tâm, nó sung mãn, nó làm sao mà nó sung mãn mà nó còn si, nó đã đầy đủ, nó trọn vẹn, nó sung mãn, nó an lạc rồi, cho nên nó không còn si mấy con. Cho nên nó mình không còn phải quét sạch lũ giặc hôn trầm, thù miên, nữa.

Hỏi: Nếu không tu tập, theo con nghĩ, không đủ khả năng tỉnh thức trọn vẹn Nhất Dạ Hiền đến tâm thanh thản, an lạc, vô sự.

Đáp: Các con cái Nhất Dạ Hiền đức Phật nói một đêm là Thánh Hiền là gọi là mình tu hết sức mình cũng như từ cái ngày thứ nhất là Nhất Dạ Hiền, cho đến ngày thứ bảy, cho đến bảy tháng, bảy năm mà nỗ lực, ngày nào cũng siêng năng tu tập liên tục như Nhất Dạ Hiền, thì người đó sẽ là chứng đạo. Nhất Dạ Hiền thì tức là nói sự tu tập tinh cần, tinh tấn, siêng năng không có ngơi nghỉ, nó là một cái sự siêng năng nó Nhất Dạ Hiền.

Cho nên do cái câu bài kệ của Nhất Dạ Hiền:

Quá khứ không truy tìm,

Vị lai không ước vọng.

Chỉ có pháp hiện tại.

Chỉ có hiện tại thôi, mà hiện tại thì nó phải định tĩnh rồi. Sao hiện tại mình định tĩnh, mà định tĩnh ở đâu? Định tĩnh ở trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp cho nên Chánh Niệm nó ở đâu? Chánh niệm ở trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Cho nên nói Chánh niệm là Tứ Niệm Xứ, các con nghe, đức Phật xác định cho chúng ta rõ ràng, cái Chánh Niệm là Tứ Niệm Xứ, Tứ Niệm Xứ là thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta. Mà

Chánh Niệm ở đâu? Chánh niệm ở trên đó, cho nên nó là Chánh niệm. Vì vậy mà Chánh niệm mà sung mãn Chánh niệm thì tất cả các cái lậu hoặc dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu đều là phải quét sạch. Vô minh lậu quét sạch thì cái hôn trầm thùy miên chúng ta quét sạch. Cho nên chúng ta hoàn toàn, đó là cứu cánh.

Cho nên Nhất Dạ Hiền, không có nghĩa là chúng ta biết tất cả các pháp chứ không phải có cái pháp Nhất Dạ Hiền. Nghĩa là bây giờ chúng ta tu là tu Tứ Niệm Xứ, mà tu Tứ Niệm Xứ trong Nhất Dạ Hiền chứ không phải cái pháp Nhất Dạ Hiền để cho nó có bấy cái năng lực Thần Túc. Nhưng cái bài Pháp Nhất Dạ Hiền để chỉ cho chúng ta tu Tứ Niệm Xứ là phải tỉnh thức trên đó, như một đêm làm Thánh Hiền, câu chuyện ông A Nan đi kinh hành chứng đạo một đêm chứng đạo, thì cái đó là cũng là một cái nói, chứ sự thật ra đọc cái bài kệ Nhất Dạ Hiền tức là sự siêng năng, tinh cần tu suốt đêm. Mà ngày nào giờ nào mấy con tu suốt đêm như Nhất Dạ Hiền thì Thầy nói 40 ngày là chứng đạo không có còn xa đâu. Tu như vậy, tu như Nhất Dạ Hiền chứ không phải là bình thường như mấy con chưa biết pháp gì mà vô

mà ôm coi là tôi sống trong đương là trong hiện tại là đức 20:25 thì chắc chắn là không có ông nào mà tu nổi. Nghĩa là chúng ta phải biết pháp, rồi biết ở chỗ nào để tu tập nó, để đẩy lui các chướng ngại nó thì như vậy nó sẽ ở trong cái hiện tại. Còn nói luận như ... thì mấy con mấy con luận như đương là hiện tại. Không có cái người nào mà sống trong cái hiện tại. Nghe Nhất Dạ Hiền rồi dựa vào cái bài kệ Nhất Dạ Hiền mình biến thành cái pháp đương là trong hiện tại thiết ra là mấy người điên chứ đâu có phải là người, điên đảo đó.

Cái Nhất Dạ Hiền tức là nó tinh cần, siêng năng để tu tập trong Tứ Niệm Xứ. Các con hiểu khi vào tu phải rõ được cái ý nghĩa của Phật. Bởi vì Phật đã nói là Tứ Niệm Xứ thì bấy ngày, bấy tháng, bấy năm, xác định được cái điều đó thì bây giờ Nhất Dạ Hiền thì phải ở cái chỗ nào? Dù là một ngày mình tu chứng đạo, một đêm tu chứng đạo cũng phải ở trên Tứ Niệm Xứ mà tu, chứ ngoài Tứ Niệm Xứ lấy cái gì tu, mà đó là cái Chánh niệm của người tu để mà chúng ta đạt được cứu cánh giải thoát hoàn toàn.

Cho nên đức Phật chết đức Phật nói lấy pháp ta mà làm chỗ nương tựa. Pháp đó là

Tứ Niệm Xứ chứ gì? Cho nên các con đọc lại cái chỗ di chúc của đức Phật, giới luật là giáo pháp ta làm chỗ nương tựa, làm nơi tu hành, làm hòn đảo vững chắc đó là pháp Tứ Niệm Xứ. Cho nên chúng ta đừng nói chúng ta tu từ cái Tứ Chánh Cần cũng phải trên Tứ Niệm Xứ, đi Thân hành niệm cũng phải trên Tứ Niệm Xứ, rồi cuối cùng Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ. Rồi cuối cùng tỉnh thức ở trên Tứ Niệm Xứ. Mà Chánh niệm trong Bát Chánh Đạo thì đó là cái lớp Tứ Niệm Xứ. Hôm nay thì mấy con thấy ở trên cái lớp Chánh Tư Duy của chúng ta cũng nằm ở trên Tứ Niệm Xứ để mà tỉnh thức, để mà xả từng tâm niệm, xả từng cái chướng ngại pháp ở trên Tứ Niệm Xứ của chúng ta bằng cái tri kiến, bằng pháp chúng ta đã tu học.

Hôm nay thì chúng ta được học.

Bây giờ mấy con còn hỏi gì Thầy nữa không Thầy trả lời? Để nắm cho vững cái đường lối cách thức tu cho vững, sau này vào thất rồi thì nỗ lực, ngày đêm miên mật để nỗ lực đi tới cứu cánh hoàn toàn.

[Tu sinh]: (nói nhỏ)

[Trưởng lão]: Hôm rày thì con đã tu tập Tứ Niệm Xứ rồi, cái đó là pháp Thân

Hành Niệm rồi con.

Cái pháp Thân hành niệm đó con cũng từ ở trên cái thân của con, con tu cũng tu Tứ Niệm Xứ. Nhưng mà cái pháp Thân Hành Niệm mục đích của nó để tập cho mấy con tỉnh thức, không bị hôn trầm thù miên. Bởi vì đó là chuẩn bị cho mấy con, mà mấy con hôm rầy tập nó như vậy. Sau khi tu Tứ Niệm Xứ rồi thì mấy con không có tập riêng nó nữa, chừng nào có hôn trầm, thù miên mới ôm cái pháp đó vô mà dập nó, còn nó hết hôn trầm, thù miên thì không có ôm cái pháp đó nữa mà chỉ giữ Tứ Niệm Xứ mà thôi. Con nhớ không?

Còn ai hỏi gì nữa không mấy con?

[Tu sinh]: 23:24

[Trưởng lão]: Được chứ, có sao đâu, tu Tứ Niệm Xứ bốn oai nghi lận, tu trong phòng này, mà tu đi kinh hành ra ngoài cũng được, mà muốn bỏ thí cho muỗi mà đốt thì nằm ở ngoài cũng được không sao? Tu Tứ Niệm Xứ thì dễ lắm, mình làm cái gì cũng được hết, miễn là mình tu tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả đều là được hết. Bởi vì đó mình học rồi. Cho nên con ở trong phòng con tu cũng được, mà con ra ngoài phòng tu cũng được,

đi cũng được, đứng cũng được, ngồi cũng được, chỗ nào cũng được, miễn là đừng có làm cho ai động hết, mình cứ nỗ lực mình tu như vậy, mình chỉ cần xả bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mình, không có chướng ngại gì trong đó là tu được. Mà tu trong bốn oai nghi luôn. Con muốn nằm kiểu nào cũng được hết. Nhưng đừng có nằm sắp được thôi.

[Tu sinh]: Có nhất thiết là phải đóng cửa lại không ạ?

[Trưởng lão]: Không có đóng cửa thất lại con, nhưng mà có cái điều kiện là không có đi qua cái khu người ta, không được ở xung quanh thất của mình, mở cửa cho mát mẻ, đừng đóng lại làm chi cho nhột mình trong không được.

[Tu sinh]:

[Trưởng lão]: Tu Tứ Niệm Xứ thì không kết tập nữa, bây giờ cứ ôm pháp tu thôi, tu cho chừng nào chứng đạo thì thôi chứ, còn bây giờ mà kết tập lại chừng nào mà tu xong rồi kết tập lại để dạy người ta thì được. Trùng tuyên lại đó, thì khi nào tu xong, còn bây giờ không có trùng nữa, mà giờ tu sống, tu chết, tu cho rồi. Như vậy chỉ còn tu thôi. Vào cái lớp Chánh tư duy này là chỉ còn

biết tu thôi, xả tâm thôi, làm cho bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp không bị chướng ngại bằng phương pháp xả, chứ không phải bằng phương pháp ức chế. Có vậy thôi.

[Tu sinh]:

[Trưởng lão]: À không? Con bây giờ con không có tu Định niệm hơi thở nữa, sắp sửa qua cái lớp tu Chánh Niệm tức là Tứ Niệm Xứ rồi. Thì bắt đầu con không có tu Định niệm hơi thở, chừng nào mà cái thân con đau nhức chỗ nào đó thì con áp dụng vô hơi thở, con đẩy lui cái chỗ đau nhức đó. Còn khi nào tâm con nó loạn tưởng nó rào quá chừng rồi thì con mới dùng cái Định niệm hơi thở an tịnh thân hành mà con khắc phục nó để cho nó bình an trở lại. Bởi vì có chướng ngại thì con mới sử dụng cái định niệm hơi thở, còn không có chướng ngại thì thôi, con đừng có dùng cái Định niệm hơi thở. Còn không chướng ngại thì thôi con đừng có dùng hơi thở nữa, chỉ biết dùng có Tứ Niệm Xứ mà thôi. Nghĩa là tỉnh thức ở trên Tứ Niệm Xứ, quan sát trên Tứ Niệm Xứ vậy thôi chứ đừng có bây giờ tôi xả ra đi, tu hơi thở một chút đã. Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra” con hít vô, thở ra như vậy là con không còn tu Tứ

Niệm Xứ nữa. Mà bây giờ thân con không có chướng gì hết mà con cứ tu hơi thở, rồi một lát nữa con đi Thân hành niệm nữa thì thôi, tác ý từng hành động nữa thì con con tu như mọi lần sai hết rồi, không đúng. Tứ Niệm Xứ duy nhất có Tứ Niệm Xứ thôi. Mà có chướng ngại mới lấy mấy cái pháp mà con tập đó, áp dụng đẩy lui nó ra thôi, còn không chướng ngại thì nhất định ở trên Tứ Niệm Xứ ngày này qua ngày khác. Cho nên đức Phật nói

“Quá khứ không truy tìm,

Vị lai không ước vọng,

Chỉ có một pháp hiện tại”

Chỉ có hiện tại thôi. Mà con dùng cái pháp này, cái pháp kia trên cái hiện tại con là sai, chỉ dùng Tứ Niệm Xứ mà thôi, như vậy mới đúng.

[Tu sinh]:

[Trưởng lão]: Bây giờ con nhiếp tâm, an trú tâm là trên Tứ Niệm Xứ để tỉnh thức, bởi vì khi nhiếp tâm và an trú tâm là khi thân con có bệnh, thân có đau nhức chỗ nào đó con hiểu không. Bây giờ nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở, hoặc là trong cánh tay đưa ra, đưa vô con để mà đẩy lui cái bệnh

đó, gọi là nhiếp tâm an trú. Bây giờ nó đau rồi mà không nhiếp tâm, an trú chịu sao nổi. Buộc con phải nhiếp tâm cho chặt, an trú cho thật chặt, mới dùng cái pháp tác ý đuổi nó đi. Con hiểu, đó thì nhiếp tâm an trú thì khi nào thân có bệnh, còn không bệnh thì không nhiếp tâm, chỉ sống ngồi chơi, xem coi Tứ Niệm Xứ có đưa nào vô chọc ghẹo nó không? Hễ chọc ghẹo nó thì cứ xách cây mà đuổi nó ra chứ còn không có để nó ở trong này. Có như vậy thì con mới bình an. Con hiểu không?

Bốn cái pháp đi kinh hành phải không mấy con?

Cái pháp thứ nhất con đi kinh hành như một cái người vô sự, đi tới đi lui, đi mình cảm nhận mình đi như người vô sự chơi vậy thôi, mình đi để cho nó ngủ định được thôi. Bắt đầu bây giờ nó chưa có buồn ngủ, chứ còn buồn ngủ mà đi cái kiểu đó nó lủi bên đây, nó lủi bên kia không được đâu. Bây giờ nó chưa có buồn ngủ, mình biết là sắp sửa, nếu mà bây giờ không đi là nó sẽ buồn ngủ, cho nên con đi kinh hành, con đi kinh hành tức là con sẽ phá trước khi nó có ngủ, đó là đi tới, đi lui. Đi mình cảm nhận bước đi mình thôi chứ không phải quá tập

trung ức chế nó đâu. Đi như người vô sự.

Cái thứ hai đi hai mươi bước rồi đứng lại, hít thở năm hơi thở, rồi hít thở năm hơi thở xong rồi tác ý, đi kinh hành hai mươi bước nữa rồi đứng lại. Rồi khi mà đi đứng như vậy mà mình thấy nó không có hôn trầm, thù miên thì mình đi như vậy thôi rồi mình nghỉ.

Còn nếu mà có hôn trầm thù miên muốn vô, thì mình thấy cái này không được cho nên vì vậy bắt đầu đó mình đi hai mươi bước rồi ngồi xuống hít thở năm hơi thở rồi đứng dậy đi hai mươi bước, rồi ngồi xuống hít thở năm hơi thở. Đó là giai đoạn thứ ba của Pháp đi kinh hành

Giai đoạn thứ tư, nếu mà mình muốn ngăn ngừa cái sự tỉnh thức đêm nay là không ngủ này, đầu hôm mới bảy giờ tối mình chuẩn bị cho nó đừng ngủ, đêm nay thức luôn thì mấy con sẽ tập pháp Thân hành niệm trước, bắt đầu bây giờ mấy con đi từng hành động, hai tay, hai chân hành động nào thì mấy con tác ý hành động lấy, như cái pháp Thân hành niệm thì mấy con tập tiếng hai tiếng đồng hồ cho nó thật tỉnh rồi cái bắt đầu bây giờ mấy con mới vô tu Tứ Niệm

Xứ thì bắt đầu cái hôn trăm thùy miên đó nó không có đối với con suốt đêm mấy con không có buồn ngủ nữa.

Còn nhớ bây giờ mấy con tập, rồi chừng đó mấy con muốn cho nó có hiện tượng nó đừng xảy ra buồn ngủ thì trước khi muốn vào mà tu tập cái Tứ Niệm Xứ thì mấy con hãy đi Thân hành niệm trước, tác ý từng hành động, đưa tay ra sau, đưa tay mặt ra sau lưng, đưa tay trái ra sau lưng, rồi chân phải bước, dõ gót lên, dõ chân lên, đưa chân tới, hạ chân xuống, hạ gót xuống. Từng hành động thấy liên tục cho đúng hai tiếng hay một tiếng đồng hồ mà thấy nó tỉnh, thật tỉnh rồi thì mấy con lại ôm pháp kia đi thì mấy con tu không sai.

Đây có Thầy nào tên Vĩ không con? Người nào tên Vĩ không ? Ở Quy Nhơn đó con, có con hả con.

Chờ một chút nữa đi con, lát nghỉ rồi gặp.

Bây giờ mấy con còn hỏi gì nữa không con để mình biết?

Con?

[Tu sinh]: 30:36 Thưa Thầy, lúc con

tu, con ngủ Thầy làm sao Thầy kiểm soát con ngủ bên trong..

[Trưởng lão]: Thầy lại Thầy nắm vách Thầy lật ra, Thầy đi kiểm tra chứ bộ. Bây giờ con ấy rồi Thầy mở cửa ra Thầy coi con ở trong này ngủ hay làm gì đây mà tính như vậy.

[Tu sinh]:

[Trưởng lão]: Thầy, nói Thầy đi kiểm tra là Thầy không có dòm lỗ vách vậy đâu, Thầy lại Thầy mở cửa coi mấy con ở trong tu cái gì đây, Thầy kiểm tra mà, Còn an người ta đến kiểm tra vậy mà con đóng cửa vậy làm sao mà Công an làm việc được. Đó là con dùng như vậy là con ngủ ở trong đó đó để cho người ta không biết. Cái tội giường kín là cái tội ngủ dữ. Tối chùng mà Thầy kiểm tra rồi mấy con thấy Thầy lại cửa thầy mở mép ra Thầy dòm Thầy coi, ngủ hay thức ở trong đó, rồi Thầy mới lấy gậy rồi Thầy đem, Thầy đi là phải khúc tầm vòng theo. Hể mà nằm mà gáy khò khò là Thầy ních mấy cây, chứ để mà nằm đó mà ngủ. Con hiểu không? Mà lần thứ nhất là vậy chớ lần thứ hai Thầy bắt quỳ hương, vô đây mà quỳ hương cho chúng cười. Lần thứ ba thì dời đi ra đằng trước cho

xa ở đó mà ngủ. Thầy sẽ tới Giờ nào Thầy đi kiểm tra hết, vô cái lớp Chánh Tư Duy Thầy chịu khó lắm, cho nên vì vậy đi đâu Thầy cũng sách theo cây gậy, tuy rằng Thầy không có chống gậy đâu, xách theo để đánh học trò mình. Bất kỳ già, trẻ bé lớn người nào Thầy cũng cốp hết, Thầy không có tha, mà khi Thầy đánh rồi Thầy cảnh cáo, mà lần nữa thì lên tổ đường mà quỳ gối đây. Ít nhất là phải một giờ đồng hồ, mấy con già mấy con chịu quỳ nổi không? Chứ mấy chú trẻ này là dư sức. Mà nếu mà không Thầy nói với cô Út, để mấy cây gai sơ mít cho Thầy, Thầy bắt quỳ ở trên đó đó, chứ không có để mà quỳ sơ nó đâu, để mà phạt cái tội lười biếng, cho nên vì vậy mà câu này nghĩ rằng con phải cố gắng con khóa cửa ở trong đó, thì cứ cái liếp này không ăn thua gì Thầy đâu. Thầy biết khóa cửa ngủ dữ đó, Thầy xé vách còn dễ nữa. Cho nên đừng có nghĩ, mấy con cứ để cửa tự nhiên đi, khép thì khép, để cửa tự nhiên. Thầy sẽ đến Thầy thăm rồi phải trái Thầy sẽ xử mấy con mới được. Như vậy để sách tấn mấy con tu tập cho được chứ không có gì? Rồi con hỏi?

[Tu sinh]: 33:12

[Trưởng lão]: Con làm luôn chứ nếu

mà con làm thiếu là ức chế tâm.

Rồi con hỏi Thầy gì?

[Tu sinh]: 33:20

[Trưởng lão]: Không có phi thời, trước khi con đi ra đũa con nhái, tôi xin khai giới ăn đi, để không rồi đứng dậy, ngồi lên xuống tôi hai lần rồi tôi phạm giới sao? Bởi vì giới luật khi mình ăn mình ngồi một lần thôi, chứ mình đứng dậy là không ăn nữa, mà giờ đi vì con nhái, mình thương con nhái đó, mình ra mình cứu con nhái. Cho nên trước khi mình đi cứu con nhái tôi xin khai giới để lát tôi còn ngồi lại ăn chứ không chiều nay tôi đói chết. Không, Phật dạy mà, mình Khai giá trì phạm mà, bởi vì cái này là cái lòng thương yêu của mình, mình không thể nở tâm mà để con nhái chết phải không? Cho nên tôi khai liền, tôi xin khai giới để tôi ra cứu con nhái, thì con nói khai giới là đủ rồi, sau khi đó con ngồi trở lại ăn được, chứ không ngồi ăn hai lần không được, đứng dậy rồi thì thôi.

Các con biết khi mà cô Út nói có khách, khi mà Thầy vô Thầy ra Thầy tiếp khách, mà Thầy thấy là tiếp khách bây giờ vô trở lại, mặc dù bây giờ ăn có bát cơm thôi, nhưng

mà được ăn bát rồi cũng chưa chết đâu, cho nên vì Thầy không khai giới, chứ nếu mà khai giới một lát ăn cũng không ngon đâu mấy con, đi ra nói chuyện khách mà vô ăn nữa thì thôi nó lạt lẽo thôi, nhất định là ăn một lần thôi. Còn mấy con vì con nhái mà chạy ra đuổi nó chạy vô ăn thì được, khai giới ra ăn không sao hết, không có tội lỗi gì? Nhớ chưa? Đã học giới thì phải biết Khai giá trị phạm chớ. Lúc nào khai.

Rồi, bây giờ còn hỏi gì Thầy nữa. Phải hỏi những cái điều kiện đó, sau này trong bộ giới Thầy phải dạy kiểu này. Con hỏi.

[Tu sinh]: 35:06

[Trưởng lão]: Nó không đi thì con đứng dậy co đi, ai bảo con ngồi đó làm chi, mình đi mình ra mình tập thể thao, hoặc là tập cái gì đó, mình đi mình chơi, mình xả cái đó đi, đừng có để, đừng có ngồi đó mà nuôi dưỡng nó, như bây giờ con ngồi tu Tứ Niệm Xứ, con tu cái pháp gì đó mà giờ nó có sanh hỉ lạc phải không? Thì cái trạng thái hỉ lạc đó con muốn bỏ, con thấy không có chấp nhận nó, mà giờ con cứ tác ý nó không đi, mà con biết nó không dùng cái pháp tác ý được rồi, tức là con sẽ xả cái thiền đó ra, con không

tu cái đó nữa, thì con đứng dậy con đi thì nó sẽ hết à.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! mình đi nhiếp tâm hay là

[Trưởng lão]: Ai biểu con nhiếp tâm, đã xả nó mà, bảo đứng dậy đi thì xả nó. Con ngồi đó con xả nó khó, con tác ý là con muốn xả nó rồi, tức là con thay vì con im lặng, con nhiếp tâm con im lặng thì cái trạng thái hỉ lạc đó nó duy trì có phải không, còn bây giờ con tác ý là con không muốn nó duy trì cái đó, nhưng mà vì cái trạng thái con còn đang ngồi đó, con biết không? Ngồi tức là nó gom tâm con, nó mới sanh cái hỉ lạc đó, con mới tác ý, cái cảm thọ hỉ lạc này đi, nhưng mà nó vẫn không đi, con tác ý rồi mà nó vẫn còn cái trạng thái đó cho nên bây giờ mà không đi thì tao đi, thì con đứng dậy con đi, con xả luôn.

[Tu sinh]: 36:52

[Trưởng lão]: Tại con xả mà con lại đi, con lại nhiếp vô trong nữa thì nó trở lại chứ sao. Phải không, con nên nhớ là khi mình xả, mình không chấp nhận nó rồi, thì đừng có tiếc, con tiếc là con chấp nhận nó vậy. Bởi vì con biết cái thiên mà con nhiếp tâm đó là

nó hiện ra cái tướng hỉ lạc của xúc tướng, hỉ, lạc là nó sai rồi. Cho nên mình xả nó đi để cho mình chuyển qua một cái pháp để xả tâm ly dục, ly ác pháp hơn là cái chỗ ức chế tâm. Do ức chế tâm mà nó sanh ra cái này chứ không có gì? Còn cái sung mãn Tứ Niệm Xứ mấy con chưa đâu, nó cũng có hỉ lạc của sung mãn Tứ Niệm Xứ, nhưng mà nó do ly dục sanh hỉ lạc nó khác mấy con. Bởi vì mình biết rõ ràng là dục mình còn này, mà tại sao mình biết nó là ma, nó là tướng. Con hiểu chưa? Chừng nào mà mình biết rằng mình đã ly dục, ly ác pháp rồi thì ngủ nó cũng không ngủ này, nó tỉnh bơ này, mà lúc nào mình biết cái tâm tham ăn, tham uống, tham này kia nó không có nữa thậm chí như cả cái sân của mình, mình thấy như nước à, thì lúc bấy giờ mình biết mình ly dục, ly ác pháp rồi. Thì bắt đầu cái hỉ của nó nó khác, đây, cái này nó sẽ đến với mình, sẽ đến với cái sự sung mãn của Tứ Niệm Xứ, nó đủ Tứ Thần Túc mà, nó ở trong đó.

[Tu sinh]: 38:13

[Trưởng lão]: Nó làm sao nó chết được con, nó sẽ ăn đất sét nó sống.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, nếu mà theo

nhân quả thì..

[Trưởng lão]: Theo nhân quả, con muốn theo nhân quả thì con nói đúng là nó có nhân quả với nhau con rấn nó mới bắt được con nhái. Nhưng mà cái lỗ tai con nghe thì con cũng có nhân quả với con nhái đó chứ, lòng từ con ở đâu. Con biết rằng con nhái nó bị con rấn cắn, tại sao con không ở chỗ khác xa con đừng có nghe mà tại sao con ở chỗ con nghe, thì con cũng có duyên với con rấn, con nhái đó chứ? Ít ra con cũng phải ngăn con rấn đừng có làm ác, có phải không? Con là con người có trí tuệ hơn, con phải ngăn con rấn đừng có làm ác, mà con nhái mày đừng có giết, mà con nhái nữa thì hai cái lợi ích của con mà con không làm à? Con nói bây giờ nhân quả rồi tại bây giờ giết nhau làm gì làm. Con là con người vô tư đến mức độ đó nghĩa là con không phân biệt rồi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con hỏi như này ạ? Nhớ mà con rấn nó chưa ăn gì, trải qua bao nhiêu ngày nó ở trong hang, nó ra nó ăn.

[Trưởng lão]: Bây giờ con đặt Thành vấn đề không ăn gì thì con kêu nó ăn cơm với mình.

Bây giờ thật ra thì các con nghe Thầy

có nhắc rồi mà, khi mà Thầy đuổi con nhái phải không? Con rấn để cho nó đừng ăn con nhái, mà khi con rấn nó chạy đi rồi Thầy cũng đâu biết nó chạy đi đâu, nhưng mà Thầy nghĩ rằng nó không bắt được con nhái nó sẽ đói. Cho nên trong cái bữa ăn Thầy lấy một ít cơm hay đồ ăn, Thầy bỏ ngay chỗ mà Thầy đuổi con rấn, Thầy kêu con rấn: Con à, hãy đến đây ăn đi, hồi nãy con bắt con nhái thì con sẽ làm một cái tội, tội sát sanh rất tội, con hãy ăn cơm này đi, không có tội đâu, Thầy bố thí cho con đây. Đó Thầy để đó, nó ăn hay không ăn nhưng mà cái lòng của Thầy đã nói đến cái lòng thương của Thầy đối với nó, cho nên thầy không có tội, Thầy thực hiện tâm từ, tâm bi của Thầy hẳn hoi mà. Tâm bi thì đối với con nhái, mà tâm từ Thầy đem Thầy bỏ đối với con rấn, con hiểu không? Nó không còn đói nữa.

[Tu sinh]: Bạch Thầy con hỏi để khi gặp trường hợp

[Trưởng lão]: thì đó Thầy sẽ nói cho con biết đó.

[Tu sinh]: Con rấn nó có cái răng hàm đấy, nó là cái loài đấy là loài ăn thịt động vật, còn người tu là người ăn toàn đồ chay.

[Trưởng lão]: Bây giờ nó ăn như vậy không được thì mình tập dần nó ăn được chứ con. Thậm chí như Thầy đầu phai con người ăn cỏ. Thế mà Thầy ăn rau không Thầy sống được, có phải không? Có bao giờ mà ai mà Thầy con người mà là con bò đầu, thế mà Thầy ăn Thầy sống được, thì con rấn tập nó ăn theo mình nó ăn cũng được. Không có gì đâu, cái thực phẩm đó, mình ăn sống, con vật ăn sống, tại vì nó sinh ra nó ăn cái loài động vật, nhưng mà hàm răng nó như vậy, Thầy nói bởi vì cái con vật mà nó ăn cái loài thịt, thì cái răng nanh nó dài ra, có phải không? Con người mình nó ăn thịt được, mà ăn thực phẩm thực vật được cho nên cái răng nanh của mình nó cụt, mình cũng có răng nanh chứ bộ không đâu. Người ta gọi răng duyên chứ sự thật ra răng nanh chứ đâu có gì mà nó không có dài ra. Chứ mình dài ra thì hoàn toàn nó ăn thịt không, nhưng mà sự thật ra con thấy mình ăn thực vật được mà, thì con vật nào cũng ăn thực vật được hết chứ không phải không đâu. Nhưng mà tập, tập nó ăn vẫn sống mà.

[Tu sinh]:

[Trưởng lão]: nó thương mình chứ sao lại oán.

[Tu sinh]: Nó đang ăn con mồi, mình thò tay mình gạt ...

[Trưởng lão]: Cũng như Thầy, xưa bắt con chột mà Thầy kê chân Thầy cản không cho nó bắt con chuột nó cắn chân Thầy sao? Ờ thì nó là loài chúng sanh mà, nó mất miếng ăn, “miếng ăn là miếng tòi tàn, mất đi một miếng lộn gan lên đầu” Cho nên vì vậy mình biết vậy, cho nên lần lượt mình tập nó được chứ đâu phải không được con. Thầy nói, thật sự mấy con chó cô Út cô thương cô cho ăn này kia, chứ Thầy nói cho ăn chay hết, bữa sau làm Phật hết không sướng sao? Tập nó dần nó ăn được hết con, cái con gì đi mình tập nó ăn cũng được hết.

Hết giờ rồi con, thôi về đi, thôi nghỉ mấy con.

