

**BÁT CHÁNH ĐẠO**  
**LỚP CHÁNH KIẾN**  
**Tập 26**



*Trưởng Lão* THÍCH THÔNG LẠC

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

(Tài Liệu Chuyên Ngữ Pháp Âm)



**Tập 26**

**NHÓM BẢO TỒN CHÁNH PHÁP**



## MỤC LỤC

<b>236-(LCK-098A)</b>	<b>7</b>
*Dàn bài xả tâm vô lượng	
* Sách tấn	
* Cách thức xả một niệm trên Lớp Chánh Tư Duy	
<b>237-(LCK-098B)</b>	<b>45</b>
*Vấn đạo cách thức xả tâm	
* Phá hôn trầm	
* Tứ Niệm Xứ	
* Xả cảm thọ	
<b>238-(LCK-098C)</b>	<b>95</b>
*Vấn đạo Tứ Niệm Xứ * Bất động tâm	
* Triển khai tri kiến * Làm dàn bài	
* Nhiếp tâm	
<b>239-(LCK-099A)</b>	<b>137</b>
*Tâm xả rất quan trọng	
* Đường đi nhân quả thân hành (Đọc bài Mỹ Linh (USA))	
<b>240-(LCK-099B)</b>	<b>171</b>
*Nên đi vào tâm xả	
* Xả tâm vô lượng (Từ Quang)	

- \* Tứ Niệm Xứ
- \* Thiền định

**241-(LCK-099C) 249**

- \* Vấn đạo trên pháp quán pháp
- \* Xây dựng nền đạo đức nhân bản nhân quả
- \* Nhân quả tái sanh

**242-(LCK-100) 273**

- \* Kiểm tra quán thân trên Tứ Niệm Xứ  
(Thanh Quang - Từ Quang  
- Chơn Tịnh - TTHA)

**243-(LCK-101A) 327**

- \* Triển khai tâm xả
- \* Hạnh ăn ngủ độc cư trên Lớp Chánh Tư Duy
- \* Vấn đạo bồ tát hạnh
- \* Phật và A la hán

**244-(LCK-101B) 377**

- \* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
- \* Thích tu
- \* Duyên giác & Thỉnh văn
- \* Xả tâm từ Lớp Chánh Kiến tới Lớp Chánh Tư Duy
- \* Niệm tịnh niệm động

## 236-(LCK-098A)

**\*Dàn bài xả tâm vô lượng**

**\* Sách tấn**

**\* Cách thức xả một niệm trên Lớp Chánh Tư Duy**



Mấy con ngồi xích lên trên này hết con. Còn một bài cuối cùng nữa đó là bài Đức Xả Tâm Vô Lượng. Cái bài mấy con làm hầu như mấy con làm mấy con cũng biết cách làm cái dàn bài. Ít ra người ta làm bài người ta phải làm cái dàn bài chứ không thể nào mình nói chung chung, mà nói chung chung thì tức là mình nói viết cho lấy có thì tức là nó không có thông suốt, nó không có xuyên suốt cái ý của mình, tức là mình không có chịu triển khai cái tri kiến của mình đó. Để cho nó làm biếng nó nằm đó, mình nói chung chung sơ sơ thôi thì nó không có hết, nó không có thấu triệt. Bởi vì mục đích của chúng ta cái lớp Chánh kiến là phải triển khai cái tri kiến chúng ta vét cho sạch cái sự hiểu biết chúng ta về cái đầu đề về một cái đề tài của nó.

Ví dụ như nó Xả Tâm Vô Lượng, nghĩa là nó vô lượng, lúc nào cái gì nó cũng có nhiều

cái thứ chuyện xả hết. Thì nó phải biết là xả tâm như thế nào, nó xả tâm về những cái pháp hữu lậu, thì xả tâm về cái pháp vô lậu. Các con thấy hữu lậu là đặng đâu nó cũng nhiều cái thứ hữu lậu đâu, hữu lậu là những cái pháp mình xả, cái pháp mà nó làm cho mình đau khổ, và đến khi mà xả cho đến rốt ráo, xả những cái pháp vô lậu, nó không có lậu hoặc nữa mà xả nó cho sạch thì nó mới giải thoát hoàn toàn, còn một chút xíu thì không có giải thoát.

Cho nên ở đây khi mà chúng ta làm cái bài thì chúng ta phải lập thành cái dàn bài. Mà lập thành cái dàn bài xong thì coi như chúng ta làm được hơn nữa. Mấy con thấy ở bên nam người ta làm bài người ta lập thành cái dàn bài rất rõ ràng. Bắt đầu đó thì người ta để cái xả tâm vô lượng, thì nội dung cái bài mà Xả Tâm Vô Lượng thì người ta để nội dung cái bài Xả Tâm Vô Lượng, từ định nghĩa xả tâm, rồi những lãnh vực xả tâm, cái mục lớn của nó. A lớn, cái mục lớn I lớn, II lớn.

Rồi bắt đầu bây giờ A, thì xả tâm các pháp hữu lậu, trong xả tâm các pháp hữu lậu nó gồm có những cái gì? Xả tâm tham đắm sắc dục, xả tâm vô lượng của báu vàng



bạc của cải, xả tâm danh, xả tâm ăn, xả tâm ngủ.

Trong cái ngủ thì nó có hôn trầm, thù miên, hôn tịch, vô ký, ngoan không, mình nói hết những cái điều xả đó. Xả cái hôn trầm như thế nào, xả cái thù miên như thế nào? Mình nói cách thức xả, đến đây xả thì mình phải nói cách thức chứ. Không lẽ nói chung chung, hôn tịch, vô ký, ngoan không, rồi mình phải nói rõ nguyên nhân của cái sự buồn ngủ nữa. Thù miên, cái nguyên nhân nó có nhiều cái nguyên nhân, mình tập nhiều quá nó cũng bị hôn trầm thù miên. Còn mình làm công việc mệt nhọc nó cũng bị buồn ngủ, bị hôn trầm, thù miên. Rồi cách thức xả tâm vô lượng ngủ thì nó những cái ngủ đó mình phải cách thức phương pháp như nó bốn cái pháp đi kinh hành đó là bốn cái pháp để mà xả tâm. Các con thấy chưa? Nó nhiều cách ở trong đó mà mình nói nó không có hết thì mình đâu có biết đâu để xả.

Còn mình nói chung chung nó có vài ba, bởi vì mình cách thức mình biết hết mình mới xả được, còn mình không biết tức là mình còn vô minh, mà mình vô minh thì mình làm sao mình dẹp được cái ngủ, cái nghỉ, cái tham ăn, tham uống, tham này kia.

Từ cái chỗ tu tập của đạo Phật là từ cái chỗ mình để phá đi cái tham và cái sân, cái si, mạn nghi của chúng ta nó phá mới được. Còn nếu mà chúng ta còn vô minh thì chúng ta không có rõ, mà không có rõ thì biết đâu mà chúng ta xả. Còn không thì chúng ta cứ ngồi im lặng để cho cái tâm chúng ta không có khởi niệm thì chúng ta bị ức chế. Bởi vì ở đây nó sử dụng, các con thấy vô cái lớp Chánh kiến. Chánh kiến thì tức là thấy đúng, hiểu đúng không có sai. Mà bây giờ mình hiểu không có hết, mình hiểu không có cụ thể, không có rõ ràng, mình hiểu không có toàn diện, thì tới chừng mình gặp cái trường hợp đó mình biết lấy cái gì mà xả. Cho nên ở đây cái bài rất là quan trọng, cái bài cuối cùng Xả Tâm Vô Lượng nó rất quan trọng, bởi vì mình xả ra, cho nên cái bài kệ của Thầy, Thầy dạy:

“Buông xuống đi, hãy buông xuống đi”  
tức là xả chứ gì?

Chớ giữ làm chi có ích gì?

Thở ra chẳng lại còn chi nữa

Vạn sự vô thường buông xuống đi”

Tất cả mọi cái đều là buông hết, nhưng mà buông cách nào? Cái bài kệ thì nó có

động như vậy mà buông cách nào cho nó rõ ràng cụ thể.

Thí dụ như bây giờ xả tâm tham đắm sắc dục, mình phải nói cái ý xả nó như thế nào để nó mới xả chứ, khi không mà làm sao chúng ta xả được. Đó, mình phải nói, cho nên xả tâm tham đắm sắc dục thì đó là một cái tựa đề của nó đó.

Rồi xả tâm vô lượng của báu vàng, bạc, của cải. Phải không? Nó riêng chứ nó đâu có giống nhau.

Rồi xả tâm danh nữa, tham danh nữa. Bây giờ thí dụ như mình làm bài hay rồi tự nhiên mình có cái ngã, người ta cũng phục mình thì do đó nó bị cái danh rồi, cho nên mình phải xả cái tâm danh của mình.

Rồi xả cái tâm ăn nữa, coi vậy chứ mình còn thèm ăn lắm, mình xả cái tâm ăn mình xả làm sao đây? Nó phải kèm theo đó cái phương pháp xả, trong đó mình xả trong cách thức mình phải hiểu chứ? Chứ mình nói xả, xả, mình nói xả không à? Rồi thành xả ớn mất đi nó không có hay. Cho nên phải nói cho nó rõ ràng, cho nó cụ thể.

Rồi xả cái tâm ham ngủ, mà xả cái tâm ham ngủ thì hôn trầm, thù miên, hôn tịch,

vô ký, ngoan không? Thì hôn trầm phải xả như thế nào? Thùy miên phải xả như thế nào? Hôn tịch phải xả như thế nào? Vô ký phải xả như thế nào? Ngoan không xả như thế nào? Rồi mình phải nói nguyên nhân ra. Thầy dạy nhiều nguyên nhân xả. Bây giờ cái nguyên nhân sanh ra buồn ngủ, mình làm mệt nhọc hoặc là mình tu nhiều hoặc là lười biếng nó sanh ra hoặc là ngồi côn đờn, hoặc buồn ngủ. Cho nên cái cách thức mà xả tất cả các cái này thì mình phải nắm rõ. Rồi bắt đầu đã như vậy rồi, bắt đầu bây giờ xả trên cái lãnh vực mà hữu lậu đó.

Rồi xả năm dục trưởng dưỡng. Xả năm dục trưởng dưỡng mấy con. Năm dục trưởng dưỡng mất thấy sắc nó lại làm cho mình đắm chìm, thí dụ như thấy cái vật đó nó lại khởi cái ý muốn của mình, tai nghe âm thanh nó khởi cái ý của mình. Cho nên năm dục trưởng dưỡng mình phải xả, xả như thế nào? Rồi lười, rồi thân, rồi ý, rồi bây giờ tới xả nữa, xả các hạnh bố thí, cúng dường, mình bố thí cúng dường, nhưng mà mình phải xả chứ không khéo nó dính mắc mình, nó dính mắc lên cái hành đó.

Đó thì mấy con thấy trong cái phần xả tâm hữu lậu, còn về cái phần xả tâm vô lậu

thì xả tham, sân, si thuộc về ý. Đó thì mấy con phải ghi ra để cho mình biết cách mình xả.

Rồi xả năm triền cái này, phải nói năm cái triền cái mình cho nó rõ ràng, như thế nào. Tham, sân, si, mạn, nghi mình xả như thế nào cho nó cụ thể năm triền cái.

Rồi xả các kiết sử, năm hạ phần kiết sử, năm thượng phần kiết sử, thất kiết sử, mình nói các kiết sử đó ra, phải biết chứ, mấy con phải giải thích ra hết. Bây giờ cái gì gì, rồi mới xả nó chứ còn không khéo nó đâu có biết đâu.

Rồi ở đây mấy con thấy, bây giờ Thầy nhắc lại này:

Xả về tham, sân, si nó thuộc về ý hành.

Rồi xả về cái thân hành này, thân hành là sát sanh, trộm cắp, tà dâm.

Xả cái khẩu hành này, không nói dối này, không nói lười hai chiều này, không nói lật lọng này, không nói lời hung dữ này, phải xả nó chứ, không khéo là mình xả, không xả làm sao mình biết cách mình xả, bởi vì xả nó nhiều lắm, nó đâu có ít. Đó thì nó thuộc về khẩu hành, thân hành, ý hành.

Rồi xả năm cái triền cái tham, sân, si,

mạn nghi, xả năm cái triền cái này.

Rồi xả năm cái thủ uẩn này, sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Rồi xả năm hạ phần kiết sử, năm thượng phần kiết sử, rồi xả cái thất kiết sử.

Rồi xả tâm trong giới phòng hộ các căn.

Rồi xả tâm trong kinh Bát Thành.

Rồi xả trong Tam thiên, trong Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, mình xả Sơ thiên, Nhị thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên.

Rồi xả tâm trong Tứ Niệm Xứ.

Rồi xả tâm trong Thất Giác Chi, rồi kết luận và lợi ích của Xả tâm.

Xả tâm như vậy là mấy con nhiều ghê chứ có phải ít đâu, còn nữa, chưa hết. Cho nên khi mà lập thành cái dàn bài rồi thì mấy con theo dựa cái dàn bài đó mình sẽ làm, thì nó không có bị sai. Nó không có chạy đi đâu hết, mình nói thì cái bài của mấy con viết, người ta làm một cái bài mà cái trang giấy lớn mà một trăm trang. Một trăm trang giấy như vậy, đó con thấy ghê không? Người ta làm một cái bài của người ta một trăm trang giấy lớn, cái quyển vở học sinh. Còn mấy con làm có mấy trang à, rồi mấy con làm ít

quá bộ máy con Tâm Thánh rồi nó hết, cho nên giờ có nhiều. Có nhiều đó bị ít đó, thành ra mình không biết đâu.

Nhưng mà sự thật ra đức Phật đã kể nhiều lắm mấy con, đức Phật đã nói mình, nào là năm hạ phần kiết sử, năm thượng phần kiết sử, nào là thọ, tướng, hành, thức, nào là Thất kiết sử, nào là phòng hộ, rồi Bát Thành, rồi Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ thiên. Tất cả mọi cái đó đều là đầy đủ hết mới được.

Rồi những cái điều kiện mà mình chưa biết, thí dụ như cái xả ở trong Tứ thiên mình chưa biết bởi vì mình tu chưa tới, biết cách thức đó xả ra sao? Do đó mình phải đọc trong những cái bài kinh của Phật để xét thử coi cách thức đức Phật xả như thế nào, mình viết ra để cho mình có một cái hướng. Khi mình chưa làm tới nhưng mình có cái hướng. Cái hướng đó thì đức Phật người đi tới rồi. Thì mình sẽ dựa vào trong những cái bài kinh đó để cho mình viết ra, mình xả ra. Mấy con trở thành một nhà giảng sư, một người tham hướng về Phật pháp thì mình phải thông suốt chứ không lẽ bây giờ mấy con học Phật pháp nói về kiết sử, ngũ triền cái này kia mấy con không thông suốt thì

làm sao gọi là nhà học Phật. Ở đây đào tạo cho mấy con trở thành giảng sư đứng lớp để mà dạy thì đó là thuyết giáo, thì bắt đầu cái lớp Chánh kiến nó tạo cho mấy con trở thành cái người mà thông suốt Phật pháp đó. Mà đây là Thầy dạy mấy con cái thời gian rất ngắn chứ lẽ ra thi cái năm mà học Chánh kiến nó phải một năm đào luyện mấy con phải một năm mới trở thành ông giảng sư. Còn đây là Thầy cấp tốc để dạy cho mấy con nhanh để cho mấy con bước qua một cái giai đoạn là Chánh Tư Duy để mà xả tâm.

Do mình phải làm cho được đầy đủ mấy con, còn làm không được đầy đủ thì mấy con sẽ còn thiếu sót nhiều mà thiếu sót nhiều khi đụng cái chuyện, khi cái tâm tịnh niệm của mấy con nó tới cái điều đó thì mấy con không có biết đâu mấy con xả. Thì mấy con không biết đâu mà xả thì mấy con tác ý: Thôi, tất cả vọng tưởng này đi đi, ở đây không chấp nhận để rồi, thì nó đi rồi, nhưng mà nó đâu có đi được, nó đi nó núp đó chứ bữa nó ló mặt ra, thành ra mình ức chế không bao giờ mà nó xả hết. Cho nên mình tu hoài mà không chứng đạo, do cái tri kiến của mình không đủ để thấu triệt nó, cho nên nó vẫn còn. Cho nên cái mặt nó,



nó không ló bên đây thì nó cũng ló bên kia làm cho mình xả hoài mà nó không hết cái tham, sân, si của mình. Cho nên cái mà tu tập mình phải đúng cách.

Đạo Phật các con thấy cái đạo Phật vào dạy mấy chúng ta rõ ràng, vào cái lớp Chánh kiến dạy chúng ta cái tri kiến chúng ta, triển khai để chúng ta hiểu như thật. Chánh kiến mà cò làm sao chúng ta hiểu sai được, hiểu như thật. Mà bây giờ cái lớp chánh kiến mà chúng ta triển khai cái sự hiểu biết của chúng ta làm sao biết, mà không biết thì tức là vô minh.

Cho nên trong cái cuộc tu tập theo đạo Phật, thì nó có ba cái lậu hoặc, lậu có nghĩa là sự đau khổ, mà ba cái lậu đó thì dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Mà vô minh lậu thì mấy con đã học cái lớp Chánh kiến để làm cho cái vô minh lậu con nó không còn có nữa, tức là các con minh. Đâu có còn vô minh, mà giờ mấy con viết bài như thế này thì mấy con còn vô minh chưa hết, còn u tối, còn mờ mịt, chưa có thấu rõ, mà chưa thấu rõ làm sao gọi được Chánh kiến.

Chánh kiến là phải thông suốt, phải thấu rõ nó mới Chánh kiến, còn nói thấu rõ thì mình hiểu nó không có rõ thì tức là

nó vô minh, mà vô minh thì nó còn tà kiến chứ làm sao mà chánh kiến được. Bởi vì cái danh từ Chánh kiến của cái lớp này nó chỉ cho cái sự hiểu biết chúng ta phải thông suốt những cái lý như thật. Để làm gì? Để mọi ác pháp nó đến nó xâm chiếm chúng ta, chúng ta không còn vô minh, cho nên như vậy là chúng ta xả. Nó không còn tác động được thì tâm chúng ta mới 13:59 chứ còn chúng ta không hiểu thì nó sẽ tác động được. Chúng ta nghĩ cái đó đúng mà, cho nên vì vậy mà chúng ta bị tác động cho nên chúng ta không giải thoát, các con thấy chưa? Cho nên làm bài thì mỗi bài thì mấy con nên nhớ là sẽ làm một cái dàn bài, làm một cái dàn bài mà mấy con làm thì nó không có sai, nó không chạy đâu, còn mấy con không có làm cái dàn bài thì mình nói chung chung cái thì chút cái nó hết, không còn có chỗ để nói nữa. Cho nên nói ngắn lắm mấy con, cho nên học phải chịu khó đào luyện mình từ cái chỗ không hiểu mà cho đến cái chỗ mình hiểu, từ cái chỗ mà mình không làm được, mình làm được, mình làm bài được, từ cái chỗ mà mình làm một cái người học trò mình trở thành một cái người đứng trước giảng, từ cái chỗ mình không giải thoát đến cái chỗ mình

giải thoát hoàn toàn. Học rồi còn tu chứ đâu phải học rồi không đâu, học rồi còn áp dụng cái học đó vào cái lớp Chánh tư duy để mà xả tâm của mình. Bây giờ mấy con hiểu mấy con mới biết xả, mà xả không bị ức chế, cho nên phải cố gắng, thật ra thì Thầy thấy đối với đạo Phật nó khó là nó buộc người ta phải hiểu cho trọn vẹn, mà không hiểu trọn vẹn thì nó bị ức chế. Cho nên cái lớp học này sẽ giúp cho mấy con có sự hiểu biết rất trọn vẹn, mà nói chung từ cái tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, thì có nhiều viết đúng chứ không phải không đúng nhưng chưa hết, còn nữa, còn rất nhiều. Có nhiều người thì viết ít quá, có nhiều người thì nói chung là cái phần nhiều là viết chưa hết. Coi như là thí dụ như được một trăm phần thì mấy con viết được năm chục phần hoặc là sáu chục phần. Còn bốn chục phần thì chưa hết, lẽ ra thì phải còn viết nữa. Có bài thì mấy con viết một trăm phần thì mấy con mới viết có ba, bốn phần chứ nó chưa có hết gì hết. Còn không thì mấy con không có hiểu, không thì mấy con cứ viết sơ sơ thôi, thành ra mấy con viết cho mấy con viết cho lấy có thì coi như là mấy con chết tu là mấy con bị ức chế hết. Từ lâu tới giờ mấy con biết là cái

hiểu của mấy con, cái hiểu để mà ức chế, hiểu biết chung chung, nói thân vô thường, nói các pháp vô thường thì cũng hiểu chung chung. Nói tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả cũng hiểu chung chung, hiểu chung chung thôi, chứ còn mà viết ra thành một cái bài mà hiểu cho thấu triệt của nó thì hiện bây giờ thực sự đem cái bài mấy con thì bắt buộc phải làm lại chắc chắn một tháng mấy con chỉ làm có một bài thôi, một tuần nay làm cái bài này chưa được thì tuần sau bắt đầu cũng làm cái bài đó lại, làm cái bài đó lại thì mấy con mới ráng mới khai triển cái tri kiến cái óc nó mới ra, mới làm thêm, về mà cầm cây bút mà dặt cán mà suy tư chừng nào mà nó bật ra thì mới viết thì lúc bấy giờ mấy con sẽ ngồi cả buổi, nhiều khi đi thần, đi thờ vậy chứ, viết làm sao mà viết giờ đây, nhìn tới, nhìn lui, nhìn trời, nhìn trăng, nhìn nước để mà thai nghén, để mà triển khai cái tư duy của mấy con ra để mà mấy con viết mới được, chứ đâu phải muốn viết, bây giờ viết, song sáng hôm sau giờ viết như vậy nó hết rồi mình không biết đâu mà viết nữa, cứ ngồi ngẩn ngơ đó, ngẩn ngơ, ngẩn ngơ chứ mà mà phải làm, không có ngẩn ngơ, phải suy tư, phải làm, tức con hiểu gì, rồi mới

nhìn trời, nhìn gió bỗng đứng mình thấy có con nhái, con cóc gì đó bắt đầu nó lộ ra cái tướng đó bắt đầu, ... Tự đứng nó vậy a, do cái sự tư duy, suy nghĩ đó nó mới triển khai được cái đầu óc của mình, còn mình viết hơi, tôi thỏa mãn, tôi bấy nhiêu đó đủ rồi. Chưa đâu, mấy con chưa có thấu triệt, cho nên ở đây những cái dàn bài như thế này thì chúng ta mới biết được, bởi vì cái lớp chúng ta chỉ còn mấy bữa nữa, chỉ còn mấy bữa nữa thì vào cái lớp Chánh Tư duy, mà mấy con ai mà viết bài đủ mà vào cái lớp Chánh Tư Duy. Thì mấy con thấy cái khả năng, cái sức của mình, nếu mà vào lớp Chánh tư duy mà mình không đủ đó thì mình bị ức chế tâm. Cái lớp Chánh Tư Duy dễ tu lắm mấy con, khi mà lớp Chánh kiến mình đủ rồi, lớp Chánh tư duy vô ngồi chơi chứ không có tu gì hết. Vậy à có một cái niệm nào đó nó xảy ra là chúng ta quét ra tất cả, bằng cái tri kiến chúng ta quét ra hết. Còn về cái thân mà bệnh thì mấy con cũng biết cách, các con cũng quét ra hết. Bởi vì Thầy trang bị cho mấy con đủ hết rồi, chứ không còn có cái gì mà mà không còn. Nhưng mà cái chánh tri kiến của mấy con, cái chánh tri kiến của mấy con nó còn thiếu. Cho nên thầy thấy

cái thiếu Thầy sợ rằng mấy con sẽ không xả được tâm của mình rồi bị ức chế, rồi nó không đi sâu, tức là mấy con sẽ không tiến tới được nữa. Tứ niệm xứ không sung mãn thì chắc chắn là không có làm được gì. Cho nên làm sao mà tu tập Tứ Niệm xứ mà được sung mãn, thì phải có chánh kiến, mà có chánh kiến thì mấy con phải cố gắng làm lại những cái bài cho được đầy đủ, đây các biết một trăm tờ như thế này, một bài mà người ta làm một cái trăm tờ chữ người ta rí như thế này, các con thấy chữ mà chữ in, chữ nhỏ như thế này mà một trăm tờ một cái bài xả của người ta, Bởi vì nói chung nó gồm hết tất cả mọi cái, nó xả nếu mà thí dụ như bây giờ, con có cái tâm từ, con khởi cái lòng thương con tỉnh thức là con đã xả rồi đó, xả trong tâm từ, rồi xả ở trong tâm bi, rồi xả ở trong tâm hỉ, mình có niềm hoan hỉ là có xả, cho nên nó xả có nhiều lắm. Bởi vì nó xả nó cuối cùng nó kết luận tất cả các pháp hết, cho nên nó rất nhiều, ở đây, ở trong cái dàn bài này, thì nó còn thiếu chứ không phải đủ, nó thiếu là xả từ ở trong cái tâm xả, nó xả từ tâm xả, rồi xả từ tâm từ, rồi xả từ tâm bi, rồi nó xả từ tâm hỉ, rồi nó xả trong cái từ, bi, hỉ, xả, nó xả luôn hết. Cho nên cái dàn bài này

cũng còn thiếu chứ không phải đủ. Nhưng mà nó đã thành lập được cái dàn bài. Nó xả nhiều cái lãnh vực lắm.

Ở đây là Thầy đưa cái dàn bài này là chung chung cho mấy con, để mấy con biết cách mấy con lập thành cái dàn bài. Cho nên mấy con nghĩ rằng cố gắng để cho mình làm nhưng mà có những cái bài nó viết đơn giản lắm mấy con, nhưng mà nó nói hết cái ý nghĩ của nó. Thí dụ như nó nói một cái tâm xả gì đó, thì nó đưa ra một cái câu chuyện, nhưng mà cái câu chuyện ngắn gọn chứ không phải kể chuyện lòng vòng, nó xa, nhưng mà ngắn gọn, nó xác định được cái xả của nó qua câu chuyện, người ta đọc người ta thích hơn, còn trái lại chúng ta không nêu lên những mẩu chuyện cuộc đời, thì chúng ta không có toàn là cái lý luận không, lý luận của cái bài giảng nó khô khan lắm mấy con. Mình vừa lý luận mà vừa chêm vào một cái mẩu chuyện nào đó mình nhắc lại ông A, ông B, ông C làm cái việc đó mà ông xả được cái tâm hoặc ông làm cái điều đó nói lên được cái ý nghĩ xả thì khi mà đọc được cái mẩu chuyện nó gây cho người ta có cái sự lôi cuốn người ta vào ở trong cái thích thú người ta đọc hơn. Còn mình lý luận suông suông, người ta đọc

thời, người ta nó chán cái lý luận nó chán. Nhưng mà trong cái lý luận đó nó lại có cái thu hút hơn là vì nó mới mẻ, cách thức lý luận nó mới mẻ. Còn mình lặp đi, lặp lại cái cũ rích làm cho của người ta đã từng nhàm chán bây giờ lại còn nhàm chán hơn. Cho nên khéo khi mà chúng ta viết chúng ta đưa ra những cái mới mẻ thì người ta thấy, cái chỗ người ta chưa hiểu do đó người ta chưa biết cái đó, mà bao nhiêu có cái mới lạ nó làm cho người ta thích, người ta sẽ đọc nhiều hơn, và nếu mà mình thường thường thì mình nên dùng những cái câu chuyện nó xảy ra nhưng mà làm sao nó ngắn gọn đừng có kể dài dòng. Dài dòng làm người ta cũng mất thì giờ nữa, tốt hơn là mình ngắn gọn, ông A, B, C nó ngắn gọn, xảy ra như vậy như vậy, mình tóm lược lại cho nó ngắn gọn chừng nào. Thầy dạy mấy con là cách thức hành văn, một cách thức mà mình viết, để cho sau này mấy con có đủ duyên mấy con sẽ trở thành những người viết rất hay, viết văn được chứ không phải là không được, đào luyện, đào tạo cho mình trở thành những con người có tài, có tài đứng cái góc độ để mà hướng dạy người khác, cho nên mấy con nếu mà cố gắng mấy con học theo Thầy một



thời gian thì mấy con sẽ trở thành những cái người có lợi ích rất lớn đó là cái lợi ích rất lớn cho mình mà mình có những cái tri kiến để mình xả cái tâm của mình.

Cái lợi ích thứ hai rất lớn, đó là mình sẽ đứng lớp mình dạy đạo đức là mình soạn thảo do cái ngòi bút của mình, do cái đầu của mình, mình soạn thảo những cái điều kiện cần thiết. Cho nên thí dụ bây giờ Thầy lớn tuổi rồi mà Thầy vẫn soạn thảo, Thầy vẫn viết ra được thì thử hỏi mấy con còn nhỏ như vậy thì cái điều kiện nó cần triển khai cái sự hiểu biết, mấy con cần chú, cái đầu óc của mình cần triển khai đừng nghĩ rằng tôi sẽ viết không được. Thầy nói một người nào cũng có thể viết được, cho nên có một cái nhà văn người ta nói như thế này. “Anh cứ viết đi, anh viết mãi đi, rồi một ngày nào đó anh sẽ trở thành một nhà văn” người ta dặn mình vậy mà, anh cứ viết đi, hàng ngày anh cứ viết nhật ký anh đi. Ngày nào anh cũng ghi những cái gì sự kiện xảy ra đi, rồi một năm sau, mười năm sau rồi anh sẽ viết văn được. Thì cái vấn đề đó là cái vấn đề học tập và rèn luyện, mà nếu mà mình không chịu khó thì mình không thể nào cầm cây bút mình viết được. Cho nên từ cái chỗ mấy con

viết coi nó không ra gì, nhưng mà mười năm sau mấy con sẽ thấy ngòi bút của mấy con nó không có thua gì những nhà văn đâu. Nó sẽ trở thành những cái người mà viết sách rất là hay, từ cái đầu óc lý luận mình chưa biết, bây giờ rồi mình sẽ viết lý luận, cho nên mấy con đừng có sợ đừng có ngại trong cái vấn đề mà học tập, học tu, nó lợi ích rất lớn, mà đây là mình học mình tu mình xả tâm, thì cái lý luận, cái hiểu biết này nó giúp cho chúng ta xả tâm. Thầy nói bây giờ mấy con chưa tu gì hết, mà cần mấy con có sự hiểu biết, à bây giờ hiểu biết về tâm từ, hiểu biết về tâm bi, thì tự dừng nó từ đó nó thấm nhuần ở trong đó. Mấy con không nói từ, bi nhưng thực ra trước cảnh khổ của người khác mấy con có bi tâm liền tức khắc, mà khi mà mấy con viết về cái tâm từ, mấy con không có tập tỉnh thức nhưng mà nó trước cái lòng từ của mấy con nó sẽ tập tỉnh thức, nó tự nó nó tỉnh thức rồi, tự nó nó xả nó làm cho tâm con nó tỉnh thức rồi. Mà khi viết về tâm xả thì mấy con nói, mấy con luận mấy con nói thôi, nhưng mà ngầm ở trong tâm mấy con nó có xả trong đó rồi, chỉ cần mấy con viết thôi, mấy con hiểu ra thôi thì nó đã xả rồi. Rồi bây giờ mấy con áp dụng vào sự thật xả

thì mấy con sẽ xả sạch, tiến tới xả sạch. Bởi vì áp dụng vào cái đời sống của chúng ta, áp dụng vào Tứ Niệm Xứ thì từng tâm niệm của chúng ta, từng cái sự kiện nó xảy ra, từng các ác pháp nó tác động thì chúng ta là người đang ở trong cái chánh kiến để mà tư duy xả nó thì tất cả những cái ác pháp đó, những cái xảy ra trong tâm, trong thân đều là chúng ta xả, mà hàng ngày chúng ta ngồi tu, chúng ta xả như vậy thì đâu cái thời gian mà dài, nó rất ngắn mấy con, nó rất ngắn.

Cho nên từ khi mà Thầy nhắc lại đó thì các con thấy Thầy nhắc lại từ khi đức Phật mà nghĩ đến ly dục, ly ác pháp tức là nghĩ đến xả đó thì ngài đến cội bồ đề mà ngài tu thì có bốn mươi chín ngày là xong, có bốn mươi chín ngày. Còn chúng ta hôm nay được Thầy hướng dẫn triển khai cái tri kiến còn đức Phật phải tự mài mò cái tri kiến của mình để triển khai để rồi cuối cùng Ngài ly dục, ly ác pháp tức là xả. Thì hôm nay mấy con được Thầy triển khai cái tri kiến thì bây giờ mấy con có cái tri kiến rồi thì ngồi lại mà xả. Thầy nói rằng mấy con sẽ cái thời gian ngắn chứ không có lâu đâu. Nghĩa là đức Phật còn bốn mươi chín ngày, còn mấy con thì bốn mươi ngày hoặc là mấy con hơn nữa

là mấy con chỉ có một tháng mà thôi. Nghĩa là mình đã tu chứng hoàn toàn đó, tâm mình thanh tịnh, bất động hoàn toàn đó, mà khi mà tâm bất động thì nó có đủ tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Cho nên khi mà tâm mình định tĩnh được tức là mình xả rồi thì nó định tĩnh được thì lúc bấy giờ chúng ta sẽ có đủ Tứ Thần túc thì chúng ta sẽ nhập các định và thực hiện Tam Minh. Thì con đường tu chúng ta sẽ xong. Nhớ bây giờ Thầy nhắc nhở mấy con làm bài thì có nhiều người mấy con làm xong cái bài xả rồi. Có nhiều người chưa làm xong thì còn mấy hôm nữa làm xong thì bắt đầu mấy con thấy cái tâm của mấy con mà viết nó chưa xong còn viết sơ sơ nó ít quá, thì mấy con phải nỗ lực làm lại và chịu khó mình ở lại, mình tu tập chậm mà nó tiến hơn còn mình vội vàng mình lên cái lớp Chánh Tư Duy sớm hơn thì mình sẽ không đạt được cái kết quả cuối cùng của nó là xả tâm để cho nó bất động thì mấy con muốn lên hết lớp tu Thầy cũng cho, nhưng mà điều kiện là tới cái lớp này là cái lớp mà nó chặn đứng mấy con lại hết. Người nào tu nó được giải thoát thì giải thoát, còn không được giải thoát bây giờ có tu hoài nó cũng vậy, nó không giải thoát, thì nó sẽ chặn đứng

lại. Cũng như thí dụ như trong lúc mà Thầy còn đi học, thì Thầy thấy rằng trong những cái lớp nó từ cái tiểu học nó đi lên cho tới lớp 12 để mà thi tú tài, thì nhất là lớp 11 có cái Tú tài một nó chặn đứng trở lại hết, hễ đậu thì mới cho lên lớp 12 còn lớp 11 mà không đậu thì nó không lên lớp 12. Còn bây giờ thì nó khác bây giờ mình lên lớp 12 rồi thì mình tốt nghiệp lớp 12 thì mình lên Đại học, còn hồi Thầy học thì buộc lòng cái lớp 11 phải đậu cái tú tài một. Rồi mới lên lớp 12 Tú tài 2 mới là được lên đại học. Cho nên hầu hết là học trò nó bị rớt cái chỗ mà nó bị rớt lớp 11 Tú tài một nó rớt chỗ đó, nó đứng lại. Nhiều năm nó ở lại rồi nó mới lên được. Hai năm liền mà nó thi, cho nên vì vậy mà nó không có tốt nghiệp được thì nó đứng lại, thì cũng như bây giờ mấy con cái lớp Chánh Tư Duy mà nó không có đạt được thì cũng như là lớp 11 các con tu tú tài một, mà các con không đậu thì mấy con làm sao cái lớp 12 được. Con hiểu không, thì như vậy mấy con chặn đứng lại cái chỗ đó, mà chừng nào mấy con đậu, mấy con lên thì cái lớp Chánh Tư Duy nó báo trước cho mấy con biết rằng mấy con phải hoàn toàn Bất Động Tâm ở chỗ này, mà xả được thì nó bất động, mà ức

ché thì mấy con sẽ lọt vô trong tưởng. Nhiều khi mấy con ở cái lớp này mà mấy con tu sai thì mấy con bị loạn Thần kinh nữa, ức chế. Còn nếu đùng thì ở cái lớp này mấy con đậu, mấy con đậu thì mấy con sẽ Tâm bất động, mà bất động thì tiếp tục mấy con lên cái lớp Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng mấy con mới tu cái lớp đó được, mới lên cái lớp đó học được. Còn nếu mà không thì cái lớp Chánh Tư Duy mấy con xả tâm chưa hết thì lên mấy lớp đó cũng không làm gì được. Thành ra nó bắt buộc mấy con phải đứng lại, đứng lại thì cái lớp Chánh Tư Duy nó là cái nơi để chặn đứng mấy con lại hết, không có cho mấy con lên. Do như vậy thì Thầy mong rằng cái lớp Chánh Kiến phải được đầy đủ thì mới lên được cái lớp Chánh Tư duy chứ không khéo thì bị đứng lại đó, mà đứng lại đó thì coi như là nhiều khi ở cái lớp Chánh Tư Duy mà nếu mà tu sai thì cũng làm cho mấy con rất là khổ là bệnh thần kinh bị ức chế, còn cái lớp Chánh kiến mà đầy đủ thì không có ức chế. Do đó mà những người nào mà làm bài vở đầy đủ thì Thầy cho lên lớp thì mấy con lên lớp Thì Thầy hi vọng là mấy con sẽ vượt qua được cái lớp Chánh Tư Duy để mà xả tâm. Bây giờ lớp

Chánh Tư Duy nó đơn giản lắm mấy con, nó không có khó. Từ cái chỗ mấy con lưu ý, mấy con nhớ lưu ý là từ cái chỗ mấy con biết quan sát thân của mình, như trong thân Phật dạy về 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 tập luyện mấy cái đó mấy con quen thì mấy con nhìn lại tâm. Tức là mình tỉnh thức, định tĩnh ở trên cái thân của mình chứ không có gì, tức là mình biết luôn lúc nào mình cũng biết cái thân của mình thì hãy biết thân, thì tâm, thọ các pháp ở trên đó, cho nên vì vậy mà nó xảy ra cái gì đó thì chúng ta sử dụng các pháp chúng ta đẩy lui, còn không thì chúng ta ngồi chơi. Nó xảy ra thì như thế nào? Bây giờ ngồi đây thì ngồi không vậy mà buồn ngủ thì nó xảy ra rồi chứ gì? Nó hôn trầm, thùy miên là xảy ra chứ gì? Còn nó có niệm thì niệm này, niệm kia hoặc là nó mỗi một, nó đau nhức chỗ này, đau nhức chỗ kia thì đó là xảy ra chứ gì? Mà ngồi bây giờ nó không có mỗi một, nó không có đau nhức, nó không có xảy ra gì hết đó là thanh tịnh chứ gì? Thì mấy con có tu gì nữa đâu, ngồi chơi chứ có gì? Có nhiếp tâm chỗ nào đâu mà cực khổ, có làm gì đâu, có tập luyện gì đâu, ngồi chơi.

Nhưng mà khi mà có ác pháp có chương ngại ở trên đó rồi, thì sống chết với nó, duy trì cái đau khổ, cái cảm thọ đó ở trên thân, tâm của chúng ta, cho nên mấy con phải sống chết với nó, đẩy lui ra cho khỏi để thân, tâm mấy con thanh thân, an lạc chứ. Cho nên ngồi chơi mà là một cái tác chiến rất lớn, nghĩa là có giặc hiện lên Tứ Niệm Xứ thì quét, mà không giặc thì ngồi chơi, có vậy thôi, mà cuối cùng thành tựu, chứ không có làm gì, không có tu tập gì hết, bây giờ thí dụ như có hôn trầm thùy miên thì các con áp dụng đi kinh hành, đi chừng nào hết hôn trầm, thùy miên thì ngồi lại, mà còn hôn trầm thùy miên thì nhất định không có ngồi lại. Đó là cách thức đánh giặc, rồi bắt đầu bây giờ nó có niệm, niệm thì đem mổ xẻ ra. Mình mổ xẻ bằng cái tư duy, bằng cái tri kiến của mình nó không đủ thì ngồi lại mà ghi chép lại đưa cái đề tài đó ra, viết thành cái bài luận rất là sâu sắc làm chúng ta triển khai cái niệm của chúng ta nó rất là sâu. Thí dụ như có thể nói rằng trong một cái niệm đó mà có thể con ngồi từ buổi sáng cho đến buổi chiều hoặc là ngày hôm sau nữa mới viết xong cái đề tài để mà xả cái niệm cái niệm đó, viết ra một cái bài xả cái niệm đó,



thì bây giờ mấy con viết cho nó đầy đủ ý nghĩ của cái niệm đó bằng cách thức xả cái niệm đó như thế nào thì nó mới đúng. Thí dụ như bây giờ có một cái niệm khởi cái tâm của mình về ái kiết sử, mình nhớ cha mẹ mình thì mình đặt cái niệm đó, rồi bắt đầu mình soạn cái bài viết, bởi vì nó có những cái kiết sử thì ở đây trong cái bài xả thì các con thấy các con xả này, có năm cái hạ phần kiết sử này, thì cái ái kiết sử, cái thân kiến kiết sử này, cái sân kiết sử, cái tham kiết sử này, nó có những cái đó mà, do đó mấy con đã làm rồi mấy con thì mấy con à bây giờ mình đã làm rồi, mình nhớ rồi, cái bài làm ra cái tâm xả của mình coi, cái kiết sử này nó ở đâu, rồi do đó bắt đầu bây giờ mình đọc lại cái bài đó thấy còn thiếu khuyết, bởi vì bây giờ cái tình trạng này cái tâm nó khởi ra mình hiểu hơn, hồi đó mình làm thì mình chỉ làm qua cái danh từ mình hiểu về kiết sử mình làm thôi, còn bây giờ cái tâm niệm mình nó nhớ này, nó nhớ nhà này thì do đó nó có những cái mà mình làm thêm ra, thì do đó mà đem từ cái bài mà xả kiết sử, cái ái kiết sử thì các con sẽ đem cái bài đó ra, các con sẽ bổ sung ra những cái ý, những cái trạng thái của mình đang bị này, để cho mình xả tiếp tục

nữa thì như vậy quá thâu triệt rồi chứ gì? Vì vậy mà các con sẽ thành tựu, bởi vì bài tâm xả mà mấy con, nếu thiếu thì khi đó nó đến mấy con, tôi chưa có làm cái này ta. Trời đất ơi như vậy làm sao tôi xả đây. Rồi mình nghĩ chung chung làm sao nó hết mấy con, nó không hết cho nên vì vậy mà mình đã làm rồi, mình lấy cái bài đó ra, bởi vì đó là cái đề mục mà, thí dụ như là kiến kết sử hay là thân kết sử, mình chấp cái thân của mình, mình mới sân, mình mới tức, hoặc là ái kết sử mình mới có những cái tâm của mình trong lúc đó thì mình mới đưa cái bài đó ra, mình chỉnh lại cái bài đó ra. Có thể mình làm nguyên một cái dàn bài của cái bài đó ra để cho mình nói rất là thông suốt cái lý xả của nó. Cuối cùng mình đã thông suốt thì tự nó nó xả rồi, mà mỗi lần mấy con làm vậy nó trở thành cái thâu triệt của cái. Cho nên năm cái hạ phần kết sử thì mấy con thấy như sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh, cái sắc ái là cái hình sắc, còn cái vô sắc ái là không hình sắc. Khởi lên cái lòng thương nhớ của mình nó có hình sắc, mà nó không hình sắc. Thí dụ như mình thấy ba mẹ mình, mình thấy trước mặt mình, có cha mẹ mình ở một bên mà mình thấy mình thương cha,

thương mẹ mình mà có những chuyện của cái hình sắc của anh thì đó là sắc ái. Còn bây giờ không có cha mẹ mình ở đây mà cái lòng thương của mình, mình tưởng tượng trong cái đầu của mình, mình thấy cái hình dáng ông bà lụm cùn đi đứng run rẩy hoặc là đau bệnh nằm trên giường thì mình khởi cái lòng thương yêu của mình với cái hình sắc đó gọi là vô sắc ái, phải không? Mình phải làm mấy cái đó chứ, để không rồi cái vô sắc ái rồi sắc ái mình không biết cái nào hết, ngay cả những cái danh từ mà hạ phần kiết sử, năm hạ phần kiết sử nhiều khi mấy con cũng chưa hiểu hết nữa, thành ra như vậy mấy con làm sao được, phải không? Cho nên ở đây toàn bộ Phật giáo đã trang bị cho chúng ta đủ hết từng cái tâm niệm của chúng ta khi khởi ra thì chúng ta đuối, mà đây là xả tâm vô lượng, mà mình không làm đủ cái bài xả tâm vô lượng này rồi đụng tới chuyện đó rồi không biết đâu mà xả. Thôi xả chung chung thôi, ái kiết sử mày đi đi chứ mày không có ở đây, tao không có chấp nhận cái kiểu đó là cái kiểu ức chế mất rồi. Cho nên mình tu mà mình không khéo một chút là mình bị ức chế. Đó thì thầy nói như vậy đề cho mấy con biết cách thức mà để áp dụng

vào cái sự tu tập của mình, để cho nó có những cái kết quả tốt đẹp trên cái sự tu tập trong năm tháng, ba tháng, hai tháng trong cái lớp Chánh tư duy, nếu mà mấy con tu mà lớp Chánh tư duy mấy con đừng có nói chuyện, đừng có tiếp duyên ai hết, tối ngày cứ ở trong thất của mình, có nghĩa là mình ở trong thất của mình hoặc là mình đi xung quanh thất mình, đừng có đi qua cái khu vực của ai hết, mình phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình, mà sự phòng hộ ở đây cũng có cái sự phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình là xả tâm đó. Cho nên vì vậy mà những cái sự phòng hộ xả tâm trong giới phòng hộ các căn, cho nên cái độc cư là cái pháp phòng hộ rất tốt cho nên chúng ta cố gắng sống một mình. Sống một mình trong một tháng mà chứng đạo thôi cố gắng sống một mình đi. Sự thật ra một tháng mấy con chứng đạo thì Thầy thấy nó một tháng mà độc cư mà chứng đạo thì thôi, sống một tháng cho nó rồi, thì sau khi mà mình tu chứng rồi mặc sức mà đi ra nói chuyện, ai rầy. Có phải không? Còn bây giờ nó chưa có xong, chưa có làm chủ xong thì mấy con cố gắng sống một tháng, một tháng chưa được thì hai tháng. Đức Phật bốn mươi

chín ngày, một tháng mười chín ngày, còn mình giỏi hơn thì một tháng thôi, ba mươi ngày thì không phải sao, mà ở đây tại sao mình giỏi hơn, tại vì có Thầy dạy, còn Phật có ai dạy đâu, cho nên Phật phải dở hơn mình. Còn mấy con có thầy dạy thì một tháng đó là mấy con còn dở đó, có Thầy dạy mấy con tu chừng mười lăm ngày là xong mà chớ đâu có gì, bởi vì mình ngồi mình tu, mình tu suốt ngày, mình cứ giữ tâm mình, mình thấy lúc nào nó có chướng ngại thì mình cứ đuổi, mình có cách thức hết rồi. Biết cách thức, biết ôm pháp rồi, còn hỏi đó ông Phật có biết không, Thầy có biết không, cứ có một cái pháp Tâm như cục đất, ly tham, sân, si, lấy cái mặt nào tới cũng vậy thôi. Nhưng mà nó đi là tại vì Thầy tu quá trời rồi. Thầy xả quá chừng rồi, mấy con bây giờ thử mấy con xả như Thầy mấy con xả được không? Mấy con ăn rau mấy con sống nổi không? Còn thấy xả sạch, nghĩa là ăn rau mà còn sống được thì còn cái thứ gì Thầy tính có thứ gì nữa không? Cho nên ngay cái đó, vì vậy mà Thầy nói tâm như cục đất ly tham, sân, si hết rồi. Thầy sẵn sàng Thầy xả bằng cái Thầy xả không còn chấp nhận cái cuộc sống thế gian này nữa, còn máy con

chưa làm được. Cho nên mấy con nói tâm như cục đất, ly tham, sân, si nó có thấy ly đâu, lát nữa thầy đồ ăn nói con thèm. Trời đất, mà chút nữa mấy con còn buồn ngủ, còn Thầy nó còn có thứ gì nữa, ăn rau, cải mà sống Thầy nói thật ra nó không có còn cái thứ gì, cái thân này nó không còn gì nữa. Cho nên nó xả hết sạch này. Còn đức Phật tại sao bốn mươi chín ngày chứng đạo, mà ông chỉ nghĩ là ly dục ly ác pháp, mà ông có biết được cái pháp mà xả cái chánh kiến này đâu, chưa tu rồi ông mới biết chứ, nhưng mà vì con biết không? Ông ăn ít quá trời, ông nắm ông đi hết muốn nổi rồi, có phải không? Tức là ông xả đó, ông xả sạch đó, cho nên bây giờ ông nói ông còn cái gì nữa, cho nên ông nói ly dục, ly ác pháp ông chỉ cần nói ly dục, ly ác pháp nhập Sơ thiên thôi, cũng đủ ông xả nữa rồi. Tại vì ông đã xả qua cái tướng của ông mà, ông nằm ông không còn đứng dậy nổi, ông ăn ít quá mà cái cơ thể ông kiệt quệ hết rồi, các con đọc cái chỗ ông Phật tu phải không? Ông khổ hạnh đến mức đứng dậy không có nổi, mà nhờ có bát sữa dê đó ông ngồi tính chứ ông muốn chết rồi đó là ông xả hết rồi, ông xả luôn của cái thân ông rồi, đó là cách thức, cái hành động xả người

ta xả. Còn bây giờ mấy con dám không? Hơi chút cái trời ơi, tôi đau muốn chết, các con còn rên thôi chứ còn không có cách nào hết, còn ông Phật ông có rên không? Thì mấy con thấy. Còn Thầy ăn rau chín tháng trời ở trên Hòn Sơn, Thầy có rên đâu, trời ơi thôi về đi kiếm cơm ăn, chứ kiểu này chắc sót ruột chắc chết, mà các con biết đừng có nghĩ tưởng mấy con. Đâu có phải cơ thể chúng ta đâu phải con bò đâu mà nó ăn cỏ, vậy mà tập ăn mà nó chịu đựng, trời nó khổ sở lắm chứ, nó hành hạ ghê gớm lắm chứ nó đâu có phải mà nó đơn giản đâu, khi mà không có cơm gạo, cái cơ thể nó chưa có thích nghi, nó chưa có cái chất bột trong này, nó không có cái thực phẩm, mà các con biết không? Con người sống nó mệt nhọc, nó làm như mình muốn chết vậy đó, tay, chân nó rũ rột, nó rã rời. Vậy mà từ đó nó lần lượt, nó quen dần, quen dần với cỏ, rác rưởi sau nó sống được, rồi nó bình thường. Thầy nó một cái tháng đầu mà ăn bột cơm, mà ăn cơm ít, rồi còn ăn rau nhiều lên, nó đã khổ sở rồi, chừng mà dứt cơm rồi trời ơi, cái cơ thể nó hết muốn đi nổi, nó hết muốn ngồi, nó muốn đi nằm thôi, vậy mà Thầy bắt nó ngồi thiền, thì mấy con đủ biết phải gan dạ chứ còn

nhát gan nó đâu có ngồi, ngồi lên cái trời đất này nó quay vậy này, cái cơ thể mà nó thiếu bột, thiếu đường ở trong đó nó quay, vì vậy mà Thầy bắt nó ăn rau cho được. Thầy tập nó ăn được thì mấy con biết, khi nào mấy con thử một lần coi, mấy con lấy rau ăn đừng ăn cơm coi, cái bụng của con nó xót xa nó dữ lắm, mà nó mệt nhọc nó muốn chết chứ nó không có muốn sống nữa, nó như vậy đó, chứ không phải. Trải qua rồi Thầy mới biết mình muốn tập mình là con người mà tập thành con bò thì thật ra nó cũng khó chứ không phải dễ, cho nên muốn tập thành ông Phật thì cũng không phải dễ. Tập thành con bò đó, hưởng hồ là tập làm ông Phật thì phải khó hơn chứ. Vậy mà Thầy tập làm con bò được, ăn rau được, tức là Thầy ăn cỏ được rồi, nó đỡ sướng lắm mấy con, khi mà ăn được rồi mình vô rừng mình khỏi cần lo, thì coi cái lá cây nào ăn được thì cứ hốt mớ ăn cho rồi thôi, khỏi có rau. Thì con thấy con bò đó, nó có đi làm không? Nó ra cái đám cỏ kia nó ăn hơi rồi nó nằm nó nghỉ, cái đó là cái giải thoát đó chứ mấy con, có phải không đâu. Sự thật ra Thầy lên Hòn Sơn chín tháng mà trong bốn năm tháng sau cùng mà Thầy thấy, ờ như vậy là mình giải



thoát sướng quá, khỏi có lo cơm nước, khỏi có cần phải đi xin ăn hết, sướng thiệt chứ, cứ đói ra cái vũng nước kia mà ngắt một mớ kia mà ăn là thấy khỏe rồi, đâu có còn gì đâu, đó là cái sự giải thoát thật sự đó, nhưng mà mình làm sao được mình trở thành con bò, đâu phải dễ, một trăm ngàn người có một mình Thầy làm được chứ, Thầy thấy ở đây chưa có ai ăn rau mà sống. Nhưng có những cái cơ thể các con, có những cái cơ thể người ta uống nước không người ta sống. Rồi có những cái cơ thể người ta ăn trái cây xong người ta sống, nhưng mà trái cây thì được mấy con, chứ rau cỏ rất khó chứ không phải dễ đâu. Cho nên trong cái sự tập luyện thì cái gì mình cũng phải tập luyện được. Thầy cứ nghĩ qua cơ thể Thầy, tập luyện cái gì cũng được hết, chỉ có mình tập luyện dần dần là mình sẽ được, đừng có vội ức chế nó quá, cho nên hôm nay cái lớp mà mấy con học cái lớp Chánh kiến này để chuyển qua cái lớp Chánh Tư Duy là chúng ta đã xả hết một số rồi, một số thô ở trong khi mà chúng ta hiểu chúng ta đã xả rất nhiều rồi. Rồi bắt đầu qua cái lớp này áp dụng vào cái sự tu tập thì mấy con sẽ xả rất ráo. Cho nên cố gắng làm cái bài xả này cho kỹ để mấy con

biết cách, cái tâm niệm của mình nó chỉ có nằm trong những cái vòng này. Cái dàn bài này nó đã chỉ cho mấy con tất cả tâm niệm của mấy con khởi ra trong đầu của mấy con là hoàn toàn nằm ở trong cái vòng này không có ngoài cái vòng này đâu. Nghĩa là nội cái mà từ cái xả cái tâm sắc dục này, tiền bạc của cải này, rồi danh này, rồi ăn, rồi ngủ này, rồi mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý tức là năm dục trưởng dưỡng sáu căn tiếp xúc sáu trần. Rồi xả ngũ dục lạc này, danh lợi, sắc, thực, thù đó, ở trên đã nó đó, rồi xả cái vấn đề mà làm việc, bố thí thì ở trong cái bố thí cúng dường này thì nó có cả tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, nó có xả trong đó rồi nhưng mà muốn rành ra thì để từng cái đề mục cái sự để xả cái trong tâm từ này, xả trong tâm bi này, xả trong tâm hỉ này, mình để những cái mục đó ra cho nó đầy đủ hơn. Rồi mới xả triền cái rồi mới xả thọ ngủ, rồi mới xả năm thượng phần kiết sử, năm hạ phần kiết sử, thất kiết sử, rồi xả tâm ở trong giới phòng hộ rồi xả ở trong kinh Bát Thành, rồi xả trong Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên xả hết. Đó thì như vậy mấy con thấy rất nhiều, vì vậy mà mấy con thấy nó đưng đầu thì mấy con có cái xả đó hết không có chỗ nào mà cái tâm

niệm của mấy con mà nó lọt ra ngoài cái dàn bài của mấy con được, cho nên mấy con làm sán từng bài của nó rồi thì khi mà cái tâm niệm nó khởi lên thì ngay đó là mấy con quét nó ra liền tức khắc. Bởi vì mấy con làm rồi thì cái niệm đó nó khởi ra, ở tao có làm mà y rồi, mà y đâu có chạy khỏi cái đầu của tao đâu. Mà y lọt vô nó coi như là lúc nào mà nó hiện ra là nó lọt vô sân con rồi, liền tức khắc nó không có chạy đâu khỏi hết. Nghĩa là không có chạy, không có cần mà đi tìm kiếm nữa. Đó là cách thức mấy con tu tập, đây là cái dàn bài thôi, còn luận ngắn, luận dài là do mấy con, do mấy con làm. Còn cái dàn bài nó là cái sườn để cho mấy con không sai, còn cái luận có thể nó là một cái đề tài đó, thì mấy con luận dài, luận ngắn là do mấy con và mấy con dựa vào trong kinh sách nguyên thủy mà bổ sung thêm các cái hạnh của các vị tu sĩ trong cái thời đức Phật, họ dùng cái tâm đó mà xả thì chúng ta nhắc ra những cái điều kiện mà xả. Hoặc là chúng ta nhắc ra một cái mẫu chuyện trong cuộc đời của chúng ta mà hôm đó chúng ta làm cái đó, thì đó coi như là chúng ta xả, mà xả như vậy có đúng hay không, nhiều khi viết, Thầy nói cái này được, mà cái này còn thiếu

thì tức là chúng ta sẽ còn bổ sung thêm cho cái xả chúng ta được đầy đủ hơn. Quan trọng là ở chỗ tâm xả, các con tu Tứ niệm xứ thì con cũng xả, còn tu tâm từ, thì khi mà lòng từ của mấy con có thì nó cũng xả. Bởi vì nó xả mà rất quan trọng.

Bây giờ mấy con còn hỏi Thầy gì thêm về vấn đề tu tập nữa không? Nhớ nó bốn pháp đi kinh hành để phá hôn trầm thù miên thì mấy con nhớ rồi, đâu còn quên nữa, và cái nhiếp tâm, an trú tâm trong một phút thì mấy con biết rồi, đó là cái phương pháp để mà chúng ta phá đi những cái bệnh đau ở trên thân của chúng ta thì mấy con thấy nó rất là đầy đủ đâu có gì đâu. Còn các niệm thì Chánh tri kiến của mấy con nó khởi ra các niệm, ở trên tâm mấy con thì mấy con sẽ xả được, còn về các pháp tác động thì mấy con có pháp phòng hộ của độ cư rồi, và cái pháp tác ý thì mấy con phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình đầy đủ hết rồi. Hiện giờ mấy con đâu còn thiếu cái gì đâu. Pháp nào mấy con cũng đủ hết, mấy con đâu còn thiếu.

## 237-(LCK-098B)

\* Vấn đạo cách thức xả tâm

\* Phá hôn trầm

\* Tứ Niệm Xứ

\* Xả cảm thọ



Rồi con hỏi Thầy con?

[**Tu sinh**]: Thưa Thầy: Con hỏi Thầy như sau, con tu cái pháp xả mà con chưa hiểu trong cái tu tứ Niệm Xứ thì con dùng cái phương pháp xả như thế nào? Mà con hiểu như thế này không biết có đúng không? Thí dụ như trong Tứ Niệm Xứ con ngồi chơi nhưng mà có một cái niệm nó khởi đến với con thì cái niệm đầy nó thuộc về dục lậu hay là về hữu lậu thì con phân tích xong thì bắt đầu con mổ xẻ nó ra con rạch ra được rồi giải quyết xong thì đấy là, sau khi xong rồi thì con không có nghĩ gì đến cái niệm đấy nó thuộc về cái gì hoặc là mình xả như thế nào? Và trong khi xả được thì mình có cái sự vui mừng nhưng mà mình cũng không dính mắc trong cái đấy thì như vậy đấy là

trong khi mà con tu cái pháp xả ở trong cái tứ niệm xứ như thế có dùng không ạ?

**[Trưởng lão]:** Đúng đó con, khi mà trên tứ niệm xứ nó có một số cái niệm nào khởi ra thì con tìm hiểu cái niệm đó, mà khi mà hiểu cái niệm đó thấu triệt nó rồi, mà con hiểu nó xong rồi thì nó xả. Con hiểu nó, nó xả, còn con chưa hiểu thì tức là con dùng pháp tác ý, con tác ý thì nó dùng đó để mà con tiếp tục với cái tâm đã xả của con trên Tứ Niệm Xứ, nhưng mà không ngờ nó lại bị ức chế. Còn trái lại con dùng lại cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự của Tứ niệm xứ thì con tư duy, suy nghĩ về cái niệm đó, con nhớ rằng con có làm cái bài này rồi, con sẽ nhớ lại từng cái niệm này nó sẽ nằm ở trong cái đề tài nào đó thì con tư duy, suy nghĩ về cái bài con đã làm, thì như vậy là mình đã hiểu thấu suốt nó rồi. Ăn thua ở chỗ đó đó con, mà con hiểu rồi thì nó xả. Mà con hiểu rồi thì tự nó xả rồi. Và con nhớ bữa đó mình làm nó rồi, bữa đó mình làm nó nhớ như thế này, thế này, thế này vì vậy mà con đã nhớ lại cái bài con, con đã xả rồi, con đã xả cái niệm, và như vậy là tốt nhất đó.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, như thế có nghĩa

là khi mình quán xét là con đang thực hiện cái pháp xả của con?

**[Trưởng lão]:** Pháp xả đó con, đang tư duy suy nghĩ là thực hiện pháp xả đó, tư duy, suy nghĩ đề tài.

**[Tu sinh]:** Cách chạy này của con, con trình Thầy xem có đúng không để con áp dụng. Bây giờ trong khi mà con tu như thế này thì còn mới tư duy lại cái đặc tướng của con, tất nhiên là trong cái tham, sân, si nghĩa là các cái vấn đề ác pháp ở trong con đầy đủ hết, nghĩa là mình chưa có cái thực hiện đó cả, nhưng mà con thấy cái đặc tướng của con là hiện giờ cần thiết nhất trong cái phần để mà xả tâm thì nó đi vào các cái pháp khác mình thực hiện cái tốt. Con hiểu là con ví dụ như bây giờ con bị hôn trầm là cái gây khó khăn nhất cho con chẳng hạn, thế bây giờ trong cái con tu con thực hiện làm sao mà dứt điểm cái hôn trầm. Thí dụ như là cái vấn đề ăn của con thì con có thể tác ý được rồi, còn cái này thấy thân nhiên mà tạm dừng một cái thì mất nổi... mà làm cho mình khó khăn nhất để mình làm thì con đặt cái vấn đề đó, con trước tiên thì con phải xả, con xả cái thiện hết, xong bắt đầu

con mới đi lần lượt từng cái pháp nào, nó cứ có sân, cái nào khó khăn nhất thì con áp dụng như thế có được không ạ?

**[Trưởng lão]:** Đúng đó, bây giờ thì con biết rằng cái bệnh hôn trầm thù miên mình luôn luôn lúc nào mình cũng dễ dàng bị nó lắm, con thấy nó lúc nào nó cũng hiện lên nó phá cái sức tỉnh thức của con, cho nên vì vậy đó con áp dụng cái phương pháp để phá nó, phá cho nó sạch để cho nó có cái sức tỉnh, thì do đó con phải sử dụng bằng cách phương pháp đi kinh hành hoặc là thân hành niệm. Con tập những cái pháp đó để lần lượt để mình dẹp những cái này đi, để sau đó con mới trở về Tứ niệm xứ con tu mới được, bởi vì nó là cái chướng ngại cho nên mình ngồi ở Tứ niệm xứ là bị nó tới. Cho nên buộc lòng là con phải phá những cái đó cho nên Thầy nói thân mấy con có bệnh là phải phá cái bệnh trước đi, thì mới được, còn mấy con để cái thân có bệnh mấy con tu thì mấy con tu Tứ niệm xứ sao được, ngồi một hơi nó chóng mặt, ngồi một hơi nó nhức chỗ này, nó đau chỗ kia hoặc là tức lói, như vậy là mấy con phải làm sao cho cái thân của mấy con mạnh khỏe thì mấy con mới tiếp tục tu, mà nó không mạnh khỏe



thì mấy con làm sao tu được, cho nên nó là phải phá cái pháp đó, cái ác pháp đó đi, cũng như bây giờ con ngồi lại, im lặng chút là nó dễ hôn trầm thùy miên tới, thì tức là phải phá nó trước mình ngồi mới được con hiểu không? Thì nó ý con thì cái đó là đúng, chứ không có gì đâu. Cái chướng ngại nào mình thấy mình hay chướng ngại cái tật của mình đó thì phải phá cái chướng ngại đó rồi thì mới tu Tứ niệm xứ được chứ còn không phá không tu Tứ Niệm xứ được thì cái đó đúng đó con.

**[Tu sinh]:** Con thưa Thầy! Con cũng câu hỏi ý con cũng giống vậy, là tu Tứ Niệm Xứ nó buồn ngủ mình mới bắt đầu đứng lên đi, là mình cứ tập hoài cho nó.

**[Trưởng lão]:** Mình biết là mình hay dễ trong cái thời gian mình tu Tứ niệm xứ đó mình hay dễ mình ngồi một hơi vậy bắt đầu nó tỉnh đó, một hơi nó có buồn ngủ rồi. Mình muốn phá cái này này mình cũng ôm cái pháp thân hành niệm mình tập hoài, hể trong cái giờ nào mà không có bị hôn trầm thùy miên thì mình tu Tứ Niệm Xứ, còn cái thời nào, cái buổi nào mà nó dễ hay bị hôn trầm thùy miên nó xen vô đó, và đồng thời

hoặc là mình thấy rằng cái hôn trầm, thù miên của mình nó chưa hết, thì con cứ ôm pháp thân hành niệm con tác ý con tu suốt ba, bốn tiếng đồng hồ, con tu hoài, tu tới chừng nào nó tỉnh thôi, nó không còn buồn ngủ nữa thì lúc bây giờ ngồi lại mình thấy không có buồn ngủ nữa thì bây giờ nó mới tu Tứ Niệm Xứ, chứ nó còn hôn trầm, thù miên mà mấy con ngồi lại là nó một hơi nó tới à, hể nó còn nó tới nó dễ lắm, mình ngồi chơi vậy. Chứ nó buồn ngủ nó ghê gớm lắm. Làm cái gì nó không buồn ngủ, mà ngồi không có làm nó dễ buồn ngủ lắm, cái buồn ngủ nó dễ hiện lắm, vì vậy mà có cái tật buồn ngủ này, cái tật lười biếng này tao cho mà chết thì bắt đầu con cứ tập, không có tu Tứ Niệm Xứ nữa mà cứ tu pháp Thân Hành Niệm, tác ý từng hành động, cứ làm hoài, làm riết, làm riết anh ngủ không được rồi, riết anh phải đi mất, anh đi mất rồi bắt đầu mình ngồi lại tu Tứ niệm xứ thì như vậy là bảo đảm con. Mình biết cái tật của mình, mình có cái tật hay ngủ, ngồi lại một hơi chơi cái buồn ngủ, cái kiểu này không có được, do đó tao phải cho cái pháp này, cho mà biết, thì khi ôm pháp Thân hành niệm con tập riết một thời gian một tháng, hai tháng. Nghĩa là mình có

những cái chướng ngại mình tập thay vì mà con ngồi lại con ít buồn ngủ thì con tu trong vòng một tháng con chứng đạo. Còn bây giờ nó buồn ngủ con phải tập phá nó trong sáu tháng mà cho hết cái buồn ngủ bây giờ mới có thể nói rằng mới có tu Tứ niệm xứ thì cũng được không có sao hết mà nó bảo đảm hơn. Chứ ngồi chút nó vô à, ngồi một chút cái buồn ngủ nó tới, con ma ngủ nó dễ lắm, nó dễ chụp cổ mình lắm, cho nên phải phá cho sạch.

**[Tu sinh]:** Con thưa Thầy, con có cái điều này không biết như thế nào? Giờ thí dụ như con thì độ vài ngày thì con có độ hai ngày, nó hoàn toàn tỉnh thức suốt cả đêm, mà con bạch Thầy là khi những hôm con hoàn toàn tu Tứ Niệm Xứ mà thậm chí con nằm kiết tường một tiếng đồng hồ, con nằm kiết tường nó cũng không hề buồn ngủ, mà con có thể tắt điện, con ngồi trên ghế con tu được, con không phải ra ngoài nhưng mà độ hai hôm đến hôm sau thì nó lại bắt đầu có cái hôn trầm thì con lại đi suốt cả cái hôm, con không đứng được ở trong thất mà con cứ phải đi ra ngoài đường. Bạch Thầy, con nghĩ là tại sao mà nó lại có những cái hôm mà nó lại hai, ba hôm liền nó lại không

có cái biểu hiện như thế thì con nghĩ là cả một tháng đọc cư liên tục như thế này thì nó khỏe mãi thì tại sao nó có những cái hôn nó lại liên tục nó cứ hôn trầm mà khi đã hôn trầm rồi có ngồi mà tu lúc hết hôn trầm tức là ba tiếng thì đi độ hai tiếng hết hôn trầm nhưng mà một cái tiếng hết hôn trầm ngồi chỉ được ba mươi phút bắt đầu nó lại hôn trầm trở lại. Cho nên không thể ngồi được thì con nghĩ là cái đêm ấy là con đi suốt cả đêm, con đi hết trong thất rồi con lại đi ra ngoài coi như không tu cái gì nữa thì như thầy như thế là con cũng chưa hiểu tại sao mà?

**[Trưởng lão]:** Con hỏi Thầy tại sao mà có bữa thì một hai ngày nó tỉnh quá vậy, còn có bữa không tỉnh. Thật sự ra nó tỉnh nó báo cho con biết rằng những cái ngày tỉnh đó là lấy cái chuẩn đó để cho mình tu tập mình phá, còn những cái ngày mà nó còn, dù là thí dụ như bây giờ một tuần lễ con tu mà chỉ còn một ngày hôn trầm thù miên, còn mấy cái ngày đó nó tỉnh như vậy hết thì tức là nó vẫn còn hôn trầm, thù miên. Cho nên vì vậy con phải phá sạch, coi như trong một tuần lễ không có một ngày nào mà xen vô hôn trầm, thù miên. Còn bây giờ cái hôn

trăm thùy miên con nó nhiều mà cái tỉnh nó ít, nó mới có một hai ngày thì con phải tập tỉnh nữa, để quét cho sạch ra, để cho nó tăng dần cái ngày đó nó nhiều lên, thay vì bây giờ một tuần lễ con có hai ngày. Khi mà nó tỉnh, nó tỉnh thật sự nằm nó cũng không ngủ nữa. Như vậy là mình đã biết cái dạng của nó rồi, khi nó không ngủ thì nó như vậy này, còn khi nó ngủ là bao giờ mình ngồi một chút vô nó ngủ à, nó làm cho mình bị buồn ngủ mà buộc lòng mình phải ra ngoài mình ngồi hoặc phải đi kinh hành tốt hơn. Thật sự ra Thầy thấy con ôn pháp Thân hành niệm mà con tập riết nó sẽ tỉnh. Thầy Chân Thành thức suốt đêm mà Thầy đâu có buồn ngủ đâu con, là Thầy ôn cái pháp Thân Hành Niệm Thầy đi hoài, Thầy đi riết rồi bây giờ anh không có tới nữa, nhưng mà rất là cảnh giác. Thầy rất sợ khi mà mình nằm xuống, chứ còn ming ngồi này kia thì nó không đến nữa, nhưng mà có cái điều kiện là nó còn chứ chưa phải hết, do đó thì mình cố gắng mình xả cái tâm của mình, thì mình có được cái thời gian mình ngồi tu Tứ Niệm Xứ rồi, bởi vì nó không có khó. Còn bây giờ hễ cứ hờ hờ ra cái mình ngồi nó tới nó chộp mình, ngồi nó tới nó chộp mình liền làm cho

mình bị cái hôn trầm, thù miên mà nó mất cái sức tỉnh của mình. Bởi vì tâm định tĩnh nhu nhuyễn mới dễ sử dụng, mà tâm nó bị hôn trầm thù, miên nó không định tĩnh được. Nó không định tĩnh được, cho nên buộc lòng mình phải ôm pháp đó. Cho nên nắm cách thức đi kinh hành, thí dụ như con đi cái pháp thân hành niệm, trong một giờ thì ít ra con phải đi chánh niệm trong nửa tiếng hoặc là nó bốn cách thức đi kinh hành, thay vì mình thấy nó tỉnh rồi nhưng mà biết nó còn, chưa phải hết thì mình sẽ đi kinh hành với cái giai đoạn đầu của Chánh Niệm Tỉnh giác, mình đi hoài, rồi bắt đầu đó mình thấy nó có dạng hơi buồn ngủ thì mình lại đi Chánh Niệm Tỉnh Giác, thân hành niệm của mình nhiều hơn, do đó nó sẽ lần lượt nó sẽ phá, chỉ có pháp thân hành niệm thì nó mới phá sạch cái hôn trầm, thù miên này đi chứ không có pháp nào khác, mà nó có bốn cái pháp đi kinh hành lận, nhưng mà điều kiện là chọn lấy cái pháp cuối cùng là pháp Thân hành niệm, đi đâu mình tác ý, mình ở đó mình tập hoài, mà càng tập thì nó càng khỏe chứ không có sao.

**[Tu sinh]:** Thưa thầy con muốn hỏi cái chỗ này mà con thức hoàn toàn như thế thì

con có nên áp dụng với đi kinh hành?

**[Trưởng lão]:** Không, nó tỉnh rồi thôi, đừng đi nữa con.

**[Tu sinh]:** Nhưng mà cái hôm đó thì con áp dụng bốn cái pháp của con tức là con tu Tứ niệm xứ 30 phút, xong rồi con lại bắt đầu đi Chánh Niệm Tỉnh Giác từng phút, cứ một phút con đi một phút an trú một phút, thế là trong 30 phút an trú xong thì con lại đi một tiếng thân hành niệm, thân hành niệm con đi chưa có thuần, con đi một tiếng xong con ngồi ba mươi phút tỉnh niệm tu tập trong bốn cái pháp, cái ngày tỉnh là con thay nhau con đi như thế, ý con muốn hỏi Thầy là con ví dụ như ngày tỉnh con có cần phải đi?

**[Trưởng lão]:** Cái ngày tỉnh thì con tu Tứ niệm xứ thôi, bởi vì nó tỉnh, còn cái ngày mà nó không tỉnh thì con có thể thay nhau con tu vậy. Còn nếu mà nó không tỉnh nữa thì tức là con tu toàn là đi kinh hành không, chứ không có được ngồi, cho nên trong khi mà nó tỉnh rồi thì con tu Tứ Niệm Xứ, tại nó ngồi không mà nó không buồn ngủ là khỏe. Chứ ngồi không mà buồn ngủ là nguy hiểm, coi vậy chứ nó khó. Thầy nói nó nhanh là

tại vì nó không có buồn ngủ, nó nhanh là mình còn có xả thôi. Còn bây giờ nó cứ buồn ngủ hoài xả không có được đâu, nó mất tỉnh rồi, do đó thì mình phải áp dụng cái pháp để mình phá cho được cái hôn trầm, thù miên. Cho nên bây giờ mấy con thấy mình có cái chướng, cái chướng ngại nó khó tại vì có hôn trầm thù miên nó nhiều thì mình ôm các pháp đi kinh hành mình tập, mình tập hoài, vô không tu thôi chứ vô tu thì cứ ôm pháp đó chứ mình chưa có tu Tứ niệm xứ đâu. Mình ôm pháp đó, mà những ngày mà tỉnh hoàn toàn mình thấy không có thì tập tu Tứ Nệm Xứ, tu Tứ niệm xứ mình ngồi chơi mà mình xả tâm. Bởi vì nó không có chướng ngại mình mới giữ gìn được cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự. Biết cách áp dụng con, biết cách áp dụng, có chướng ngại thì mấy con phải áp dụng cho nó hết chướng ngại mới được, mà chướng ngại về hôn trầm, thù miên là nó cái cái 12:43 do đó mình phải phá cho hết để cho nó được định tĩnh, được định tĩnh thì chỉ có pháp đi kinh hành thôi chứ còn cách nào khác nữa.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, những cái hôn tĩnh thì nó lại rất là ít niệm, nó không có niệm khởi, mà ngồi nó thoải mái, nó rất là.



**[Trưởng lão]:** Lê đương nhiên là nó tỉnh thì nó lại không niệm, mà nó lại không tỉnh thì nó lại có niệm nhiều, bởi vì nó không tỉnh nó mới có cái niệm này, niệm kia rồi mới có hôn trầm, nó bị hôn trầm nó vô. Cho nên bữa nào mà thấy nó lảng xãng luôn thì nó lại có hôn trầm thùy miên, cho nên có khi nó tỉnh nó tốt là lúc bấy giờ nó ly dục được, nó tỉnh. Còn cái lúc nó không ly dục được, mình bây giờ mình tu tập nó bất thành linh, lúc tốt lúc xấu chứ chưa phải là cần gì tốt hết đâu, cho nên vì vậy mà khi tu tập đó thì mình phải biết, biết mà nó xấu thì mình vẫn ôm pháp, mà lúc nó tốt thì mình lại ôm pháp Tứ niệm xứ mà tu. còn lúc mà nói xấu thì bắt buộc mình phải dùng cái pháp mà đập vỡ những cái chướng ngại đó, Thí dụ như bây giờ hôn trầm, thùy miên mà con ngồi con tu Tứ Niệm Xứ làm sao được. Buộc lòng con phải ôm pháp đi kinh hành, Thân hành niệm, còn nếu mà nó có cái chướng ngại ở trên thân con thì nhiếp tâm và an trú để đẩy lui cái bệnh, con thấy không? Còn nếu thấy từng tâm niệm nó khởi ra niệm này đến niệm kia thì mình dùng Định Vô Lậu mà quét. Nhưng mà bây giờ mình bị cái chướng rồi, hôn trầm, thùy miên. Bị cái chướng hôn

trầm, thùy miên thì bây giờ phải dùng cái pháp đi kinh hành Thân hành niệm thôi chứ không cách nào khác. Bởi vì có pháp trang bị cho mấy con đủ rồi, nó hiện ra cái tướng nào thì mấy con có pháp diệt nó tướng lấy. Coi như là Thầy trang bị vũ khí mấy con đủ rồi, ra trận thì mấy con có đủ thứ vũ khí hết rồi, mà bây giờ có lính nó có siêng năng đánh giặc hay là nó lười biếng đây không biết nữa.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, nếu mà nó tỉnh một tuần liền thì cái khả năng là mình có thể là thoát được ra.

**[Trưởng lão]:** Thoát được ra khỏi rồi đó con. Nếu mà nó tỉnh vậy đó con tu Tứ Niệm Xứ nó dễ rồi, nó dễ tu, nó không mệt.

Con hỏi gì?

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy! Con muốn tu tâm xả trên Tứ Niệm Xứ thì trước khi con ngồi, con tác ý là “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô” Thì khi mà cảm giác thì con cũng rất là nhanh, thí dụ như từ với cái cả cái thân, với tay, với chân còn ...và con cảm giác qua một lượt như vậy nó rất là nhanh, bởi vì bỏ qua nhưng mà con cảm giác đủ, tóc ấy rồi này kia rồi này đốt tay chân chỗ nào

con cũng cảm giác như vậy, xong rồi là con trú tâm thanh thân, an lạc, vô sự thì con đạt cái niệm đó nhưng mà cái tâm con trú ở hơi thở tức là nó không phải là chín ở trong hơi thở, nhưng mà con chú ý vậy, ở đó đó, cũng như là con hiểu trong đó thì con ngồi như vậy thời gian nó thanh thân lâu thì nó cứ nó chạy vô là nó nhắc, nó tự động nó chạy vô nó nhắc mình là cảm giác toàn thân cũng ... tức là nó quán trở lại cái thân đó, nó cảm giác cái thân được một chặp rồi nó cảm giác cái thân như vậy thì ý con muốn trình Thầy, cái đó nó để tự nhiên nó như vậy hay mình không cần cứ phải là cái cảm giác nó lâu lâu, cái cảm giác đó là ...

**[Trưởng lão]:** Nó luôn luôn tự nó nó nhận thấy nó từng theo cái hơi thở thì nó vô nó cứ cảm nhận cái thân của nó. Suốt cái thời gian con tu ba mươi phút hay một giờ nó cảm nhận vậy là đúng, còn lúc là nó chạy nó cảm nhận, lúc thì nó không cảm nhận, thì cái đó nó đang chặp chờ để mà nó tập tỉnh thức ở trên thân nó thôi. Do đó mình cứ nhắc “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” rồi bắt đầu nhắc nó, nó quay vô nó cảm nhận thân nó ra, vô. Rồi một lát nếu mà mình không

nhắc nó nó sẽ quay ra, nó không có chịu nhận ở chỗ đó đâu? Nó không đứng chỗ đó đâu. Mình nhắc mà mình kéo cho nó dài, sau cho nó quen rồi thì mình không nhắc. Suốt trong ba mươi phút con ngồi con thấy, con nhắc đầu tiên con nhắc “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” rồi con thấy nó quay vô nó biết, con không nhắc nữa mà nó luôn luôn lúc nào suốt cái thời gian 30 phút mà con thấy nó cảm, nó chỉ biết cái thân nó, tùy theo hơi thở mà trên đầu tới chân nó vậy. Suốt ba mươi phút là con định tĩnh rồi đó, khá rồi đó, tu Tứ Niệm Xứ để rồi đó, mà con còn nhắc thì chưa được. Cho nên mình tập vào cái chỗ định tĩnh để trên thân tu Tứ Niệm Xứ đó, để cho nó quán cái thân nó, quán thân, thọ, tâm, pháp nó thì nó cứ cảm nhận cái thân nó vậy đó thì nó cứ để cho nó suốt cái thời gian ba mươi phút rồi tăng dần lên một giờ, hai giờ, ba giờ, bốn giờ. Nó cứ cảm nhận nó tĩnh như vậy đó, nó định tĩnh như vậy mà nó có chướng ngại trên đó thì nó không định tĩnh rồi, buộc lòng mình phải tu pháp khác, còn nếu mà không có chướng ngại gì thì luôn luôn lúc nào cũng gì thì luôn luôn lúc nào cũng gì thì luôn luôn lúc nào cũng gì thì luôn luôn lúc nào cũng gì thì luôn luôn lúc nào cũng gì thì quan sát cái thân nó vậy đó thì con để suốt

một ngày con chứng đạo à. Nó không có bởi vì nó quan sát như vậy là nó định tĩnh rồi. Mà nó định tĩnh nhu nhuyễn dễ sử dụng, tức là nó sẽ điều khiển tất cả những cái khác.

**[Tu sinh]:** Dạ! Kính bạch Thầy, thí dụ như khi mà cái tâm nó quay vô nó quán cái thân thưa Thầy, thì cái chỗ nào nó cũng quán thoáng qua thôi, mà thí dụ như chỗ làm nhỏ nhỏ trong tâm mình nó cũng khó, mình quán cái tâm nó rõ vậy đó, rồi nhưng mà cái đó nó không có phải là thường hằng miết nó cũng lâu lâu nhất nhưng mà về hơi thở thì con thấy thí dụ như con đang ngồi kiết già đi, khoảng ba mươi phút, bốn mươi phút vậy đó, con cảm thấy nó mỏi. Tự nhiên con đổi cái tâm cầu con mà nó ở hơi thở đó nó cũng không có. Thí dụ như con thay đổi cái tứ đó, thì cái hơi thở nó vẫn còn giữ chứ nó không có bị mất đi.

**[Trưởng lão]:** Được, không có sao đâu, chinh nó nương cái hơi thở mà nó quay nó nhìn vô cái thân của nó đó là đúng, nó không có sai, mấy con tập như vậy mà suốt một giờ, hai giờ, ba giờ, bốn giờ, suốt ngày không đói khát gì hết mà nó cứ tỉnh thức ở trên thân con là nó có chuyện rồi đó, nó

sắp sửa đi tới nơi rồi. Bây giờ thì nó chưa tới, nó mới một, hai phút. Chừng nào nó tới thì mấy con sẽ thấy nó tới nơi chứ ở đó nó dễ lắm chứ, Thầy nghĩ rằng nó quay vô có chút mà sao mấy con quen nó cứ quay vô rồi quay ra, chứ chạy vô, chạy ra kỳ vậy. Cái nhà có chỗ mà không chịu ở à cứ chạy vô, chạy ra vậy chứ. Ai bảo chạy ra cửa ngõ tới, ngõ lui chi, chỉ ngõ vô thôi, đừng có ngõ ra cửa thì như vậy nó yên chứ có gì? Tu tập dễ lắm, chỉ cần quay vô như thế này thôi, mình nhắc mấy câu, cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” nhưng mà sự thật ra mình thấy rõ mình lưu ý là mình thấy rõ lắm, nó còn biết hơi thở thì nó biết cái thân nó đó, mà nó mất hơi thở thì coi chừng nó chạy bậy ở ngoài rồi, có vậy thôi. Thì mấy con tu rồi mấy con thấy, nó ở trên hơi thở chứ nó quan sát cái thân, mà nó biết hơi thở chứ không phải nó mất hơi thở, mà mà mất hơi thở dường như nó không biết thân nó. Cái chỗ của nó là nó đứng ở trên cái hơi thở mà nó quan sát, mà nó quan sát cái thân nó cho nên đó là cái chỗ đứng của nó. Vì vậy mà chúng ta cứ nương vào chỗ đó mà chúng ta đứng nhìn cái thân chúng ta, đó là tập tĩnh thức. Nó định tĩnh ở

trên cái thân, định tĩnh, nó định ở trên cái hơi thở mà nó tĩnh ở trên cái thân đó mà nó tĩnh. Mà nó định tĩnh được mà kéo dài được thì nó nhu nhuyễn để sử dụng, cái tâm mà nó định tĩnh thì nó nhu nhuyễn để sử dụng, có bấy nhiêu đó thôi, mấy con tập định tĩnh thôi, mà tại vì các cái, cũng như bây giờ ngũ triền cái này, cái thất kiết sử, cái năm hạ phần kiết sử, năm thượng phần kiết sử này, rồi cái tham, sân, si rồi cái hôn trầm, thù miên nó cứ tác động hoài, cho nên vì vậy mà mình lo dẹp ba cái này cho nên mình mất cái định tĩnh của mình đi chứ không có gì. Chứ mình dẹp cái tụi này hết rồi thì nó định tĩnh như vậy thôi chứ đâu có gì. Suốt ngày mà nó cứ thấy hơi thở thì nó quan sát, hơi thở vô, ra thì nó quan sát cái thân nó ra vô, ra vô vậy. Nó cứ hoài vậy thì Thầy nói mấy con chứng đạo ở chỗ đó chứ không có gì? Chứng ở chỗ đó đó, chỗ định tĩnh đó chứ không có chỗ nào, nó đơn giản như vậy đó sao người ta làm hoài không được? Một đám học trò cũng đông như thế này mà có một chút vậy làm không được. Sao nó dở vậy.

**[Tu sinh]:** Hôn trầm là một thứ hai cái thọ đánh,

**[Trưởng lão]:** Đó, ba cái này nó làm cho mấy con mất định tĩnh đi.

Rồi con hỏi đi con.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Sư Ông! Đối với mấy cái cảm thọ thì lúc nào mình cũng phải nhìn để cảnh giác hay là mình...

**[Trưởng lão]:** Như các cảm thọ thì rất dễ con, nhiếp tâm một phút rồi dùng pháp tác ý đuổi nó đi “thọ là vô thường”, cái đau của con nó chỗ nào, cảm thọ của con, con tác ý “thọ là vô thường, cái đau nó đi” rồi bắt đầu con nhắc lại “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” rồi bắt đầu con làm thính, nhiếp cho chặt ở trong hơi thở, hít vô thở ra, hít vô, thở ra. Duy nhất có một cái hơi thở thôi, không có được nhiếp tâm và an trú kỹ lưỡng trong một phút, một phút trôi qua rồi làm lại một lần nữa, một phút nữa, làm lại lần nữa, một phút nữa, riết cho đến khi cái bệnh hết rồi xả ra nghỉ. Có vậy thôi, nhiếp tâm an trú Thầy dạy mấy con tu một phút thôi, nhưng mà phút này bệnh chưa hết thì tôi tiếp tục phút nữa chứ tôi không tu nhiều, phút này được rồi thì tiếp tục phút nữa, bởi vì đang đau mà ở đó không lo nhiếp mà chết thì sao,



nó chỉ có cái đó nó mới cứu mình thoát khổ nó không còn đau nữa, là do đó cuối cùng thì bệnh nó chạy mất. Cái bệnh nó than, phiền dữ lắm khi mà cái bệnh của thân con nó than phiền, làm cái gì mà nhiếp dữ vậy, ta đau để cho đau chứ sao lại nhiếp vậy. Chứ không nhiếp thì mày đau sao, tao phải nhiếp cho mày hết đau, rồi con nhiếp vô an trú vô thì nó sẽ hết đau. Làm cho mạnh, nhiếp cho kỹ lưỡng hơi thở ra, vô. Bởi vì Thầy nói mấy con tu không có nhiều, tầm một phút thôi, nhiếp tâm và an trú, tập cho kỹ đừng có một cái niệm nào xảy ra trong đó hết, bình thường khi mà đau chúng ta cũng nằm im như vậy đó, thì cái bệnh nó sẽ hết, nó không còn bệnh, nhớ chưa? Cả cảm thọ nó có gì đâu, cái cảm thọ trên tâm của mình, nhiếp tâm và an trú là sẽ sạch nó thôi.

**[Tu sinh]:** Con thấy có nhiều cảm thọ mà con bị ngứa thì con gãi thì nó sẽ hết, còn nếu mà con tác ý thì phải chờ lâu nó mới hết.

**[Trưởng lão]:** Đúng vậy, tác ý làm gì cho mệt, lâu quá nó ngứa chỗ nào gãi cái cho nó hết. Nó khỏe hơn, nó mau hơn. Cái pháp nào mau, cái pháp nào đẩy cảm thọ mau thì

con sử dụng nó trước đi, còn cái pháp nào mà nó không được thì mới dùng pháp tác ý mình đuổi nó, con hiểu chưa? Chứ điên gì mà cứ ở đây mà chờ tác ý cho nó hết thì chắc chắn nó mệt mình quá, phải không, cho nên thôi gãi cái đi, rồi thôi, rồi hết rồi mới đi, thì mình gãi cái rồi thôi là xong, có sung sướng không, rồi bây giờ ngồi lại tu có sướng không? Để cứ ngồi gồng mình chịu ngứa mà chết được, cho nên mấy con phải thiện xảo, thông minh đó. Cũng như bây giờ thay vì bệnh này, thay vì mình uống thuốc cái cho nó hết liền, thôi uống đại một liều thuốc đi cho rồi, còn chờ đó mà ngồi tác ý cả giờ đồng hồ có phải khổ mình không? Có phải không? Thì Thầy nói cái gì mà tiện.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, làm như thế không là đuổi được cái thọ, để tập.

**[Trưởng lão]:** Mấy con nói bây giờ tập là những cái mà bây giờ mà uống thuốc một, hai ngày mà nó không hết là bây giờ mình mới dùng nó mà trị, còn cái này uống vô cái nó hết liền thì mình uống sợ cái bệnh của mình uống vô hết liền nó không hết đó chứ, nó mới chết đó chứ. Còn bây giờ cái ngứa mình, nó ngứa cái cảm thọ này, gãi cái nó

hết thì thôi gãi đi chứ sao. Còn bây giờ ngồi tê chân là tại vì mình ngồi nó tê chân, thì thôi đứng dậy chứ ở đó ngồi tác ý cho nó hết thì có phải mệt mình không? Có những pháp mà chúng ta sử dụng pháp tác ý, có những cái cảm thọ mà chúng ta không có cần mà pháp tác ý, mà chúng ta đẩy nó được liền, thí dụ như ngứa này, tê chân này, hoặc là ngồi một lúc nó mỏi này thì có những cái pháp mà chúng ta đâu cần phải tác ý đâu. Chúng ta sử dụng cái điều kiện bình thường của nó thì nó hết liền tức khắc thì như vậy chúng ta đâu có cần, nhưng mà có những cái pháp phải sử dụng pháp tác ý, đức Phật cũng có dạy khi chúng ta sử dụng cái pháp này, khi chúng ta sử dụng cái pháp kia chứ đâu có bắt chúng ta phải cố định cái pháp đâu. Mấy con thấy bây giờ ...ngứa thì mình cũng ráng mình dùng pháp Như lý tác ý mình đuổi rồi lát nữa đau bụng mình cũng dùng pháp Như lý tác ý mình đuổi, cái nào cũng đuổi để cho nó có lực chứ sự thật ra nó không phải vậy đâu mấy con, để bây giờ mình tu Tứ niệm xứ là mình bảo vệ sự an ổn của nó, để cho mình thành cái đạo lực. Khi mà có đạo lực rồi ngứa mấy con tác ý cũng hết, mà cái gì cũng hết hết, còn bây giờ ngồi ráng mà căng

mình chịu ngứa. Con muỗi nó cắn mà cứ để nó cắn hoài, làm ơn đuổi nó đi. Bây giờ mình đang tu, mình đem lại cái sự bình an cho cái thân của mình, để cho nó định tĩnh, còn bây giờ mình làm cho mình mất cái thì giờ để cho mình ráng, bây giờ ngứa này, rồi mình ráng mình gồng mình mình chịu đựng, trong khi đó nó đâu có định tĩnh được, nó cứ tập trung chỗ ngứa, mà tác ý riết, chùng nào mà nó hết rồi đó bắt đầu mình mới xả ra, thì nó mất thì giờ mình vô ích nó quá nhiều cái thì giờ phải không? Tốt hơn là làm sao cho lúc bây giờ cái thân, tâm của mình đẩy lui cái chướng ngại nó nhanh chùng nào để cho mình trở về cái tâm Tứ niệm xứ của mình tốt chùng lấy chứ. Bây giờ mình đang tu mà, còn khi nào nó đủ cái đạo lực rồi thì mấy con đâu có cần thuốc cần thang gì nữa đâu, đâu có cần gãi cần gì nữa đâu? Chỉ cần tác ý cái dục như ý tức của mấy con thì nó đã đem lại sự bình an cho mấy con nhiều rồi nó đâu cần nữa. Nghĩa là sau khi tu rồi thì mấy con sử dụng, còn bây giờ chưa thì mấy con đừng có vội mà sử dụng, biết cách để cho mình áp dụng, mình bảo vệ cái Tứ Niệm Xứ của mình để cho nó đem lại cái sự bình an. Còn bây giờ mấy con nói con luyện tập

cái pháp Như lý tác ý để cho nó trở thành cái ý thức lực thì bắt đầu ngứa hay là mỗi cắn thì bắt đầu mấy con ra ngoài ngòi ngoài chỗ cái đám cỏ nào đó cho muỗi nó cắn rồi ngòi đó tác ý. Để đó mình tập luyện mà, cái phần đó là phần tập luyện chứ không phải tu Tứ niệm xứ con. Còn cái này tu Tứ niệm xứ là bảo vệ nó, mình làm sao cái gì mà nhanh nhất để cho nó đừng có cảm thọ trên thân, để chúng ta trở về Tứ Niệm Xứ, pháp nào nó ra pháp lấy chứ, còn mấy con luyện tập pháp Như lý tác ý thì bây giờ mấy con tìm cách. Bây giờ nó ngòi nửa tiếng nó chưa đau, chưa tê thì ngòi hai tiếng, ngòi tiếng rươi cho nó đau tê rồi bây giờ mới dùng pháp Như lý tác ý mà tu tập, rèn luyện cho nên cái thời gian mà rèn luyện như vậy thì nó mới đủ ý thức lực, do đó mấy con rèn luyện pháp Như lý tác ý mà, để tạo thành cái lực của nó thì cái này nó khác rồi mấy con. Nó khác, cho nên mấy con đừng lộn pháp này nó vào pháp kia, học nhiều pháp quá nó hay lộn xộn quá. Rồi không biết đâu mà áp dụng.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, tu Tứ niệm Xứ thân tâm ngòi bắt động mà bây giờ mình đang ngòi mà con muỗi nó đốt thể thì mình đưa tay cũng là động mất rồi thì cái kia nó

mất.

**[Trưởng lão]:** Con ngồi thân, tâm bất động. Bất động con phải hiểu như thế này này, nó bất động là nó không có dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu là bất động tâm, mà bây giờ nó con muối nó cắn rồi thì nó đã động rồi, hể con muối nó cắn ở trên thân con là nó động rồi, mà nó cắn động rồi thì con phải đuổi nó chứ sao? Con đâu có là sao bất động được tại vì nó đã tác động, ác pháp nó đã tác động vô thân con rồi thì tức là con phải động chứ không thể nào mà con khác nữa. Thì động thứ nhất là con động, nó tác động như cái thân con nó không có đau mà giờ nhức đầu, nhức đầu tức là nó động rồi đó, Thầy thí dụ, bây giờ con phải động con tác ý, thọ là vô thường, cái đầu này không có đau nữa “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” đó là con động để mà con áp dụng con xả cái cảm thọ đó. Bây giờ con ngồi muối cắn con, nó động rồi mà bây giờ con không có dám cục cựa thì như vậy là con làm sai, không đúng, đã bị động rồi, mà không dám cục cựa thì nó vẫn động chứ. Bởi vì đây muối cắn rồi, nó ngứa rồi, mà nó ngứa rồi cho nên nó bị động rồi, nó bị động rồi cho nên

bây giờ ránh mà cứ chịu ở trong cái động của nó thì như vậy là mình phải dùng cái động để mà mình diệt cái động này đi chứ để mà cứ ngồi đó mà chịu đựng. Như vậy là động quá động phải không? Chạy động là quá động, bởi vì nó chướng ngại pháp mà. Mà nó bị động rồi, cho nên vì vậy mà con sử dụng một cái pháp con xả nó đi. Hoặc là con sử dụng cái đuổi nó nhẹ con muối nó bay đi thì nó trở về cái sự bất động. Nghĩa là bây giờ nó bất động, nó yên lặng, thanh thản, an lạc vô sự là nó bất động đó, bây giờ có con muối cắn là bị động rồi. Phải không? Bị động rồi thì do đó con lấy tay quạt con muối đi, chứ đừng đập nó chết mà quạt cho con muối bay đi. Thì nó trở lại nó bình an, nó bất động phải không mấy con. Đó là mình đem lại cái sự bình an cho nó.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, con muốn hỏi thêm cái ý, an trú tâm thì khi mình có cảm thọ mình an trú tâm để mình đẩy cái thọ đi, mà mình tác ý đẩy là mình đạt một cái lực, sau này có một cái ý thức lực trong đấy mà phải an trú cái đấy mà nó không vào cái đau thì nó có phải là mình mãi cái này, thì mình quên cái kia như cái ni mà đau chỗ này ta gọi là ác thì làm cho người ta xem cái đau

chỗ đó thì quên cái đầu kia đi thì có phải như thế không ạ?

**[Trưởng lão]:** Cái này nó cũng gần giống như vậy, bởi vì mình nhiếp tâm, mình an trú vào một cái chỗ khác để cho mình tránh cái chỗ đau đó đi, để không mình nó tập trung vô chỗ đau nó toàn diện thì nó đau nhiều, rồi do đó một thời gian sau mình nương vào cái pháp đó mình quên luôn bắt đầu nó hết, nó hết đau.

Hỏi: Qua sự hiểu biết của con.

**[Trưởng lão]:** Ai vậy con?

**[Tu sinh]:** Cái bác ... bạn của chú Vệ.

**[Trưởng lão]:** Thì sao vậy?

**[Tu sinh]:** Thì vậy nè.

**[Trưởng lão]:** Thầy ghi lại cho bác bạn của chú Vệ, ông nói Thầy không cho ông ở. Sao không cho ông ở?

**[Tu sinh]:** Thầy ghi ra trong đi. Thầy ghi ngay cho con viết, ghi bên kia đi. Ông bảo ông muốn giúp cho Thầy, mà Thầy không cho ông ở.

**[Trưởng lão]:** Rồi, trả bút con.



Rồi,

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, con còn tu Tứ Niệm Xứ giai đoạn từ ngài 32:27

**[Trưởng lão]:** Khi mà con ngồi đó, mà con thấy cái ý con nó sẽ, cái ý con nó muốn đứng dậy để không nó nghĩ rằng nó sẽ ngồi một lát nữa nó sẽ bị tê chân hoặc là nó có cái cảm giác nó mỗi mệt, thì đó đó con muốn đứng dậy, cái ý của con nó hướng tâm nó muốn đứng dậy nó đi thì do đó thì con chuẩn bị cho cái sắp sửa mình đứng dậy đó thì mình chú ý kỹ về cái tâm mà thanh thân của mình, tức là mình đang quan sát cái thân của mình thì mình đứng dậy thì mình nương vào cái hơi thở của mình để mình quan sát cái thân của mình, mình đứng dậy để không mất cái trạng thái cảm nhận toàn thân của mình đó thì mình đứng dậy đi thì mình đi chứ mình cũng nhận nương vào cái bước đi của mình nhận cái thân của mình đó là mình giữ Tứ niệm xứ trong bốn oai nghi con hiểu không? Mình chuẩn bị mình đang ngồi mình đứng dậy đó, thì mình chuẩn bị mình chú ý cái thân của mình kỹ lưỡng rồi bắt đầu mình đứng dậy, mình đứng dậy rồi mình bước đi, thì mình chú ý, bởi vì khi

mình đứng dậy thì cái hành động thân của mình thì do đó mình chú ý ở trên cái toàn thân của mình. Thì lúc bây giờ mình đứng dậy thì mình lưu ý cái thân của mình, tức là mình đang tu Tứ niệm xứ 33:37 ở trên thân, thọ, tâm, pháp của mình, quán thân của mình khi mình đứng dậy. Khi mình bước đi thì mình cũng quan sát cho nên lúc bây giờ đó mình bước đi thay vì nó thay, rồi mình ngồi thì cái hơi thở, còn mình bước đi thì cái bước đi của mình, mình bước đi thì mình nương tựa vào bước đi nhưng mà mình cảm nhận được toàn thân của mình đang rung động ở trên cái bước đi, thì như vậy là con đang tu Tứ niệm Xứ. Cái này là phải tập một thời gian sau là mấy con làm được hết không có gì.

**[Tu sinh]:** Thưa Sư Ông, cái lúc mà chuyển từ cái dáng ngồi đến cái dáng đứng để thì cái tâm mình phải chú ý kỹ từng cái hành động mình cái lúc ngồi hay là cái lúc đứng.

**[Trưởng lão]:** Mà mình nương vào cái hành động mình đang đứng dậy đó, để mình nhìn cái thân của mình, chứ không phải là chỉ có biết cái hành động không. Mình đứng

dậy mà mình nương vào cái hành động đứng dậy đó thì mình chú ý cái thân, cũng như mình nương vào cái hơi thở mà mình biết cái thân vậy. Con hiểu không?

**[Tu sinh]:** Còn cái mà câu là sống nương tựa vào pháp có nghĩa là gì? Sư ông giảng cho con.

**[Trưởng lão]:** Cái câu nào con nói lại coi.

**[Tu sinh]:** Lúc nãy sự sống trong pháp 34:45

**[Trưởng lão]:** Cái pháp, thí dụ như cái pháp Tứ Niệm Xứ là quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp đó là pháp, còn nếu mà cái thân con bị đau thì con ôm cái pháp như pháp hơi thở con “hít vô biết hít vô, thở ra biết thở ra đó” đó là ôm cái pháp, ôm cái pháp để cho mình nhiếp tâm và an trú ở trên cái pháp đó. Còn con cái pháp đi thân hành niệm thì con ôm cái pháp Thân hành niệm con tác ý từng hành động rồi con đứng, đi, rồi con hít thở. Đó là cái pháp, cũng như Tứ niệm xứ là cái tâm thanh thản đó là pháp, rồi cái thanh thản đó là pháp đó, nếu mà mình nhìn cái thanh thản đó là nó sai, mà mình nhìn cái thân của mình, tức là trên

thân quán thân, trên thọ quán thọ, trên tâm quán tâm, trên các pháp quán pháp đó thì đó là mình nhìn cái thân của mình thôi. tức là mình cảm nhận từ thân lên đầu của mình đó là pháp, pháp của Tứ Niệm Xứ đó, đó là cái pháp.

**[Tu sinh]:** Mình phải sống lúc nào mình cũng phải tu hoài.?

**[Trưởng lão]:** Cũng ôm chặt cái pháp đó.

**[Tu sinh]:** Nhưng mà lúc mình không tu hoài thì thời gian tu hai tiếng đồng hồ nhưng mà mình dao động điều gì đó thì mình xét mình...

**[Trưởng lão]:** Khi con xả, con nghỉ đó thì ở đây Tứ niệm xứ thì xả nghỉ cũng luôn ở trên Tứ Niệm xứ chứ không có còn rời nó đâu, coi như là không có thì giờ mà tu Tứ Niệm Xứ thì không có thì giờ nghỉ, còn tu hôm rày con tu theo thọ Bát Quan Trai thì nó có thì giờ nghỉ, nhưng mà nghỉ mà con cục cựa con đi làm thì con phải tập Chánh Niệm Tỉnh thức ở trên cái thân hành đó. Thí dụ như con đi con biết con bước đi, con quét rác con biết quét rác, con ngồi con biết con ngồi, hoặc là con nằm, con biết con nằm rồi

hể mà nằm yên thì con biết hơi thở ra, vô, con phải tỉnh thức từ trong hành động của nó, đó là tập tỉnh thức trên tất cả mọi hành động thì cái đó gọi là pháp không. Còn bây giờ con nghĩ con xả lảng rồi, con không có cần mà biết pháp nữa, làm cũng chẳng biết đó là con quên, con bỏ pháp. Con bỏ pháp cho nên vì vậy mà khi đó bây giờ con tập con luôn luôn lúc nào cũng tỉnh thức ở trên tất cả thân hành, của con quét sân, đi, hoặc là kinh hành hoặc là khi tu cũng vậy hoặc là khi ở không cũng vậy, nghĩa là lúc nào mình cũng nương vào cái thân hành của mình hết. Nếu mà mình ngồi yên thì cái hơi thở đó là thân hành, mà mình động tay, động chân, đều là cái thân hành ngoại của mình hết, đó đó mình chú ý trong những cái thân hành, mình tập mình quên, chứ còn nhiều khi mình hay quên, mà khi mình tu cái giờ tu thì mình nương vào pháp, mình ôm pháp mình tu, mà hết giờ rồi mình xả nghỉ cái bắt đầu mình xả lảng ra đó. Bây giờ cái giờ này thôi tôi ngủ, tôi không có tu nữa, thì đúng là mấy con tu Tứ niệm xứ, tu thọ bát quan trai, con tu cách thức đó thì được, nhưng mà bây giờ tới cái lớp mà sắp sửa tới đây thì không có được nữa. Nghĩa là giờ nào cũng tu hết, tu

rất là miên mật, coi như là không có cái thời giờ nào mà gọi là mình ở không. Như vậy là cái sự tu mình nó mới mau chứ còn không khéo thì mình bị cái kẻ hở gián đoạn, người ta nói mình tu cái kiểu một nắng, hai sương, nó không có thành tựu được. Tu mà còn nghỉ thì nó không thành, còn tu không có nghỉ nữa, bây giờ không có nghỉ, cho nên cái pháp tu nó không có nhiều, mà nó ở không, mà nó lại luôn lúc nào nó lại ôm pháp nó tu. Như bây giờ con tu Tứ niệm xứ là luôn lúc nào con cũng ở trong cái sức định tĩnh ở trên thân của con, không có được lìa cái pháp đó, dù là con đi nằm ngủ này, kia. Trừ ra khi mà con ngủ, con quên thôi, mà nếu mà con mở mắt thức dậy là cũng ở trên Tứ Niệm Xứ con rồi, tức là quan sát cái thân của con. Từ cái chỗ mà ngủ nghỉ rồi ăn uống nữa, chứ bây giờ mà ăn uống rồi quên pháp, cứ lo ăn rồi mới .. bữa nay ăn làm cái đồ này ăn ngon quá, mấy người này chiêm đồ này được quá, hoặc là cho mấy miếng tôi ăn kiểu Đài Loan này, bữa nay thấy cho ăn khá quá, cái đó không có được đâu, bỏ hết nó ra đi, cái nào ăn thì ăn, nhưng mà cứ tỉnh thức ở trên cái hành động của mình, để mà con tu Tứ Niệm Xứ thì quan sát bốn chỗ thân,

thọ, tâm, pháp của con thôi. Ăn là ăn nhưng mà cái hành động ăn nó nương vào đó mà quan sát bốn cái chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Máy con tập mới quen chứ không tập thì tới chừng ăn là quên, coi như là quên rồi đi rửa bát, rửa chén hay hoặc là rửa bát của mình nó cũng quên luôn nữa. Rồi đem rác ra đổ rồi cũng quên luôn nữa. Cái kiểu này làm nó quên hết, tu mà đâu có quên được cái chỗ này, tu là phải nhớ, còn những cái kia nó chỉ phụ thôi. Thật sự ra trong khi mà ăn, trong khi mà rửa bát, trong khi mà máy con đem dẹp bát, phơi bát rồi. Thí dụ như máy con quên tu hết, chỉ còn có biết ăn rồi rửa bát thôi thì mất rồi, nó giống phàm phu mất cho nên phải chuẩn bị trở lại những cái tư tưởng tỉnh thức này. Mà tỉnh thức ở trong cái pháp của mình là ở trong Tứ Niệm Xứ. Sắp sửa tới đây máy con tu Tứ Niệm Xứ chứ không có tu bậy bạ, đây là lớp Chuyên rồi, nó không có còn tu lãng xăn lộn xộn, lát tu pháp này, lát tu pháp khác dẹp hết ba cái tu lộn xộn này đi. Cái đó là cái lớp chung chung người ta ở cái lớp mới vào tu một năm, hai năm đầu đó tho Bát Quan Trai rồi người ta tu những cái pháp đó, bốn cái pháp đó. Bốn cái pháp người ta tu, lúc thì tu Định Niệm Hơi thở, lúc

thì tu đi Thân hành niệm, lúc thì đi Chánh niệm tĩnh giác, lúc thì ngồi quán vô lậu, đó là người ta tu chung chung. Còn đây bây giờ chuyên rồi không có tu chung chung. Bây giờ thí dụ như hôm rày mấy con chuyên về cái Định Vô Lậu rồi cho nên làm bài lúc nào cũng làm bài, nhưng mà mấy con còn xen vô nào đi kinh hành rồi này kia, tại vì sợ buồn ngủ thôi, chứ lẽ ra thì mấy con làm bài rồi, rồi bắt đầu cái đầu óc của mình nó hết triển khai nổi, rồi đi ngó trời, ngó biển, rồi ngó mây, ngó nước để mà tìm cái đề tài để mà viết thêm ra nữa. Toàn bộ tập trung vào cái Chánh kiến của mình không chứ không có tu tầm bậy, tầm bạ nữa, triển khai nó là mấy con tu về cái phần đó đó. Đó là cái chình, còn cái kia mấy con nhiều khi mấy con cũng phụ này kia chứ sự thật ra đối với Thầy cái lớp Chánh kiến là Chánh kiến. Rồi bây giờ Chánh tư duy là Chánh Tư duy, nó không có lộn xộn, bắt đầu vô Chánh Tư duy thì Thầy đã hướng dẫn cách thức của con nhiếp tâm trên Tứ Niệm Xứ như thế nào rồi thì áp dụng vô lớp Chánh Tư Duy là toàn triệt, giờ phút nào cũng ở trên Chánh Tư Duy. Nghĩa là lúc nào cũng ở trên cái pháp Chánh Tư Duy thôi. Như vậy nó mới có được chứ còn



không khéo có lẽ là mấy con tu kiểu một nắng, hai sương rồi, nó sẽ có cái kẽ hở ở trong đó, mà có kẽ hở thì cái pháp nó bị hở rồi thì nó không có còn miên mật, mà không còn miên mật thì cái sự tu tập chúng ta rất lâu. Cho nên bây giờ chúng ta bắt đầu mồng một tháng hai sắp sửa tới rồi, nay gần hết tháng giêng rồi phải không? Tháng Giêng ta, còn năm ngày nữa mồng một, tức là thứ ba. Thay vì cái lớp mấy con thứ hai phải không? Thì Thầy dồn lại thứ ngày thứ hai, thứ ba mấy con hỏi, Thầy dồn lại sắp lớp luôn vô, bắt đầu cho vô lớp Chánh Tư Duy. Người nào mà chưa đủ thì mấy con sẽ cho mấy con học cái lớp khác. Còn cái lớp Chánh Tư Duy, mà bây giờ cái khó khăn là làm sao mà cái số người học ở trong cái lớp Chánh tư duy đó là cho họ vào một cái khu vực, giờ khắc phải nghiêm chỉnh, y như nhau chứ để nó lòi sòi, lọt sọt, cái giờ khắc của mấy người đó họ nhiều khi họ đi nói chuyện này kia nữa, rồi nhiều khi họ thức nó không đúng giờ giấc nữa làm cho mình bị động. Thí dụ như hai giờ dậy, có nhiều người họ chưa dậy, rồi có khi họ thức sớm nữa, nó làm cho mình động, trong cái giờ khắc của lớp Chánh Tư Duy, thí dụ như mười giờ đi ngủ, hai giờ

thức dậy đồng đều như nhau hết, rồi hể tăng lên là mười một giờ thì mười một giờ là đồng đều nhau hết, mà một giờ thức dậy là một giờ thức dậy hết chứ không có được người trước, người sau. Cái lớp đó để cho người ta đào tạo nó không có phi thời, cách thức tu tập, đồng thời ngày tu như thế nào, ban đêm tu như thế nào họ ăn cơm rồi nghỉ đồng đều, ba mươi phút nghỉ là ba mươi phút nghỉ. Sau ba mươi phút dậy thì tiếp tục ở trên Tứ niệm xứ rồi không có còn nói là để chờ hai giờ, ba giờ không có nữa. Chuyện này Thầy sẽ hướng dẫn cho cái lớp Chánh Tư Duy của mấy con phải giờ giấc nghiêm chỉnh, và đồng thời nếu mà có được cái điều kiện là có những cái khu vực để cho thì giờ của mấy con. Nam mà cái lớp Chánh Tư Duy sẽ nằm ở trong cái khu riêng của nó mà nữ thì cũng nằm ở trong cái khu riêng. Còn mấy con sẽ được sắp xếp như vậy. Còn cái người nào mà nó phá độ cư, nó không được yên thì Thầy cho ra đằng trước này hết, ra đằng trước này để cho khách khứa đến cho động luôn đi. Còn cái người nào mà thanh tịnh được thì cho thanh tịnh luôn. Cứ như vậy mà Thầy sẽ cho ra. Trong những cái mấy con mà ở phía trước này được chấp nhận cho mấy con vào

tu cái lớp Chánh Tư Duy thì mấy con được ra sau hết, sắp xếp lại.

Con ngồi đi con

**[Tu sinh]:** Con muốn hỏi Thầy cái chỗ này. Cái Tư Niệm Xứ trong khi ăn nó rất là khó, bởi vì ăn là lúc mình đang nhai rồi, nhưng mà để mà quan sát thân thì bởi vì lúc ấy nhai thì mình quan sát cái nhai rồi, quan sát cái thân tức là thí dụ mình nhai đến đâu hoặc mình nuốt đến đâu thì mình biết hay như nào, chỗ đây con rất là khó.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ nó tỉnh thức ở trên cái thân của con đang nhai phải không. Con đang nhai, đang nuốt thì coi như là con đang nhai, đang nuốt là con đang tỉnh thức ở trên cái nhai, nuốt con, con đừng có khởi cái niệm khác hơn là cái nhai, nuốt của con thôi, thì đó là con đã quan sát thân con rồi. Con thấy đơn giản lắm, bởi vì nhai là tôi biết tôi đang nhai là tôi tỉnh thức ở trên thân tôi chứ gì? Cái hành động trên thân tôi chứ gì? Con hiểu không? Rồi bây giờ con nuốt, nhai rồi bây giờ mình nuốt, mình nuốt mình cảm nhận thấy cái thực quản của mình đi từ mình nuốt vô thì mình muốn một muỗng cơm khác mình bỏ vào cái hành động kế tiếp, con thấy

từ khi mình nuốt, khi đó mình ăn chậm lắm chứ không phải như người ngoài đời đâu, họ nuốt cơm chưa chạy chứ họ ho muổng cơm khác. Mình không có, cái miếng cơm này nó xuống, mình nuốt xong rồi, nó đi mất rồi thì mình mới múc muổng cơm khác mình bỏ vào mình nhai, cái hành động nó kế tiếp đó, nó không có cái kẽ hở cái hành động đó. Nó không có kẽ hở ra đâu. Do đó cái sự tập trung của mình phải tập ngay từ bây giờ để mình tu Tứ Niệm Xứ cho nó trọn vẹn, thì bắt đầu mình bỏ muổng cơm vào cái hành động mà mình múc cơm mình chú ý mình tập chứ không phải múc theo cái quán tính của mình đâu, mình múc cơm rồi mình chú ý mình bỏ vào miệng rồi mình bỏ vào miệng rồi thì mình tiếp tục mình nhai, cái hành động nó liên tục, từ cái hành động này đến cái hành động kia, mình tập cho nó quen mấy con. Đó là tỉnh thức trên thân của chúng ta trong cái ăn. Trong cái ăn, trong cái ăn thì mình biết mà cái hành động mình ăn đó mình tỉnh thức, cũng như bây giờ cái hơi thở mình ra, vô, ra vô này. Thì bắt đầu mình biết cái hơi thở ra, vô mất hơi thở thì mình mất cái quan sát thân này. Còn cái này mình biết đang ở trên cái thân mình nhai phải không?

Thì lúc bấy giờ mình biết nó đang nhai, biết nó đang đưa từng miếng cơm, biết nó nuốt, thì tất cả những cái hành động ăn, uống như vậy đó mà mình biết cụ thể rõ ràng đó là mình đang quán thân. Đang trên thân quán thân. Cho nên mình thấy ăn bình thường nói không có nhức, không có mỏi, không có gì hết, không có đau bụng gì hết thì được rồi, còn bây giờ đau bụng thì phải ngừng lại rồi, ăn vô cái này đau bụng thì ngừng lại để đuổi bệnh, còn cái này không có đau bụng thì ăn nữa chứ còn.

**[Tu sinh]:** Con thấy là mình để trên xứ là cái tâm mình để nó ở trên cái chỗ đó là mình biết hơi thở ra, trong khi là mình quan sát là từ đầu cho đến chân là mình biết, nhưng mà cái ăn thì con nghĩ là mình đang nhai là mình biết mình đang nhai nhưng mà quan sát cái thân là con cứ lẩn tránh.

**[Trưởng lão]:** Cái kia thì nó nương cái hơi thở phải không? mà nó quay vô nó nhìn, còn cái này nó nương cái hành động thì nó quay vô nó nhìn từng cái hành động của nó là, nó cũng quay vô. Nếu mà con ăn con nghĩ đến việc khác thì nó quay ra, phải không? Đang nhai chứ nó quên cái nhai nó quay

ra. Còn mà nó biết nhai, nó biết nuốt, biết từng cái hành động của nó thì nó đang quay vô nó đang nhìn cái thân nó đang làm cái việc ăn đó. Còn bây giờ nó đang ở trên hơi thở, mà nếu không mình cứ tập trung trên hơi thở không thì mình biết hơi thở ra, vô. Cái chỗ nhân trung mình biết ra, vô thì nó không quan sát cái thân con. Nó trật, cho nên nó biết hơi thở mà nó thấy cái thân nó. Cho nên nó cái hơi thở, thay vì con thấy cái hơi thở đầu tiên mà các con cảm nhận, cảm giác toàn thân con, con thấy như hơi thở hít vô nó luôn luôn ở trong thân đi, có phải không mấy con, rồi thở ra thấy nó dài dài từ từ trong đó nó ra đó là cảm giác toàn thân mà. Nó rõ ràng nó cảm nhận như hơi thở nhưng mà sự thật cái hơi thở nó không có luôn bậy bạ đâu. Nhưng mà mình cảm nhận nó luôn có phải không. bây giờ mình nhai mình biết mình nhai nó rõ ràng, nó đang cảm nhận được cái thân nó. Nó vi tế, cái này vi tế lắm mấy con, chứ mà không tu thì chúng ta không nhận ra được. Có tu thì chúng ta mới nhận ra được cái cảm giác, cái cảm nhận này nó vi tế.

Rồi, mấy con hỏi đi con.

**[Tu sinh]:** Thưa Sư Ông, cái việc ăn, khi mình đang ăn mình thấy nó đa u thì mình ngừng lại sau đó hết rồi mình ăn nữa như vậy có phải là mình ăn hai lần không Sư Ông?

**[Trưởng lão]:** Con nói ăn rồi con tác ý rồi ăn lại nữa hả.

**[Tu sinh]:** Mình đang ăn nhưng mình bị đau, thì mình dừng lại mình tác ý cái đau cho nó hết, thì sau đó nó hết rồi mình ăn nữa thì mình ăn hai lần mất rồi.

**[Trưởng lão]:** Khi mà ăn mà nó đau chắc là con thôi nghĩ luôn cho rồi đi, nó đau cái gì hoặc nó đau cái gì đó bình thường thì có thể con tác ý cái đó, rồi con nương vào cái chỗ ăn của con đó mà con tác ý ở chỗ đó con nhiếp tâm vào cái hành động ăn của con mà con tác ý cái bệnh của con, đau nhức cái gì đó, thí dụ như bây giờ mình vừa ăn mà cái đầu mình vừa nhức mình không biết, thì do đó thì thay vì con nương vào cái hơi thở thì con trị cái bệnh con thì bây giờ con nương vào cái nhai cơm của con mà con trị bệnh “an tịnh thân hành tôi biết tôi đang nhai cơm” có gì đâu, chuyện đó để mình đổi có chút thôi. Thay vì hít thở thì mình đổi

thành nhai cơm thì cũng được rồi, đâu có gì. Trị bệnh cũng được chứ không có gì, thì mình chú ý cái nhai của mình đi thì cái đầu nó lặn nó quen thôi, nó đau.

**[Tu sinh]:** Thưa Sư Ông, còn buổi sáng thì như con đang ăn mà tự nhiên cái con ý ở ngoài kia, nó to tướng nó bị mất ở trong cái ... thì con bỏ ra, con đi cứu con bướm thì con vô con ăn nữa thì có phải ăn phi thời không Sư Ông?

**[Trưởng lão]:** Con phải khai giới ra chứ, mình là tu sĩ mà mình đứng dậy rồi mà vô ăn nữa thì mình nó không có đúng cách rồi, tôi xin khai giới ra để tôi cứu con bướm, tôi vì tôi thấy con đang ngồi ăn mà phóng dật dữ lắm đó. ngồi đây mà thấy con bướm nó kẹt cái màng nhện kia, con nhền nhện nó lại ăn con bướm thì tức là ngồi tu ở trên Chánh niệm tỉnh thức ở trên cái ăn mà ngộ được thấy con bướm bướm là ghê quá, đúng là nó chạy tứ tung rồi, mai một mà tu vậy là trật luôn đó, không có trúng đâu.

Rồi, thôi ngồi xuống đi con.

**[Tu sinh]:** Con kính bạch Thầy, trong kinh Nguyên Thủy có câu kệ này viết Thầy giảng cho con rõ, tại những đoạn này là con



không rõ ạ. Con người thường Chánh niệm, ăn nhiếp sạch răng chùng mực cảm thọ mạnh và cử động dài dài thì có những cái cảm nhận chùng mực” coi như là còn Thầy giảng con, câu này con cũng chưa hiểu được.

**[Trưởng lão]:** Mình đừng ăn quá con, mà tức là mình biết ăn đúng cái vừa no thôi, đừng ăn quá no, chùng mực đó, ăn tiết độ đó, đó là chùng mực chứ không có gì hết con.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, cho con xin hỏi thêm một câu nữa. Con muốn là cái đặc tướng của con nhiều lúc như kiểu tham ăn cho nên là cái vấn đề. Thí dụ có người, thường thường bạn tu thì mỗi một khi rủ con đi đâu, đi về 50:34 có một cái ... các bạn con, nhưng mấy năm trước thì con có nhận mấy năm sau con nghĩ, con để ý đến việc này. Thí dụ mình một thứ nhất là động, thứ hai nữa là chung quy đối là cái đặc tướng, thí dụ cái tâm dục của con là tham muốn cái gì nó động tâm có khi là thành cái dục tham rồi thế thì con nghĩ là con không nhận, thế thì cũng như là hôm trước Thầy có, chúng con có hỏi bác Liễu Tâm, Liễu Tâm có hỏi thì Thầy lại bảo con nhớ như thế thì coi như

là bảo người ta là bây giờ tôi tu theo như thế này, thế này thì tôi không nhận, thì mong chi thông cảm. Thế thì con cũng theo lời Thầy nói như thế thì con nói coi như là thế nhưng ... không hoan hỉ thế thì con con xin bạch Thầy, mình bảo coi như là mình có thì mình mới trả, còn đây mình không có mà người ta cho thì làm sao mà lại phải trả, thế thì con không trả, người ta nó lại mấy câu đó thì con chỉ lặng ngắt, im lặng hôm nay nhân tiện đây thì con xin hỏi Thầy để nói rõ vấn đề này, coi như là khi cái dục có nhận không, như hôm trước Thầy có bảo là con nhận coi như là để dồn lại để mang cho cô Út, thế thì con nghĩ cái dục đó nhiều thì con mang lên, nhưng mà thí dụ như những cái gói như vậy, những cái gói bánh mà trong đó nó có sữa thì con dồn lại, nhưng còn cái vấn đề thí dụ quả cam hay là những cái gì không để dồn lại được mà hôm đó ... quá thì con không nhận thì con không nhận thế thì con bảo bác ơi hôm nay là lần cuối cùng con nhận của bác thế thì những hôm sau thì bác thông cảm cho con, bác lấy cho con để con đi, con không nhận nữa. Bác nói tỏ vẻ không hoan hỉ thì con nghĩ con thấy bác suốt từ hôm nọ đến nay tự con, con làm đại khái là cho các

cô đó động tâm, không hoan hỉ như này thì con nghĩ tâm từ, tâm xả, hay là tâm bi của mình để cho mình để lâu con bạn .. thì con cúi xin Thầy chỉ dạy cho con.

**[Trưởng lão]:** Con sẽ nói ngắn gọn vậy thôi, còn không có nói gì hết, bác ơi bác phá độc cư của con rồi, để con tu chứ, bác cứ đưa qua, đưa lại kiểu này chắc là con bị phá độc cư rồi, mà Thầy mà thấy được chắc con không lên lớp đâu. Con nói vậy thôi.

**[Tu sinh]:** Con cũng bảo như thế nhưng bác chấp, mỗi một lần bác về thì cứ chấp, con khởi luôn là mỗi một lần bác lại về có khi lại mong mong làm sao bác lại đến sớm để coi như là mình lại có cái quà đây, thế cho nên tâm con động con bảo không thể để như thế này, con phải dẹp đi thôi, làm thế này thì chỉ có cô Út.

**[Trưởng lão]:** Nói chung là mấy con làm cái công việc đó sai, ở đây mình chỉ biết ngày ăn một bữa thôi, đừng có đi đâu rồi về mua quà, mua biếu tặng như ở ngoài đời thì không có được mấy con, đừng có làm cái chuyện đó đâu, ở đây mình lo mình tu để giải thoát rồi, tất cả những cái quà biếu rồi nó nói lên cái tình của mình thì thật sự nó

là ở ngoài đời, còn ở trong đạo rồi thì không có quà biếu nữa đâu, biếu người ta bằng cái hạnh đức cư của mình đó là biếu người ta là quá quý rồi, nghĩa là mình đừng có đến thất người ta, đừng có nói chuyện gì, đừng có làm tôi tốt, đừng có làm tôi từ, bi, hỉ, xả gì ở đây. Chỗ này không có từ, bi, hỉ xả gì hết, chỗ này là đức cư hoàn toàn. đó là tôi tốt, chứ để cho người ta tu được, tôi tu được chứ còn bây giờ tôi qua lại tôi nói chuyện hoặc là tôi cho bác cái trái chuối, hoặc là cho bác trái cam hay là cho bác hộp sữa uống cho bổ dưỡng thôi cái kiểu này chắc tôi chết rồi. Tôi tu cái gì được, tôi tu ăn, tu uống rồi cứ ngồi đây mà mong chờ bác tới cho tôi hoài, thì chắc là chết, không có được đâu. Theo Thầy nói thì con cứ trả lời, ở đây là tu theo cái pháp đức cư, xin bác vui lòng, bởi vì như vậy nếu mà nữ cô út thấy hoặc là người nào thấy, cái lòng tốt của bác con xin cảm ơn, nhưng mà vì cái hạnh tu mà như vậy là mình làm sai cái lời, phụ lòng Thầy và cô Út ở đây quá cực khổ mà tu như vậy là không bao giờ mình tránh bởi vậy phải phòng hộ, mình phòng hộ cho mình, cho người mà cứ tiếp duyên như thế này con thấy cái sự tu tập của chúng ta chẳng tới đâu hết, mà bỏ nhà, bỏ cửa, bỏ gia

đình của mình đi vào đây mà cuối cùng năm tháng, ba tháng, một năm mà cuối cùng con hỏi mẹ nay tu sao? Thôi, đừng có hỏi nữa, thì bắt đầu tâm nào nó cũng tạt lầy, nó cũng vậy thôi. Cái chuyện đó thì thôi hết nói rồi, cho nên vì vậy mà bây giờ mấy con phải giữ gìn cho trọn vẹn chứ không khéo thì không tới đâu, cái tâm sân mình tu không có ra gì hết, mà bây giờ nó hỏi mẹ tu tới đâu, nó nói cái kiểu mà bán bím nhẽ tao rồi hả? Tức giận, cho nên vì vậy mà con ngăn chặn liền con, đừng có để cho họ tới thất mình, đừng có tình cảm với người nào hết, Thầy nói độc cư, độc bộ, độc hành rồi, mà tới cái giai đoạn này rồi người nào mà đến thất nữa, họ đi ra một cái tôi hốt muối tôi vãi. Không, làm thật mà, làm thật để lần sau họ từ, họ đừng có tới mà quấy rầy người ta nữa, để người ta tu cho được, mấy người muốn hại tôi ở địa ngục không vậy này. Trời đất ơi! Khổ sở quá trời tôi mới lòi chân được tới đây mà bây giờ cứ lòi tôi xuống địa ngục ở đó mà biết chừng nào tôi tu xong, tôi muốn lên Thiên đàng chứ tôi đâu có muốn ở dưới cái địa ngục này, ba cái ăn, cái uống này là địa ngục chứ cái gì, đồ bất tịnh chứ bỏ quý báu gì làm sao. Trời đất, tu hành người ta đã thấu suốt được cái

lý này rồi còn tình qua, tình nghĩa đưa qua, đưa lại ba cái trái bưởi, ba trái cam, ba trái xoài, ăn nó bệnh đau muốn chết, dẹp ba cái ăn uống này xuống đi, thì nó mới yên tu chứ còn không khéo không có yên đầu mấy con.



## 238-(LCK-098C)

\* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ

\* Bất động tâm

\* Triển khai tri kiến

\* Làm dàn bài

\* Nhiếp tâm



Bây giờ Thầy sẽ trả lời trong bức thư này, qua sự hiểu biết của con và cách thức làm bài như Thầy đã dạy bảo, bài con làm đang chung chung như vậy đó cũng là do nghiệp của con thấp kém và lại tuổi cao. Thưa Thầy, con đã suy xét kỹ bản thân, cho nên con muốn bạch thầy cho con được vào tu Tứ Niệm Xứ, thưa Thầy, pháp môn nay con đã già đang tu mà Thầy dạy cho con đó, pháp đó vừa sức của con, cho nên con trình Thầy con dừng lại, con không viết tập bài Từ Tâm nữa. Con xin Thầy soi xét cho con được tu Pháp môn Tứ niệm xứ. Thưa Thầy, con thấy con rất hợp pháp môn tu này, cho nên con xin bạch Thầy, Thầy soi xét cho con, như con đã trình bày, Thầy đã giúp con có một cuộc đời thanh thản, an lạc, vô sự. Con chẳng biết nói gì hơn, con xin đội ơn Thầy

với lòng từ, bi đối với chúng con, còn cái gì sai trái của con, con xin Thầy vị tha, con xin cảm ơn Thầy.

Con Liễu Tâm Thanh.

Bây giờ con già rồi mà con cứ làm bài hoài rồi nó thành ra một văn sĩ thì sao. Tốt hơn bây giờ lo tu đi chứ con làm bài bây giờ cái lớp tuổi già của mấy con đó là sau khi mà cô Út mà cất cái khu an dưỡng cho người già, cái khu mà đang làm đó thì sẽ dời mấy con ra đó hết, người già qua bên đó hết, cách ly cái người trẻ, người già ra, lúc bây giờ thì trong cái tuổi già của mấy con thì Thầy sẽ trực tiếp hướng dẫn cho cách thức của mấy con tu tập, để rồi mấy con xả tâm cho hết. Thật sự ra khi mà cái tri kiến mình không đủ thì mình bị ức chế, nhưng mà trong khi đó từng cái hướng dẫn của mấy con từng cái tâm niệm khi mà những cái tâm niệm nào mà mấy con xả mà bị ức chế đó thì được sự kiểm tra kỹ lại, thí dụ như bây giờ có một cái niệm đó nó khởi ra? Mà con tác ý con xả theo cái hiểu biết của con mà, rồi một cái thời khác ngày mai, ngày một nó lại hiện cái niệm đó thì mấy con Thầy dặn trước là mấy con hãy đến trình bày cho Thầy, trình bày sao cái niệm này nó tới lui



hoài con đuổi không được hôm nay sao nó thấy đồ ăn nó cũng thèm mà ngày mai nó cũng vậy, ngày mốt cũng vậy mà con tác ý đuổi hoài nó không được, tức là con bị ức chế, con đuổi không có được đâu. Do đó con mới nói là cái niệm ăn, uống này con bị như vậy đó, xin thầy chỉ dạy cho con cách thức nào để con xả cho nó sạch, thì lúc bấy giờ Thầy mới bảo con phải làm như vậy, vậy tập như thế này thì con làm con mới xả, nghĩa là từng cái tâm niệm, từng cái khởi niệm gì đó mà nó tới lui con hoài mà con xả không được thì con có phần ức chế nó cho nên nó hay tới lui, nó không diệt nó được, do đó thì con trình lại Thầy, Thầy sẽ giúp con trong cái tuổi già. Chứ bắt con mà học bài như là mấy cái người người ta có trình độ thể này thì con làm không được đâu. Còn mấy người đó khi mà nó có cái niệm khởi ra thì người ta đưa cái đề tài đó ra người ta viết thành một cái bài, do cái bài người ta thấu triệt nó thì tự nó mới xả được. Còn con bây giờ phải tác ý ngay đi “mày tham ăn thì mày thấy cái, mày ở đây mày cứ bắt tao thèm ăn hoài thì đâu có được, thì con nói vậy, nhưng mà lát nữa nó cũng khởi ra nó thèm ăn nữa, thì bây giờ nó không hết

thì do đó bắt đầu bây giờ đó Thầy gợi ý cho con, phải tư duy, suy nghĩ về cái thực phẩm bất tịnh như thế nào, rồi con bắt đầu bây giờ con mới suy nghĩ về thực phẩm bất tịnh, nhưng mà con suy nghĩ có chút . Còn nữa, phải viết thêm, kiểu này chưa được, buộc lòng con phải cố gắng lặn cái đầu con ra con viết. Con viết cái bài đó thôi, để mà xả cái tâm đó thôi, cuối cùng con viết mà Thầy nói được rồi bây giờ con như vậy là con sẽ ngán rồi đó, viết cái kiểu bất tịnh thực phẩm như vậy được Thầy còn sợ hướng hồ là con, phải không?? Cuối cùng thì Thầy thấy con giờ hết tham ăn rồi. Con hiểu chưa? Bởi vì mấy con tuổi già mà, nếu mà Thầy không dạy thì chắc chắn mấy con ức chế viết thôi, chắc là còn cái xương da không, chịu đựng, cho nên vì vậy mà mấy con cái người mà lớn tuổi Thầy sẽ theo dõi. Cái người nào mà có khả năng, trình độ thì mấy con tự thì nó đỡ hơn, mà nó kém thì cực khổ hơn là phải hướng dẫn từng chút để cho mấy con triển khai cái tri kiến của mấy con để mấy con xả mà không bị ức chế, hiểu không? Yên tâm, Thầy cho tu Tứ Niệm Xứ chứ con mà tu các pháp khác là chắc là tới chừng nó vô thường nó đến chắc là đỡ không kịp rồi, chỉ có Tứ

Niệm Xứ mới có cái đòn mà đỡ đó đó, kêu là dù là đỡ đi nữa mình cũng học những cái đòn đó để mà mình đỡ với cái giặc nó đến thì mình cũng cho nó mấy búa nó cũng tiêu, cái sự tu tập của mình mà, trình ...có ba búa thôi. Mà Thầy dạy cái tuổi già của mấy con ba búa thôi, khi mà giặc sanh tử nó đến là mấy con chỉ cần sử dụng ba búa là máy của nó hút chạy mất, thì mấy con sẽ vào niết bàn. Không, thật mà mấy con, thầy nói thật mà, nhưng mà kéo lâu sức mấy con không chịu nổi đâu. Các con hiểu chưa? Nhưng mà cuối cùng ở trên cái mặt trận mà giặc nó tấn công mấy con tới tấp thì mấy con xạc nó ba búa thì mấy con vào Niết Bàn liền tức khắc, không có gì đâu mà lo, tức là mấy con chậm dứt được tái sanh luân hồi mà, cái hướng dẫn của Thầy Thầy biết cái điều đó chứ không phải không đâu, mà Thầy chuẩn bị cho cái tinh thần của mấy con rất vững để khi mà con sử dụng những cái búa mà kêu là như trời sét đó, chứ không phải là búa thường đâu. Trời sét coi như là giặc sanh tử đó nó sẽ đánh mình tận cùng đó, cái cận tử nghiệp nó đâu có chừa ai đâu, người nào sắp sửa chết là nó cũng cướp mình tan nát hết chứ không không đâu. Nhưng mà dạy

cho mấy con có được ba búa như trình Giáo Kim thì cũng đủ thắng trận rồi chứ không có gì đâu, nhưng mà mấy con phải cố gắng tập, những cái gì mà Thầy dạy thì mấy con phải cố gắng tập cho thuần thục, thuần thục những cái đòn đó để mà chiến đấu đến cái phút cuối cùng của mấy con, chứ mấy con tập luyện như người sức khỏe thì không có nổi đâu, nó không có chịu đủ sức mà tập đâu, cho nên Thầy biết cái tuổi già của mấy con mà, phải tập như vậy, nhưng mà may mắn cái tuổi thọ mấy con còn kéo dài thì mấy con cũng làm chủ được sanh già, bệnh, chết cũng như ai. Nhưng mà chuẩn bị cho cái sự vô thường thành linh mấy con, bây giờ mạnh mà tuổi mấy con ngày mai nó tới rồi mấy con không có kịp được, mà các con có những cái phương pháp để vượt mình, thì mình cũng chấm dứt sự tái sanh luân hồi. Thì nhớ kỹ thầy dạy, Thầy không muốn đẩy ai xuống địa ngục hết đâu. Không lẽ mọi người đều lên thiên đàng hết mà để mấy con xuống địa ngục thì cũng tội lắm biết không? Cho nên Thầy không có bỏ mấy con đâu, yên tâm mà lo nỗ lực tu, bỏ hết con cháu mà đi vào đây rồi mà đi tìm cái sự giải thoát mà giải thoát không được thì quá tội cho

mấy con, lẽ ra tuổi của mấy con là tuổi ngơi nghỉ, ở trong gia đình con cái nó sẽ phục vụ nó phải giúp đỡ mấy con, chứ đâu có lý mà mấy con phải ngồi đây mà học tập như thế này đâu. Bộ mấy con học tập bộ sướng lắm sao, rất là vất vả, thức khuya dậy sớm, thay vì cái tuổi này là tuổi được an dưỡng rồi, muốn ngủ, muốn nghỉ hồi nào cũng tự do hết rồi, có đâu mà phải giờ giấc như thế này làm như học trò mới ba, bốn tuổi vậy. Phải không, bây giờ phải ráng mấy con, không có gì đâu, đừng có sợ. Thầy đã hướng dẫn là phải làm được thôi.

**[Tu sinh]:** Con kính bạch Thầy, con là bây giờ . . ., thì con xin Thầy là con ngồi một phút xong sau đó thở thì con thở nhẹ nhàng, được không ạ? Nghĩa là cắt đứt cái ...

**[Trưởng lão]:** Nói chung là để tới chừng

**[Tu sinh]:** Con cho nó dài, thở nhẹ nhẹ, ... con ngồi tiếp con đi kinh hành.

**[Trưởng lão]:** Cái đó là con nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở con, nhưng mà cái phần đó để mà sử dụng, để mà đối trị với cái cảm thọ trên thân của mình thôi. Còn cái quan trọng là ở Tứ Niệm Xứ con, Tứ Niệm Xứ để cho nó có chướng ngại thì sử dụng

còn không chướng ngại thì thôi. Cái đó là ở trên Tứ Niệm Xứ, để Thầy dạy cái pháp nào chính, cái pháp nào phụ. Bây giờ con tập như thế nào con tập được hết, nhưng mà tới khếp vào cái lớp Chánh Tư Duy rồi đó, thầy sẽ dạy cho con tu trên Tứ Niệm Xứ cho nó chuẩn hơn, cho nó dễ dàng hơn.

Rồi, con ngồi xuống đi con.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Xin Thầy giải thích cho con biết chỗ Bất động tâm để con rõ ràng hơn. Tu Tứ niệm xứ đi, đứng, nằm, ngồi ở trạng thái thanh thản suốt mười hai tiếng không niệm?

Đáp: Nó không niệm tức là không chướng ngại ở trên thân con, mà còn chướng ngại tới chừng nào nó còn niệm, tức là con còn dùng pháp để đẩy lui.

Chỗ Bất động tâm để con rõ hơn? Chỗ Bất động tâm là như thế này, nghĩa là nó không phải là không niệm, mà Bất động tâm là nó không bị dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Nó có ba cái lậu hoặc mà trong từng niệm, mà cái niệm nào là dục lậu, cái niệm nào hữu lậu, cái niệm nào vô minh lậu con đều rõ. Do cái chỗ mà có lậu hoặc tức là cái chỗ mà có chướng ngại trên thân con là

nó có lậu hoặc, mà không chướng ngại, nó có niệm mà niệm đó không chướng ngại thì nó không có lậu hoặc, con hiểu không? Cho nên Bất động tâm thí dụ như con đi, đứng, nằm, ngồi ở trong trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự suốt 12 tiếng đồng hồ, nó không niệm, mà cái niệm đó nó không bị dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Chứ không phải là nó ngồi nó bất động im lìm như gốc cây vậy đâu, không phải. Nó có niệm, nhưng mà cái niệm của nó, nó bất động. Còn cái nó không niệm là khi con nhập định. Thí dụ như định Diệt tầm tứ, định Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền là nó không niệm, con nhập định mà nó làm sao nó có niệm, còn cái này con bất động, cho nên vì vậy mà cái tâm cơ nó không bị chướng ngại trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp con nó không bị chướng ngại gì hết là nó Bất động, nó còn bị chướng ngại như nó mới thì nó bị chướng ngại. Như muỗi cắn là bị chướng ngại. Hoặc là cái niệm đó nó có khởi cái lòng ham muốn gì đó, cái niệm đó nó mang cái tính chất tham muốn thì nó là dục lậu. Mà cái niệm đó nó mang cái tình chất hữu lậu là do nó có cái pháp nào đó mà nó tạo cho con cái chướng ngại trên thân con, thí dụ như có một cái nhánh cây con

đang ngồi im lặng vậy, rồi có nhánh cây nó rớt ở trên nóc nhà cái rầm, con giật mình, đó là cái hữu lậu, nó làm cho con bị động tức là hữu lậu, đó là những cái niệm hữu lậu như vậy. Cho nên nó không khó thanh thản, an lạc, vô sự cho nên suốt mười hai tiếng đồng hồ mà tâm con nó không bị các cái chướng ngại pháp đó, không bị đục lậu, hữu lậu, vô minh lậu đó thì đương nhiên là con Bất động tâm. Rồi hàng ngày con sống từ ngày này qua ngày khác không có ai mà làm chướng ngại trong tâm con, phiền não, giận hờn, hoặc lo lắng suy tư gì đấy, con sống thấy thản nhiên, con cũng nghĩ, cúng biết mọi cái đều biết hết, đều thấy biết, ai nói phải, nói trái đều biết hết, nhưng mà tâm mình thấy nó bất động, đó là bất động tâm. Con hiểu chỗ Bất động tâm, đó là là Tứ Niệm Xứ trong Bất động tâm, tức là con nhập vào Bất động tâm rồi. Mà nếu mà con ngồi yên một mình thì con thấy hơi thở ra, vô, ra, vô tự nó con thấy hơi thở ra, vô. Nó bất động, cho nên nó định ở trên cái thân của nó, nó ra vô, mà con đi một mình con thì con thấy, còn có ai nói thì con cũng nghe nhưng mà con không dính mắc cái lời nói họ, tâm của con nó không có bị động qua



cái lời nói của họ. Thí dụ như có người đó họ nói xấu cái người kia nói, con cũng bất động, con không có quan tâm gì cái vấn đề đó, ai nói gì nói, con không cần biết, đó là con bất động.

Hỏi: Ngài tu Tứ niệm xứ để thân, tâm bất động và vẫn tỉnh thức, lúc nào cái tu Tứ niệm xứ là cái tỉnh thức là hàng đầu, bởi vì nó định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, cái tâm con nó định tĩnh ở trên thân con, tâm con, các cái cảm thọ của con thì đó là Tứ Niệm Xứ rồi.

Ngài tu Tứ niệm xứ để thân tâm bất động và định tĩnh, nó định tĩnh nó mới bất động con, còn nó không định tĩnh nó bị phóng ra, phóng vô bị chướng ngại con hiểu không? Nó bị chướng ngại. Còn nó định tĩnh thì nó bất động rồi. Cho nên hể nó ở trên tứ Niệm Xứ là phải nói định tĩnh là hàng đầu, cho nên bấy giờ nó quay vô nó nhìn thân nó là nó định tĩnh, rồi bắt đầu nó nhai, nó nuốt, nó nhai, nó nuốt đó là định tĩnh, nói là định tĩnh là hàng đầu của Tứ Niệm Xứ. Nó định tĩnh trên cái thân của nó, nó định tĩnh hơi thở, nó định tĩnh trên bước đi này, nó định tĩnh trong cánh tay đưa ra này, nó định tĩnh trong nhai, nuốt, nó định

tĩnh tất cả mọi hành động của nó tức là Tứ niệm xứ, tức là nó quay vô nó quán cái thân nó. Cho nên nó mới định tĩnh được, còn nó không có quán thân nó, nó không định tĩnh. Chứ không phải mình ngồi đây mình cứ suy xét, rồi mình ngồi đây mình cứ chăm chăm mình nhìn nó đó rồi mình gọi là quán không phải. Cái đó là mới đầu, còn cái này nó tự động nó định tĩnh trên đó là nó quán đó, nó quán thân đó. Cho nên nắm vững được cái này thì mấy con tu nó dễ dàng, nó không còn khó khăn đâu. Cho nên khi mà mình rõ được cái chỗ Bất động tâm và cái chỗ mà tâm nó thanh thản, an lạc, vô sự suốt mười hai tiếng đồng hồ để nó đạt được cái đạo lực của nó, hai cái phần này nó khác. Cái phần Bất động tâm là cái phần sống, tụng chuyện gì nó không bất động tâm mình. Rồi mình ngồi lại nó không có động mình cái gì hết, thì đó là Bất động, nó không có làm chướng ngại trên thân, tâm của mình thì nó là bất động. Còn cái mà nó suốt mười hai tiếng đồng hồ gọi là sung mãn Tứ niệm xứ cái thời gian mà sung mãn Tứ niệm xứ nó không niệm mấy con, nghĩa là mình ngồi chơi vậy suốt mười hai tiếng đồng hồ nó không có niệm gì, nó không khởi niệm gì hết. Coi như

nó ly dục, ly ác pháp hết, cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu nó không còn tác động vô được nữa tức là nó thanh tịnh rồi, thì lúc bấy giờ là lúc chứng đạo rồi, mình sống ở trong cái chân lý gọi là chứng đạt chân lý thì nó hoàn toàn không có niệm. Còn bây giờ nó có niệm thiện, nó không có động mình, nó có niệm, mà niệm thiện nó không có làm cho mình bị chướng ngại, giận hờn, thương ghét, nhớ tưởng ai hết, thì nó có niệm nhưng mà cái niệm tào lao, cái niệm tâm bậy, cái niệm không có ra gì hết, cái niệm nó không có tác động mình được gì hết, cho nên tâm mình nó bất động. Phân biệt chỗ này, thí dụ như bây giờ con đang ngồi đây mà khởi nhớ Thầy nói cái đó, thì cái niệm đó nó là cái niệm thiện, nó làm cho tâm con bất động chứ nó không có cái gì hết, cho nên vì vậy đó nó không có gọi cho con cái gì mà gọi là động tâm mình, dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Như bây giờ con ngồi con nhớ lời Thầy, thầy giảng phải nhập Tứ thiền như vậy hoặc là tu Tứ Niệm Xứ như vậy, nó quan sát thân mình như vậy, thì cái niệm đó nó không có chướng ngại, nhưng mà con cũng nhắc, đây là tao biết rồi đừng có nói nữa.

Con hiểu không, tao biết rồi, mà đừng

có nói nữa, mà đừng có dạy tao nữa, tao hiểu rồi, chứ không phải ngồi đó mà tư duy Thầy nói vậy, vậy, vậy. Con hiểu chưa, bởi vì đó là cái nghiệp thiện, cái niệm đó nó không tạo cho cái tâm mình động, nhưng ở đây chỗ này để mà chúng ta tu để mà cho đến khi mà sung mãn Tứ niệm xứ thì mình vẫn nói: Tao biết rồi, mà đừng có nói nữa, con nhắc con, để không nó cứ nói lái nhái cái chuyện đó. Nó nói trong con thì con nói con biết rồi, thì cũng như đức Phật nói như thế này này, mà nó đến thì cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thì gọi là cái niệm ma. Nó đến thì đức Phật biết nó, thí dụ như bây giờ thì cái dục lậu, khởi về ăn uống giờ này nó muốn ăn uống, ma đó, mà đừng có cảm dỗ tao, thì nó đi rồi. Mà hể nó nói giờ này mình phải thanh tịnh không có ăn uống như lời Phật dạy, bây giờ mình ngồi mình tu phải giữ độ cư trọn vẹn: Tao biết rồi, mà đi đi, tao biết rồi, mà là Chư Thiên mấy con đọc ở trong kinh có phải không, có cái niệm mà thiện thì đức Phật nói phải rồi, đúng rồi thì Chư Thiên biến mất, có đúng không, mà khi nào mà ma vương nó tới, tao biết mà Ma Vương, thì nó cảm dỗ nó nằm trong cái dục lậu, hữu lậu, Vô minh lậu đó nó cảm dỗ

mình thì đức Phật nói: Mày là Ma Vương, tao biết rồi thì cái người tu người ta biết cái tâm niệm đó nó thuộc về ma. Nó bị dục, nó bị ác pháp nó làm cho chúng ta bị chướng ngại, còn cái niệm đó là nó thiện cho nên tao biết là chư Thiên, mình chấp nhận nó thì chư Thiên cũng biến mất. Cho nên nghe người ta nói chư thiên hoặc ma người ta tưởng là có cái ông trời nào đó ông hiện ra ông nói chuyện với Phật, rồi cái ông Phật ông ở được rồi, Chư Thiên nó đọc cái bài kệ ông Phật nói đúng, thì cái Chư Thiên nó biến mất, thì đó là trong kinh nó thường hay vậy cho nên người ta cứ nghĩ tưởng có cái cõi trời nhưng sự thật không phải, trong cái tâm niệm mình nó có cái thiện, và có cái ác. Mà cái thiện đó thì đức Phật nói là chư thiên, mà cái ác thì đức Phật nói là Ma các con hiểu như vậy, cho nên vì vậy nội cái thân của mình thôi, mà bây giờ cái niệm nó không có làm động, niệm thiện nó không làm động. Nhưng mà đối với sung mãn của Tứ niệm xứ thì nó chưa có sung mãn, các con hiểu không? Có cái niệm đó hoài thì nó không sung mãn. Cho nên khi mà ông Mục Kiền Liên mà ông ngồi ông tu. Ông nói hôm nay mình thấy tu thể này tốt quá, hỉ lạc hoặc khinh an, cái này

là tốt này. Ông Phật ông Phật ông nói Im lặng như Thánh, có phải không? Nó tốt là tốt chứ mà cứ tốt hoài, còn có bữa nào mà tu xấu, bữa nay xấu quá, nhiếp tâm không được, nó cứ trạo cử hoài thì đó là ma chứ gì. Thì bây giờ cứ ôm pháp thôi, ai biểu mình cứ nghĩ ma làm chi, cho nên mình tác ý mình dừng lại, cho nên cuối cùng cái niệm thiện để cho khi mà chúng ta đi vào cái chỗ mà thiền định thì nó bất động tâm của mình rồi, cái chỗ mà sung mãn Tứ niệm xứ để cho nó thực hiện được tất cả các cái thần lực của nó thì nó mới được, thì lúc bấy giờ các con sẽ sử dụng nó. Ở trong cái câu hỏi này thì mấy con biết phân biệt được cái Bất động tâm, và cái tâm sung mãn của Tứ niệm xứ, hai cái phân rõ ràng mà, sung mãn Tứ Niệm Xứ là không có niệm thiện, niệm gì nó khởi ra hết, nó thanh thản, an lạc, vô sự suốt cái thời gian Nhất Dạ hiền của nó, nó chỉ biết ở trong cái hiện tại, nó không có nghĩ: Hôm qua Thầy nói như vậy, vậy đó, để cho mình tu tập thì cái đó là niệm thiện chứ không có gì. Nhưng mà cái niệm đó thì nói mới Bất động tâm mà thôi. Còn cái niệm mà nó sung mãn Tứ niệm xứ là cái niệm thanh thản, an lạc, vô sự duy nhất mà thôi. không có cái

niệm thiện, niệm ác nào trên đó, nhưng mà mình không phải ức chế nó, tại vì qua cái sự tu tập của mình ở trên Tứ niệm xứ là mình ly dục, ly ác pháp cho nên tất cả những cái niệm đó đều phải dừng lại hết, còn một cái trạng thái thanh thản, an lạc mà không bị ức chế. Chứ không khéo mấy con cứ niệm nào mấy con cũng đuổi hết, bị ức chế thì giống như Thiền Tông đó, biết vọng liên bông thì nó ức chế mất đi.

Con hỏi Thầy hai cái đề mục trên, cái nào đúng mà cái nào sai, thì hai cái đề mục này nó là cái Bất động tâm và cái tâm sung mãn Tứ niệm xứ, cho nên hai cái này vẫn đúng hết chứ đâu có cái nào sai. Con phân biệt không? Cái Bất động tâm là cái ác pháp nó không có làm động tâm mình được thì nó là Bất động tâm của giai đoạn đầu của chúng ta tu. Kể đó thì chúng ta tiến tới được cái giai đoạn của Tứ niệm xứ, để mà tâm bất động sung mãn của tâm sung mãn đó, sung mãn Tứ niệm xứ thì coi như là niệm thiện, niệm ác nó không khởi, nó chỉ còn duy nhất là thanh thản, an lạc, vô sự mà thôi.

Cho nên cái câu hỏi của con ngồi tu Tứ Niệm Xứ để thân, tâm bất động mà vẫn tỉnh thức, thì cái sự bất động nó vẫn tỉnh thức,

còn suốt 12 tiếng đồng hồ đi, đứng, nằm, ngồi mà hoàn toàn nó không có niệm, tức là sung mãn Tứ niệm xứ, con hiểu không? Cái câu một là cái câu mà sung mãn Tứ niệm xứ, mà câu hai là câu Bất động tâm ở trong tinh thức của nó, cho nên nó không có ác pháp nó tác động vào. Thay vì cái câu hai này con phải để lên trên, mà cái câu một thì phải để nó xuống dưới thì mới đúng, tại sắp thứ tự nó chưa đúng.

Rồi, hết rồi con, có gì nữa không? Mấy con hỏi gì nữa không?

Rồi, con hỏi con.

**[Tu sinh]:** 20:31

**[Trưởng lão]:** Cũng được con, nếu mà được, vả lại cái thân của con nó chưa hết bệnh, con phải tập trung con phải quét cái bệnh ra cho hết, rồi lần lượt mình căn bản mình đi lên mình tu tốt hơn, mình đừng có vội.

Rồi bắt đầu mấy con có hỏi gì Thầy nữa không con?

Còn Việt Liên, Liên Ngộ, Liên Tuệ với Liên Tánh phải không con? Mấy con sau đây mấy con vô trễ rồi sau đây tu được không đây.



**[Tu sinh]:** 21:28

**[Trưởng lão]:** Mấy con đã trình bày với Thầy rồi, thôi được rồi con.

Rồi, bây giờ mấy con chuẩn bị mấy con về con. Có bữa nay thôi còn tuần sau là Thầy không có thu nhận bài nữa đâu nha.

**[Tu sinh]:** Con còn hai bài nữa.

Trưởng lão : Còn hai bài nữa con? Thầy ráng Thầy chấm bài cho mấy con xong cái lớp Chánh Tư Duy này à Thầy khỏe rồi đó.

Ờ cái này con? Diễn đàn Chân Như con. Con có nhận cái cuốn mà 22:47 .Chưa hả con lát nữa Thầy gọi, có cái bài con viết ở để mà kết luận cái tập kinh, cái bài hôm đó con viết cho đăng ở trên đó đó. Chưa có đọc đúng không?

**[Tu sinh]:** 23

**[Trưởng lão]:** Chưa có nữa, rồi để Thầy gọi, rồi mấy con chờ Thầy chút xíu nghen con.

**[Tu sinh]:** Để con lấy sau được.

**[Trưởng lão]:** Để lấy sau cũng được con.

Rồi, mấy con trình bày Thầy đi con.

**[Tu sinh]:** 23:31 (không nghe rõ vấn đạo)

**[Trưởng lão]:** Ráng tu tập, như vậy cũng tốt, bắt đầu tiếp tục để mà tu, xả tâm qua cái lớp Chánh Tư Duy này những gì mà còn thiếu thì mấy con cố gắng mấy con bổ sung thêm những cái tri kiến của mình. Vì mình phải có cái sự tư duy, quán xét khả năng của mấy con thầy nghĩ rằng mấy con sẽ đạt được tất cả những cái sự hiểu biết này, qua những cái hướng dẫn để mà lập thành một cái dàn bài để đưa vào cái tư duy cho một cái niệm nó cho sâu sắc ở trong cái sự hiểu biết của mình hơn. Nó thấu triệt hơn cái lý như thật hơn qua cái sự tu tập nó đi vào cái chỗ triển khai cái tri kiến của mình thì Thầy mong rằng mấy con sau này tiếp tục làm những cái bài này, để cho nó thấu triệt những cái phương pháp mà mình tu.

**[Tu sinh]:** 25:38 Còn con bây giờ cái lớp Chánh kiến đã gần xong rồi, đã mãn 25:45

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Được chứ con, bởi vì nói chung là trong cái tập sinh chính thức năm

nay đó, thì Thanh Trí đã có đưa một cái số bài vào trong đó, còn một cái số bài rất nhiều của quý Thầy trẻ đều là xoáy vào trong một cái đề tài, nhưng mà người viết như thế này, người viết thể khác nhưng mà không lệch, tùy theo mỗi khả năng triển khai cái tri kiến của mình qua những cái bài đó, hoặc qua những cái dàn bài mà được đọc thì mấy con triển khai cái sự hiểu biết của mấy con thành cái kinh nghiệm. Từ đó triển khai cái sự hiểu biết của mình. Bởi vì mình tích tập cái sự hiểu biết thành cái sự hiểu biết đúng. Cho nên người ta đến cái lớp đầu tiên thì người ta vất vả người ta viết thành cái dàn bài, do đó thì Thầy sẽ gợi ý cho người ta làm. Còn cái lớp của mấy con sau này đó, cái lớp sau này nó dễ là vì nó có cái chương trình giáo dục của nó rồi, cái giáo trình của nó rồi, cho nên mình dựa vào đó để mấy con làm cho dễ.

**[Tu sinh]:** 27:10

Trương lão: Thôi bây giờ theo Thầy thiết nghĩ, trong cái thời gian ngắn này, thì mấy con ở đây vài hôm rồi mấy con về dưới lo lắng, bởi vì dù sao đi nữa thì cái lớp Chánh kiến này đó sẽ ngày một tháng 10 năm này (2006) nó sẽ mở cái lớp thứ hai, thì trong

lúc đó là mấy con có sắp xếp được thì mấy con về tham dự cái lớp học thì nó rất hay, và đồng thời những cái bài vở mà đã được viết thì sau này nó sẽ nằm ở cái bộ sách của Tu viện Chân Như, của các Thầy, các cô ở đây viết thì để nó có cái dàn bài để nó triển khai cái Chánh tri kiến thì nó được vào cái diễn đàn Chân Như của tu viện này, thì sau đó thì mấy con sẽ được đọc những cái tập Dẫn đàn Chân Như, nó rất nhiều tập chứ không phải, bởi vì mỗi một bài của mỗi tu sinh ở đây họ viết rất là đầy đủ. Do đó họ sẽ kết tập lại, nó nhiều tập Dẫn đàn Chân Như

**[Tu sinh]:** 28: 48

**[Trưởng lão]:** Trong Dẫn đàn Chân Như nói.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Thì mình phải tích tập con, tích tập từ cái tri kiến của Phật, đến cái tri kiến của mình triển khai ra. Rồi sau khi con đọc những cái tri kiến của họ rồi thì con phải triển khai cái phần mình tích tập cái sự hiểu biết, bởi vì đầu tiên mà Thầy vào cái lớp này Thầy dạy đó, là con người của chúng ta sanh ra nếu mà được một con thú vật khác nuôi thì chúng ta cũng giống

nó. Bởi vì chúng ta tích tập cái hiểu biết của con người của cha mẹ của mình, của những người thân mình, của trường học, cho nên cái hiểu biết của mấy con là cái sự hiểu biết qua một cái đường lối hiểu biết của con người cho nên bây giờ mấy con hiểu biết cái này, hiểu biết cái kia, ăn uống cách này, cách kia, vệ sinh cái này kia đều là cái sự hiểu biết được tích tập của mọi người chứ không phải riêng của con có. Con hiểu không? Nếu mà các con sanh ra mà mới thứ nhất mà được ném cho một cái con thú vật như một con sói hay hoặc là một cái con vật gì đó nuôi mấy con thì mấy con sẽ trở thành cái sự nuôi dưỡng của cái loài vật thì mấy con sẽ trở thành cái con vật đó mặc dù mấy con là con người. Nhưng mà các con sẽ không biết nói, thứ nhất. Cái thứ hai nữa sẽ đi bốn chân, mấy con không đi hai chân, bởi vì mấy con không biết khi đi hai chân là mẹ phải tập mình mới đi được, còn không khéo mấy con bò không à. Con hiểu chưa? Cho nên mình tích tập được cái sự hiểu biết này là do từ nhiều cái sự hiểu biết của nhiều người khác. Rồi bây giờ mình phải tích tập được cái sự hiểu biết của kinh sách của Phật, rồi bắt đầu tích tập được cái sự hiểu biết của

huynh đệ làm cái sự hiểu biết của mình, rồi trong khi đó mình mới dựa vào chỗ đó mình triển khai, cũng như một nhà khoa học họ phải tích tập sự hiểu biết của nhà khoa học khác, họ dựa vào cái căn cứ đó họ mới phát minh ra những cái, con hiểu chưa? Cái học của con người tích tập, cho nên đức Phật mới nói khi mà tu Tứ niệm xứ là mình phải tích tập nhiều, lần chút, lần chút là mình phải tích tập nó mới trở thành cái giải thoát của chư Phật. Do cái chỗ này thì cái lớp này nếu mà không có cái sự tích tập này, chúng ta chỉ còn có tích tập ở trên kinh sách, sự hiểu biết của chúng ta. Thí dụ như nói về nhân quả con phải tích tập ở trong kinh sách, thì trong kinh sách Phật nó chưa đủ, nhiều khi những cái từ ở trong đó họ dịch ra mình rất khó hiểu thì do đó thì bây giờ cái sự tích tập của mình, là do một số huynh đệ họ đã tu tập, họ tích tập được cái hiểu biết của họ, trở thành một cái bộ sách, do đó mình đọc mình đỡ hơn, bởi vì có người ta đi trước rồi, mình đỡ hơn, còn mình triển khai thì quá mệt, nhưng mà khi đó mình còn triển khai cái phần của mình. Thí dụ như dựa vào cái dàn bài đó, qua cái bản thân của tôi sống, tôi còn thấy cái này cần phải nói. Thì

người ta sẽ không thấy cái này, nhưng mà vì hoàn cảnh con, con thấy cái này. Mình triển khai, đó là mình triển khai cái tri kiến. Vừa tích tập mà vừa triển khai. Cũng như bây giờ quý Thầy không biết làm, thì Thầy đã hướng dẫn, Thầy nhắc nhở cách này, cách kia tức là sự hiểu biết của Thầy, Thầy đã cho họ tích tập, họ tích tập rồi họ mới biết làm cái dàn bài để bởi vì Thầy khéo léo Thầy nhắc nhở thì tức là tích tập của Thầy. Từ đó họ mới làm ra được cái dàn bài. Dàn bài đó thì hầu hết mọi người đều có sự hiểu biết của tụi con chính là cái sự thật ra là cái hiểu biết của mình. Con hiểu không?

**[Tu sinh]:** Cai dàn bài mà Thầy

**[Trưởng lão]:** Cái dàn bài là hầu hết là đem ra đây để mà nhắc nhở cho mấy con. Nó nhiều cái dàn bài lắm con, chứ không phải, thí dụ như cái dàn bài về nhân quả thảo mộc thì các con phải vào định nghĩa của nhân quả thảo mộc, định nghĩa là phải giải thích nhân, quả thảo mộc. Con nói có nhiều người người ta không hiểu danh từ đó, người ta định nghĩa nó, tức là mình giới thiệu đó. Rồi bắt đầu bây giờ mình phải vào thì mình nói cái đặc tướng, hình dáng của thảo mộc, rồi mình nói mới đặc tính nó

chứ con, rồi nó mới duyên hợp, nó hợp nó mới thành ra cái cây đó, cái trái đó chứ, nó không duyên hợp nó làm sao nó thành được, rồi duyên tan nó hoại đi, rồi chuyển đổi cái nhân quả của nó, con thấy cái đàn bà của người ta, chuyển đổi mình thay đổi. Từ cây cam chua nó trở thành cam ngọt, từ cái cây này người ta chuyển nó thành cây khác, con hiểu chưa? Đó là chuyển đổi nhân quả. Để mà sau khi mà nhân quả của con người thì người ta chuyển đổi thành nhân quả chứ đâu phải không. Từ cái xấu chuyển thành cái tốt, từ cái chua chuyển cái ngọt, con hiểu không chỗ đó. Người ta lấy nhân quả thảo mộc để người ta xác định cho nhân quả con người nó cụ thể, cho nên bây giờ nó phải chuyển đổi, rồi kết luận. Con thấy không? Thay vì vào đề của nó là nhân quả, thì đầu tiên mình phải định nghĩa nhân quả cho người ta hiểu cái nghĩa nhân quả, rồi bắt đầu đặc tướng của nhân quả, phải không? Cái đặc tướng, hình tướng của cây này nó khác cây kia chứ, cái trái này nó đâu có giống trái kia đâu, cái tướng của nó. Mà đặc tính nó thì cái trái này nó ngọt mà trái kia nó chát, trái nọ nó chua chứ nó đâu có giống nhau đâu. Cái tính của nó để mình biết được ác thiện của nó chứ,



đó là mình phải học. Do đó đặc tính này, duyên hợp, nó hợp lại nó mới thành cái cây chứ còn không có cái hạt làm sao con trồng nó thành, rồi duyên tan, rồi chuyển đổi. Đó tất cả mọi cái.

Mấy con yên tâm đi, trong cái vấn đề đó là cái vấn đề mà tích tập, Bây giờ mấy con thấy này, cái dàn bài người ta nó làm rõ ràng cụ thể, thấy không? Cái dàn bài người ta, chưa có cái bài đâu, cái này cái dàn bài của người ta, tức là người ta tóm lược được cái bài của người ta qua cái dàn bài. Các cái này là cái tiểu đề của cái dàn bài, cái đề tựa của nó, tựa lớn của nó là Xả Tâm Vô Lượng. Cái này là cái dàn bài của người ta, đó vì vậy người ta viết nó có sai không? Ta chỉ theo đó người ta viết không có sai đâu, người ta thành lập được cái dàn bài là người ta không sai. Mình tự mình làm cái dàn bài, thí dụ như bây giờ mình nói cho một cái tựa, Xả Tâm Vô Lượng, thì bây giờ bắt đầu là con lập thành cái dàn bài, mình tư duy, suy nghĩ để viết.

**[Tu sinh]:** 35:22

**[Trưởng lão]:** Thì nó thiếu nhưng mình phải tập, phải tập làm cái dàn bài trước rồi mình mới làm, còn không làm dàn bài thì

làm không được đâu con. Không làm dàn bài con viết cái bài con chung chung không, không bao giờ mà con nói nó hết được. Con cũng ở bây giờ Xả Tâm Vô Lượng, xả cái này, xả cái kia con đang bên đây nói bên kia chứ không có theo cái cái chiều đúng, con hiểu không? Bởi vì mình không có dàn bài là mình nói lộn xộn, hầu hết là nói định vô lậu là mấy con tư duy quán xét như vậy, cái lậu hoặc chứ gì. Nhưng mà mấy con quán xét ở trong đầu mấy con nhảm nhảm có chút à, còn mấy con làm bài mấy con mới thấy được, con làm thành cái dàn bài con viết được chứ. Cả trăm trang giấy coi như là không có đủ. Bởi vì cái đầu óc như vậy nó mới triển khai ra cái sự hiểu biết của chúng ta nó không bị ức chế tâm. Còn mình hiểu biết chung chung như vậy, bây giờ Thầy nói bây giờ nói về cái quán Thực phẩm bất tịnh đi, rồi mấy con nhảm ở trong đầu mình nói rằng nó bất tịnh nó vậy, vậy thôi, nó thiu, thối này kia thôi, nó không có hoàn toàn nhưng mà nói về cái đề tài của quán thực phẩm bất tịnh. Cái đề tài của nó vậy, tức là thực phẩm bất tịnh. Thì mấy con viết cái đề tài của nó, thực phẩm bất tịnh như thế nào, thế nào. Từ một cái gốc cây kia, nó ăn cái

đồng phân kia, nó ăn nó nuôi thành cái trái, cái trái nó ra thành cái sự bất tịnh của nó, chứ đâu phải cái trái cây này để thiu thối rồi nó bất tịnh đâu, mấy con nói vậy có chút xiu, nó đâu có tận gốc của nó đâu.

Cho nên cái sự hiểu biết Phật pháp của mọi người hiểu biết nó quá cạn cợt. Nó chưa có đầy đủ, mà chưa đầy đủ thì chúng ta phải bị ức chế. Cho nên nó đâu có thấu triệt được, nó đâu có nhàm chán được cái thực phẩm, chúng ta từ rau cải hoặc thịt, cá hoặc là thịt bò , thịt heo thì hoàn toàn nằm trong bất tịnh nhưng mà sự thật ra có người nào mà hiểu, ai cũng nói bất tịnh, nói chứ người ta đâu biết. Một con chó nó ăn cái phân người ta kia kìa, mà rồi thử hỏi từ cái thịt của nó do cái phân người ta nó thành, không phải là bất tịnh sao? Bây giờ mấy người ăn thịt con chó cũng như mấy người ăn phân người ta chứ cái gì đâu mà mấy người gọi là ngon, béo ở đâu. Các con thấy chưa? đó là mình phải đi từ chỗ đó mình quán ra mình mới thấy được, mình thành lập cái dàn bài chứ. Để mình viết chứ, còn nếu mình không có dàn bài thì mình viết chung chung. Nếu mà mình không có lập thành cái dàn bài thì mình viết chung chung mà cái bài của

mình ngăn, mình viết nó không đầy đủ chứ gì?. Còn có dàn bài làm sát được hết. Như vậy là mình triển khai được cái tri kiến của mình. Mà giờ mình muốn dàn bài thì mình suy nghĩ ra mình lập cái dàn bài.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy cho con ...38: 4

**[Trưởng lão]:** Đó, mấy con thấy chưa? Cho nên cái học mà, mà hơn trong vòng bốn tháng trời mà thầy rèn luyện cho họ. Từng giờ, từng phút họ tập trung toàn bộ họ để mà viết, để mà suy tư, họ thấy cả cái vấn đề tư duy. Có nhiều quý Thầy nói với thầy chính con tư duy con thấy con xả tâm rất nhiều. Tại vì con hiểu, hồi nào tới giờ, thí dụ như tới cái giờ ăn con cũng biết nó bất tịnh nói này kia, nhưng mà nó không nhàm chán. Còn bây giờ khi mà con viết bài rồi, nó làm con ớn thiệt. Tự nhiên nó xả đó mấy con. Khi người ta viết bài người ta thấu triệt rồi. Cho nên bây giờ tới giờ ăn là ăn chứ thật ra người ta không có thèm. Còn ai nói thực phẩm bất tịnh thì họ nói được đó, nhưng mà sự thật ra họ cứ thèm, họ tới giờ ăn họ muốn đi ăn à, họ thấy cái món ăn ngon là họ thích à. Còn bây giờ người ta làm bài rồi. Như Thầy Chân Thành nói con làm bài rồi, bây giờ nói thật ra nhìn đồ ăn là con thấy nó

gồm quá rồi. Còn đến cái mức độ mà Thầy viết nó cụ thể, nó rõ ràng đến độ mà ngàn như vậy thì mấy con thấy nó lợi ích rất lớn để nó xả của chúng ta, ly dục ly ác pháp rất cụ thể rõ ràng khi mà cái tri kiến chúng ta hiểu, nó lợi như vậy. Còn bây giờ mình tu, thấy nó an ổn sự thật ra nó không tới đâu đâu, nó đứng tại chỗ, dậm chân tại chỗ đó, nó ở cái mức độ đó, nó không tới nữa. Còn cái này người ta tới rất ráo. Rồi người ta áp dụng vào cái Chánh tư duy nữa, từng cái tâm niệm người ta bằng cái tri kiến người ta đã hiểu biết. Như hồi nãy Thầy nói, nếu mà cái tri kiến chúng ta hiểu nó có cái niệm kiết sử đi, thì ngay cái bài kiết sử chúng ta đã làm rồi, cho nên vì vậy mà chúng ta lấy cái bài đó ra chúng ta nhắm lại, hoặc là chúng ta thấy ờ, bây giờ cái ái kiết sử này nó còn thiếu này, mình cho vào cái bài kiết sử này một vài cái gì đó nữa. thì cái bài kiết sử càng ngày nó lại càng thấu triệt hơn nữa, rồi từ đó Ái kiết sử nó sẽ bị diệt, nó không còn nhớ thương cha mẹ, gia đình của mình nữa. Như mấy con cũng biết Ái kiết sử chứ, mấy con cũng quán Ái kiết sử chứ, sao lại không biết, nhưng mà mình lại cứ thỉnh thoảng lại nhớ nhà, thỉnh thoảng nhớ cha mẹ mình à. Trời

ơi, lâu lâu mình không ghé mình thăm rồi này, kia rồi đủ thứ. Như vậy rõ ràng là cái kiết sử mình chưa có xả còn bây giờ người ta khi mà người ta biết rồi, người ta thấy bây giờ nó không còn nhớ, nó không còn nghĩ gì hết, mà nó chỉ còn có chuyên môn 40:22

con hiểu chưa, cho nên mình phải đi vào cái chỗ mà cái lớp đào tạo chuyên môn của nó tức là cái lớp Chánh kiến, rồi đến Chánh Tư Duy, rồi đến Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng đi từng lớp học của nó.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Nghĩa là tới tháng mười Thầy mới mở lại, chứ bây giờ Thầy đang dạy cái lớp Chánh Tư Duy này, mà Thầy còn chấm bài cho lớp Chánh kiến làm sao Thầy làm nổi, một mình làm sao làm nổi. Con biết nội có chấm bài thôi mà cả như thế này, mỗi một cái người mà làm bài sấp giấy, người nào cũng cả sấp vậy này, chứ đâu phải như bài học trò làm.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy! 41:04

**[Trưởng lão]:** Nó tới mười mấy cái đề tài lận, mười bốn cái đề tài, mười lăm cái đề tài.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy cho con chép tắt

cả những cái đề tài đó, ...41:20

**[Trưởng lão]:** Cái đó sau này nó sẽ có bộ sách dạy Diễn đàn Chân Như, cái tài liệu mà của Quý thầy, quý cô ở đây mà tu tập là nó được đưa vào cái diễn đàn Chân Như hết, để nó làm cái bộ sách coi như là cái giáo trình tu tập của cái lớp Chánh kiến ở trong Tu viện Chân Như này. Nó trở thành cái giáo trình cho họ để mà họ đọc, họ nghiên cứu để cho họ tích tập những cái hiểu biết đó để mà trở thành cái sự hiểu biết của mình. Chứ nó không có bỏ đâu, những cái bài vở này, công lao của Quý vị.

**[Tu sinh]:** 42:05 Thưa Thầy, những cái đề tài đó Thầy cho con xin để con làm bài

**[Trưởng lão]:** Những cái đề tài đó để rồi Thầy ghi lại nó nhiều chứ nó không có ít đâu, bởi vì bốn tháng học người ta mà. Mỗi một tuần lễ là một cái đề tài của nó rồi, mà bốn tháng. Bốn lần bốn là mười sáu cái đề tài của người ta. Mỗi tháng là bốn cái đề tài, mà bốn tháng học là mười sáu cái đề tài của cái Định vô lậu này, mà đây là Thầy tóm lược tắt đó, còn phải học nhiều hơn nữa, như dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu chưa có cho này, Thầy bỏ hết, Thầy bỏ qua đó, chứ còn thông suốt nữa, nó còn nhiều lắm, nhưng mà điều

kiện là tóm lược lại để cho đủ mười sáu cái để tài này, đủ để xả tâm.

Tu sinh; 42: 52

Tu sinh; 42: 52

**[Trưởng lão]:** Con như vậy là suốt ngày đêm như vậy là con bị ức chế này, con sẽ dậm chân tại chỗ con mới tới nữa, nó không tới nữa. Mà bây giờ nó đi tới nữa là nó hiện ra các trạng thái tướng, bởi vì nó nhiếp tâm trong đó rồi, nhiếp tâm trong đó nó sẽ bị các cảm thọ ... chứ nó không khác gì hết, tức là hàng ngày con chỉ biết hơi thở ra, vô mà nó không một niệm gì hết, nó an trú ở trong đó, thì lần lượt con sẽ bị ... còn cái này không phải , người ta xả tâm, người ta ngồi chơi, rồi bắt đầu tạo đủ thần lực của nó, nó có đủ thần lực.

**[Tu sinh]:** 43:55

**[Trưởng lão]:** Nó an trú, nó an trú, nhưng mà nó sẽ bị còn chướng ngại, con thí dụ như bây giờ con ngồi, con thấy cái tâm con vậy nhưng mà lát nó bị mỗi, con ngồi lâu nó mỗi, nó không được sung mãn nó yên. Rồi một lát nữa nó bị hôn trầm, thùy miên, không thể nào mà chạy khỏi cái vấn đề này, mà bữa nay có tỉnh suốt ngày nay thì ngày



mai nó cũng bị hôn trầm, thù miên, những cái niệm đó nó sẽ xảy ra cho mấy con. Cho nên khi nào mà nó sung mãn được mà nó không bị hôn trầm, thù miên thì coi chừng nó lọt vào trong trạng thái tưởng, bởi vì cái mục đích tu của mình là nó phải đi từ cái chỗ mà Chánh tri kiến để cho mình xả từng cái tâm niệm, từng cái cảm thọ của mình cho nên trang bị cho họ cách thức nhiếp tâm và an trú tâm trong một phút, để cho đẩy lui bệnh, cái cảm thọ ở trong thân của mình, trong khi mình tu tập, mà nó có cái cảm thọ gì đó thì nó có cái phương pháp đẩy lui. Còn bây giờ nó bị hôn trầm thù miên thì chuẩn bị cho bốn cái pháp đi kinh hành như Thầy nói này, bốn pháp đi kinh hành để cho mình phá cho thật sạch, mà nếu mà thấy nó chưa thật sạch như hồi nãy cô Diệu Tâm hỏi đó, là cô thấy cô bị hôn trầm, thù miên cho nên buộc lòng cô hay ngồi bị hôn trầm thù miên như vậy đó, thì cô phải ôm có một cái pháp duy nhất đó là phải phá cho sạch đó là cái pháp Thân hành niệm, phải phá cho sạch hôn trầm, thù miên rồi mới trở lại tu Tứ niệm xứ. Chứ nếu mà ngồi tu Tứ niệm xứ mà cứ hôn trầm, thù miên xả ra, xả vô coi như là con tu không được. Con hiểu không?

nghĩa là con đưa ra, đưa vô như vậy là làm sao mà gọi là sung mãn Tứ niệm xứ được. Cũng như bây giờ con ngồi, thí dụ như tới mười giờ, thì con đi ngủ, rồi hai giờ con thức dậy, nhưng mà lần lượt người ta sẽ cho tăng lên mười một giờ, rồi tới một giờ thức dậy. Cuối cùng mười hai giờ người ta cho tu luôn chứ người ta đâu có cho. Cái sức của mấy con mà chưa đủ thì đương nhiên là mấy con bị hôn trầm, thù miên nó dập mấy con. Nếu mà mấy con tu mà không đúng cách thì mấy con sẽ bị như thế này. Cho nên ở đây coi như là bắt đầu từ cái chánh tri kiến này nó bắt đầu bị dục lậu, thì bắt đầu từ cái chánh tri kiến này mình xả cái dục lậu và cái hữu lậu, cái vô minh lậu thì lần lượt nó sẽ tỉnh thức, nó trợ giúp cho cái pháp Thân hành niệm mình phá được cái hôn trầm, thù miên. Nó tỉnh nó phá luôn cái trạng thái buồn ngủ, cách thức tu như vậy.

**[Tu sinh]:** Con kính bạch Thầy, Thầy dạy cho con 46;46

Coi như con bị cái chướng ngại là cái hơi thở của con nó không có ...thì con ngồi con cứ nhiếp tâm ngồi con quán Tứ niệm xứ, cái phần xương sống lưng của con nó cứ nóng phùng phùng lên,

**[Trưởng lão]:** Đó là không được rồi.

**[Tu sinh]:** Thừa Thầy, dạy cách cho con xả tâm

**[Trưởng lão]:** Như vậy là con đang bị ở nhiếp tâm trong cái tâm thanh thân hoặc cái hơi thở của con thì nó bị rối loạn, nó làm cho con khổ chịu, tốt hơn thì cái vấn đề mà nhiếp tâm, an trú là cái mục đích nó để đẩy lui bệnh thôi, chứ còn con đừng có tu tập một cái gì khác hơn hết, là con cứ ngồi chơi, mà có chương ngại gì con chỉ cần cách thức của con là chỉ cần quan sát được bốn chỗ thân thọ. Bước đầu tiên con tập làm sao, con ngồi mà cái tâm nó quay vô để mà quan sát bốn chỗ thân, thọ chứ không phải là tập trung vào những cái đối tượng nào. Tập trung vào cái hơi thở hoặc là tập trung vào cái thanh thân, an lạc, mà chỉ nó làm sao mà nó tỉnh thức ở trên thân của nó, luôn luôn nó biết cái thân nó thôi, nó vậy đủ rồi. Bây giờ mấy con tập làm sao cho nó thôi, ngày xưa thì trong khi mấy con tu tập là nương vào hơi thở, hít vô biết hít vô, thở ra biết thở ra, rồi nhiếp tâm và an trú tâm ở trên cái hơi thở. Rồi bắt đầu là an tịnh thân hành, an tịnh tâm hành. tất cả những cái này để giúp cho thân, tâm con an ổn thôi,

còn bây giờ không phải nữa mà nó đi qua một cái giai đoạn để mà tu Tứ niệm xứ trên .. hơi thở. Cho nên trong Tứ niệm xứ thì chỉ cần quan sát trên thân, thọ, tâm, pháp. Mà cách thức quan sát mà không khéo thì bị ức chế. Nó vi tế lắm, cho nên cái vấn đề này là phải được tập luyện được kiểm tra lại kỹ lưỡng coi thử coi mình nhiếp tâm ở trên cái Tứ niệm xứ coi nó đúng hay sai. Mình tập Tứ niệm xứ đúng hay sai, còn cái chỗ nào mình chưa đúng, còn chỗ nào bị ức chế, còn cái chỗ nào mà mình tu tập không có đúng ở trên Tứ niệm xứ thì được cái người Thầy người ta dạy cho mình đi chuyên sâu, người ta sẽ giúp đỡ cho mình, à, cái này không đúng, phải tập lại, mà tập lại không đúng thì người ta buộc lòng mình phải tập cái kiểu nào để cho mình tu đúng. Cho nên thậm chí như mình tu chưa đúng thì người ta dạy cách thức cho mình tu đúng thì người ta nhắc mình “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Bắt đầu mình tập có cái hơi thở mình quay vô mình nhìn cái thân của mình, mà thầy nói là như là nó luồn ở trong cái hơi thở, hoặc là mình cứ thấy cái bụng mình phình lên, xẹp xuống, phồng lên, xẹp xuống, nướng

hơi thở mà cứ thấy phình lên xẹp xuống, đó là cách thức mình quán ở trên thân của mình, nhưng mà mình lại kẹt ở trong cái chỗ mà tập trung vào cái chỗ mà phình xẹp của thiền Minh sát tuệ rồi. Bởi vì chính quán thân trên thân mà các Thiền sư ở bên Nam Tông như Ma ha si thì ông không có ngờ, ông tưởng như vậy là ông đã quán trên thân quán thân rồi, do đó mà ông lấy mình phình nói là quán thân chứ gì, cho nên ông biến thành cái thiền Minh sát tuệ, cuối cùng thì nó sai, cách thức nó sai. Cho nên vì vậy mà Thầy nói “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô” mà hít vô thì mình thấy như là từ hơi thở đi vô, đi khắp từ dưới chân lên đầu, do đó thì mình thở ra là mình thấy chân mình nó rút cũng đi ra, mình cảm nhận như là có cái hơi thở nó luôn ở trong đó, tức là mình cảm thấy sự rung động của cơ thể do cái hơi thở của mình. nhưng nó không phải, tức là nó quan sát, cho nên một thời gian mình tu người ta sẽ kiểm tra lại coi quan sát này nó thành tưởng hay là nó đang ở trong cái quan sát thật sự của nó. Nếu không khéo thì mình sẽ thành tưởng mất. Con thấy nó khó chứ không phải dễ đâu, coi chừng vậy chứ mà tu tập Tứ niệm xứ là khó. Cho nên nếu

mà sai thì con thấy như các thiền sư ở Nam Tông họ dạy về Tứ Niệm Xứ kỹ đó, mà họ tu tập sai đó, cho nên họ bị sai. họ tu tập sai đó con. Cho nên nó sai đó là họ thấy họ biến thành một cái thiền Minh sát tuệ đó, họ tu phình xẹp cái bụng thành ra cô Kim Tiên cô tu mà cái bụng cô cứng lắm. Bởi vì tập trung ở chỗ đó. Cho nên nó có nhiều cái hiện tượng nó xảy ra cho cái người mà tu sai đó, nó hiện ra những cái trạng thái ..nhưng vì tập trung vô cho nên nó bị hiện tượng đó. Cho nên ở đây chúng ta quan sát bốn chỗ thân thọ tâm, pháp nhưng mà cái quan sát đó nó không có tập trung ở trên cái phình xẹp đó mà nó biết hơi thở ra vô mà họ không biết, coi như nó quay vô. Cái đầu của mình nó làm như nó ghé lên như vậy này, nó nhìn vô như vậy này. Cái kiêu mà nó nhìn vô chứ nó không có nhìn ra. Tức là tâm không phóng dật, cái kiêu cách đức Phật dạy cho mình ở trên Tứ Niệm Xứ tức là tâm không phóng dật, chứ không có gì.

**[Tu sinh]:** Nếu mà bây giờ con có cái trạng thái đó là phải xả.

**[Trưởng lão]:** Phải xả con, chứ còn mình không có sử dụng nó đâu, nghĩa là như bây giờ con phải xả chứ đừng có để nó,

đó là sai rồi, nó quay quay con vậy là sai.

**[Tu sinh]:** Hôm qua con ngồi cũng bị quay, sáng dậy con ngồi thấy trong người con nó nóng hừng hực

**[Trưởng lão]:** Con xả con sống bình thường rồi con tác ý, thường thường nó bị vậy đó con, con tác ý, “cái cảm thọ này vô thường hãy đi, tất cả những cái trạng thái như vậy phải rời khỏi”, bình thường cái tâm mình đi, con đừng có tu tập cái gì khác, để một cái thời gian nào đó rảnh rỗi Thầy kiểm tra lại coi thử coi cách thức mình nhiếp tâm, cách thức mình nhiếp tâm cái kiểu nào mà con bị như vậy. Bởi vì có những cái sai là coi chừng mấy con sai mà nhiếp tâm mấy con thấy, bây giờ mấy con nhiếp tâm mà thấy nó không niệm khởi, nó không có gì hết là cũng được kiểm tra lại hết chứ không phải đâu, để coi nó đúng hay nó đã bị nhiếp tâm ở trong cái đối tượng nào, mà nó nằm ở trong yên lặng đó. Mà coi nó yên lặng ở trong cái cách nó xả hay trong cái cách nó bị ức chế tâm hay là trong cách nó an trú như thế nào, phải kiểm tra lại hết. Kiểm tra lại từng cái tâm niệm của mấy con hết người ta mới cho mấy con tu. Chứ không khéo bước qua cái giai đoạn tu để đi tới rồi

ráo chứ đâu phải là tu cầm chừng. Hôm rày dạy mấy con tu chung chung, mấy con tu tới đó thôi, vì vậy cho nên người ta không có lo ngại, bởi vì các con sẽ tu cái pháp này, rồi các con tu cái pháp khác, tu nhiều pháp mà cái đó tu chung chung rồi. Còn bây giờ người ta chuyên môn, để mà đi vào cái để mà đạt được cái cứu cánh. Cho nên có tám pháp, có tám pháp độc nhất để đi vào cứu cánh, người ta sẽ dạy cho mình những cái pháp để đi vào cứu cánh giải thoát hoàn toàn, một pháp độc nhất chứ không có được tu nhiều. Không có tu nhiều pháp nữa, bây giờ không có tu lung tung nữa, một pháp độc nhất để đi vào cái cứu cánh, để đi tới cái cứu cánh thôi. Một pháp này đi tới rốt ráo cứu cánh mà. Theo như kinh Bát Thành đức Phật đã dạy đó, cái pháp độc nhất người ta sẽ dạy cho mình.

Rồi bắt đầu bây giờ thôi mấy công nghi, có gì không?

Rồi, được rồi, mai con trở về sắp xếp lại cho ổn rồi từng đó.



## 239-(LCK-099A)

**\* Tâm xả rất quan trọng**

**\* Đường đi nhân quả thân hành (Đọc bài Mỹ Linh (USA))**



Hôm nay cái bài tâm Xả, tâm Xả rất là quan trọng, chúng ta tu trên Tứ niệm xứ cũng là dùng cái tâm Xả, bất kỳ tu cái pháp nào thì cái xả cũng là cái pháp duy nhất, để chúng ta tu tập để đến cái sự giải thoát hoàn toàn. Cho nên tu tâm Xả là rất cần thiết, cho nên mỗi cái bài làm mà được đầy đủ về cái tâm Xả và những cái dàn bài của cái tâm Xả rất là kỹ lưỡng để mà chúng ta hoàn tất được cái con đường mà Định vô lậu cái chánh tri kiến của chúng ta.

Cho nên hôm nay thì ở trong cái bài tâm Xả của Thầy Từ Quang có lập cái dàn bài kỹ lưỡng, có những điều còn thiếu thì Thầy sẽ thêm chút ít là đủ như cái từ cái xả của Sơ thiên lên Nhị thiên, xả Nhị thiên lên Tam thiên thì thiếu cái phần đó Thầy có thêm và cái xả của ý hành thì còn thêm cái

khẩu hành và thân hành nữa mới đủ để xả tham, sân, si thì ở trong tham, sân, si nó có cái phần ý hành, nhưng mà nó thuộc về ý. Còn cái phần mà ở trên khẩu hành, thân hành nữa. Bởi vì từ cái tâm tham, sân, si đó nó mới dẫn dắt chúng ta đi đến cái thân hành và khẩu hành. Chúng ta mới có những cái lời nói thô lỗ, mới có những cái lời nói hung dữ hoặc là nó dối. Còn thân hành thì dữ tợn, trộm cắp giết hại chúng sanh hoặc là tà dâm. Do chỗ đó cũng đo từ cái tham, sân, si mà nó đang những cái hành động đó cho nên vì vậy mà từ cái ý hành chúng ta thực hiện được cái tâm Xả của ý hành. Mà tâm Xả ý hành thì xả cái khẩu hành, rồi xả cái thân hành đi, đó là cho trọn vẹn đầy đủ.

Như vậy hôm nay nó có một ít, Thầy đã pho tô được một ít Thầy sẽ gọi lại cho mấy con để cho mấy con người nào mà chưa biết làm cái dàn bài đó thì chúng ta sẽ coi theo đây mà chúng ta dựa vào đây để làm cho nó đầy đủ, trọn vẹn hơn, tùy theo cái khả năng diễn tả của mình chứ không phải người nào giống người nào. Cái bài của sư Từ Quang đó dựa vào ở trong kinh sách viết như là một cái bảng nghiên cứu về cái tâm Xả, cho nên do đó nó cũng là một cái thước để mà

chúng ta đi vào lập đi vào cái luận, để cho nó không có lạc đề, nó không có sai. Hầu hết là những cái điều kiện tâm Xả này, thì hầu như là đức Phật đã dựng lên rất là cụ thể rõ ràng, mà sư Từ Quang đã từng đọc kinh sách cho nên đã thấy được cái hiểu biết này, cho nên mới ghi ra đây để mà chúng ta. Thật sự ra mà tham cứu như thế này là đọc rất nhiều kinh sách, nếu mà không đọc nhiều kinh sách thì chúng ta không tham cứu được những điều như thế này, do đó đây là cũng là một cái sườn bài của cái tâm Xả. Thầy chỉ phô tô được một số. Vậy thì Thầy sẽ gửi lại cho một cái số người nào cần thiết thì sẽ nhận cái số này. Còn thiếu thì Thầy sẽ phô tô thêm.

**[Tu sinh]:** Con làm bài tâm Xả rồi nhưng còn thiếu cái thân hành, khẩu hành. Thầy cho con mượn để con làm thêm được không?

**[Trưởng lão]:** Được chứ con. Bởi vì mình làm cho được đầy đủ con.

**[Trưởng lão]:** Còn có phần đó nữa thôi.

**[Trưởng lão]:** Để coi theo cái dàn bài mấy con làm không có sai chứ không khéo cái dàn bài đó cái sườn bài của đức Phật đó,

dựa vào đó cái sườn bài của đức Phật đã lập ở trong cái giáo lý của đức Phật. Tất cả cái kinh sách của đức Phật nó nằm ở trong cái dàn bài đó. Các bài pháp ở trong đó, để Thầy sẽ cho phô tô thêm, Thầy sẽ gửi thêm. Và ở đây còn một cái người nữa, một cái người đệ tử cũng tham dự ở cái lớp học này. Mà cái người đó ở ngoại quốc, ở bên Mỹ, nhưng mà đã tham dự ở bên đây và đã gửi bài vở qua bên mạng mà từ hôm đó tới nay thì Thầy chấm bài thì Thầy thấy cái bài mà cô đang làm cái bài Đường đi nhân quả của thân hành, đường đi nhân quả của thân hành thì nó có sát sanh, rồi nó có trộm cắp, tà dâm đó là đường đi nhân quả của cái thân hành. Nhưng mà thấy một người đệ tử ở xa mà vẫn cố gắng làm những cái bài mà gửi về cho Thầy để Thầy chấm thì Thầy thấy cũng là cố gắng hết sức mà cái cô Mỹ Linh này đó, cô làm công việc rất nhiều, bởi vì cô đang làm công việc cô đang bán hàng. Nhưng mà cô vẫn nỗ lực tu tập như chúng ta ở tại lớp học này. Cho nên thầy thấy đây là một cái tinh thần chính thức để cho những người ở xa người ta vẫn tu học được. Ở đây cái bài của cô làm thì Thầy phê bình như thế này: Thầy phê cái bài đó như thế này: Bài làm đường đi

nhân quả thân hành của con đầy đủ ý nghĩa đạo đức nhân bản - nhân quả nhất là những mẩu chuyện thật ác của con người để xác định nhân nào quả lấy. Bài làm này như một lời khuyên răn thân thương của người cha đối với các con. Chúng ta đọc, nghe những cái mẩu chuyện mà cô đã trực tiếp thấy mà cô đã viết vào đây, làm cho chúng ta thấy con người quá ác, thật quá ác, Thầy thấy tàn ác ghê gớm lắm mấy con. Đọc những cái bài này chúng ta mới thấy con người ác ghê lắm. Thầy mong rằng có người nào đọc giùm cái bài này của cô Mỹ Linh đi mấy con. Để thấy cái sự tàn ác của con người chúng ta.

Con lên đọc giùm con, Chân Tịnh hãy đọc.

Vừa rồi chúng ta đọc cái bài của chú Tần, thì chúng ta thấy nó có nhiều cái câu chuyện Tần từ chúng ta rất xúc động, bây giờ chúng ta thấy cái đường đi nhân quả của con người thì nó sẽ hành động cái ác ghê gớm lắm, mà cô này đã thấy được, đã thấy được cái hành động quá ác. Cũng là những cái bài học để chúng ta học thấm thía cái cuộc đời làm người của chúng ta, chúng ta cố gắng, bởi vì đó là thuộc về nhân quả.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Con xin đọc bài thứ hai của cô Mỹ Linh, làm bài Thân Hành.

Quán về đường đi của Nhân quả thân hành.

### NHÂN QUẢ THÂN HÀNH CON NGƯỜI

*(Bài làm qua mạng của tu sinh Mỹ Linh)*

#### LỜI PHÊ CỦA THẦY

*Bài làm đường đi nhân quả thân hành của con đầy đủ ý nghĩ đạo đức nhân bản - nhân quả, nhất là những mẫu chuyện thật ác của con người để xác định nhân nào quả nấy.*

*Bài làm này như một lời khuyên răn yêu thương của người cha đối với các con.*

#### **BÀI LÀM**

--oOo--

Định nghĩa:

Nhân là nguyên tố khởi đầu cho một vụ, việc để dẫn đến một kết quả nào đó, gọi vắn tắt là quả.

Thân hành là hành động của thân. Vậy

nhân quả thân hành là nguyên nhân và kết quả những hành động thiện và ác của thân trong đời sống con người.

Thân thường làm theo sự chỉ huy của ông chủ Ý. Do bản tính ác, hay bị huân tập từ môi trường xấu ác chung quanh, ông chủ Ý điều khiển anh Thân làm 3 việc ác như sau:

## **I- SÁT SANH, GIẾT HẠI SANH VẬT**

### **1- Đặc tướng**

Mỗi người có một hoàn cảnh riêng nên thân hành sát sanh cũng dị biệt, như người ở gần sông nước thường hay làm nghề đánh bắt cá tôm, ở trên đất liền thường thích săn bắn hay lập chuồng trại để nuôi gia súc rồi giết lấy thịt. Ở trong quân đội thường nghĩ đến chiến lược, chiến thuật để giết người, tiêu diệt đối phương nhanh, gọn. Dù có sự sai biệt trên hình tướng nhưng cùng gieo một nhân ác vẫn sẽ phải gánh chịu một kết quả chẳng lành.

Thí dụ như ở ngoài Huế gần chùa của sư bà Thể Quán có một em trai 22 tuổi, mang một bệnh lạ. Em không cha không mẹ, chỉ có một bà chị ở xa, ngày ngày sai con đem

đến vài củ khoai mì, họa hoàn mới được bát cơm độn. Em bị bại liệt, nằm trên phân dơ, nhà rách nát bốn phía, chỉ còn vài tấm tranh lợp. Em chịu đói rét, dơ ứ bốn mùa. Địa ngục hàn băng (mưa lạnh), ngạ quỷ (đói khát), phần ứ và bệnh tật em đều nếm đủ. Mấy vị ni cô trong chùa chia phiên mỗi ngày đến cho cơm và tẩy ứ. Chiều về mấy cô kể: “Con đang đứt cơm thì em ngắt đi vài phút, máu trong miệng trào ra hộc hộc. Lau sạch máu rồi con mới cho em ăn tiếp. Nghe mấy bác ở gần đó kể rằng lúc trước em bắt chó giỏi lắm, lấy thép uốn cong như lưỡi câu, móc thịt vào đó, chó nuốt thịt xong, bị kéo theo lưỡi câu nằm trong họng, và em đem đi bán cho họ làm thịt”. Nay em bị quả báo hiện tiền, bị bại liệt, cổ họng bị lở loét, đau đốn hành hạ em triền miên, em chưa chết mà như đang ở trong địa ngục vậy.

## **2- Đặc tính**

Tùy theo tập khí ác của mỗi người: sâu, cạn và oan trái với nhau từ nhiều kiếp mà thân hành sát sanh cũng khác biệt. Có người sát sanh do sở thích nhìn con vật đau đốn, oằn oại rên la. Trước khi giết chó, mèo người ta tra tấn chúng, đốt phỏng, đánh đập để rồi



sau đó họ tin rằng thịt con vật khôn nạn sẽ ngon hơn. Trước khi giết dê người ta phải đánh cho nó chạy vòng vòng cho đến toát mồ hôi ra, để khi nấu thịt nó không có mùi hôi. Có người làm việc giết chóc do thi hành lệnh của cấp trên, vì tham danh, họ giữ trái tim sắt đá, vô cảm trước sự sống, chết của đồng bào. Ở Trung Quốc, các viên tướng tùy tùng của M.T.Đ thường tổ chức các vụ ám sát, thủ tiêu những thành phần chống đối, hay bị nghi ngờ, với chủ trương thà giết lầm hơn bỏ sót. Có người phát minh ra chiến thuật “Biển người” để đưa ra mặt trận hàng vạn thanh niên làm bia đỡ đạn, những viên tướng đó chẳng bao lâu sau lại bị thanh trừng bởi chính M.T.Đ, lại bị giam cầm tra khảo tàn nhẫn và chết trong đau thương, không sót một người nào. Đó chẳng phải là nhân quả báo ứng sao? Có người vì tham lợi mà bàn tay vấy máu, họ trở nên chai đá khi dùng dao bén cắt xẻ loài vật khi chúng còn sống, treo ngược và rạch mổ, tuột da chúng từ chân đến đầu. Khi hoàn tất con vật vẫn chưa chết, vẫn còn cố ngóc đầu lên trong một thân thể đầm máu, giương đôi mắt hiền lành nhìn lại người đã thảm sát chúng. Các công ty thời trang ngày nay, vì thị hiếu của

khách hàng, họ phải đi tìm nơi để đặt hàng như da cá sấu, da thú có lông các loại. Một chiếc áo lông đắt giá may bằng 20 đến 400 bộ lông thú. Những nơi sản xuất lông thú là những lò sát sanh đẫm máu.

Càng khác biệt ở đặc tính, nhân quả càng vận hành sai khác trùng trùng điệp điệp, nhanh chậm tùy theo mức độ tàn ác của con người. Cũng ở cố đô Huế, vào dịp Tết Mậu Thân, quân đội miền Bắc dưới quyền chỉ huy của một viên tướng tên là Lê Lý, đã tấn công và chiếm đóng thành phố Huế. Không biết vì oan gia nghiệp chướng đã gây từ đời nào, mà người này đã ra lệnh bắt thanh niên xứ Huế lao công gánh vác rồi sát hại. Mặt khác lại ra lệnh bắt giết tập thể những đồng bào cố đô vô tội lên đến 2000 người. Báo chí và dư luận thế giới đã bàng hoàng xúc động, vì thế tên Lý này cũng bị cách chức tư lệnh và bị chuyển về Hà Nội làm thanh tra trung tiểu học quèn, không còn cái uy phong lẫm liệt của viên tướng ở trận mạc nữa. Một hôm ông đi thanh tra trên một chiếc xe đạp cũ kỹ trên những đoạn đường sỏi đá, đã mỗi một nên giữa đường chàng đã đi nhờ trên chiếc xe be chở đầy gỗ nặng. Chiếc xe đang trên đà lên dốc, bỗng nhiên đứt thắng,

xe tuột thẳng xuống hố, tên này đã bị gổ đè thân xác tan nát như một quả cà chua chín mùi bị đá đè dẹp nát, trong lúc đó viên tài xế xe và vài người lơ phụ cũng như những người tùy tùng của chàng ta chỉ bị thương nhẹ mà thôi. Chuyện này cho thấy quả báo nhân tiền, nghiệp sát sanh nặng dẫn đến bị chết non, chết thảm khốc như chàng họ Lý kia vậy.

Côi khổ thì vô cùng, có người vì tham lợi mà hành hạ và tra tấn thú, như nghề nuôi gấu lấy mật. Những con gấu khôn khổ, trong bụng mang một cái vòi sắt lúc nào cũng lòi ra ngoài, nhều nhào mật tiết ra. Khi muốn lấy mật, phải dùng đến bốn người đàn ông to lớn tóm cổ con vật bằng kèm sắt, con vật nghiêng răng kêu la thảm khốc, hai mắt lòi ra rồi ỉa vài phân ra vì sợ hãi. Bốn người kéo 4 chân con vật ra xong, đâm vào cái ống sắt một cây kim dài, rồi rút mật ra bằng ống chích to lớn. Khi chất mật xanh xanh được rút ra con gấu mở toạc mồm, hai mắt lòi ra và toàn thân run lên bần bật. Mấy chục con vật kêu gào vang động cả một khu núi rừng. Mỗi sáng cứ đúng 8 giờ là người ta bắt đầu rút mật, nhưng chỉ khoảng 7 giờ 45 là đàn gấu bắt đầu kêu khóc thảm thiết. Đôi khi

chúng cũng biết tự sát bằng cách móc ruột vướng theo bao tử lòng thòng trên tay đầy máu nó giơ lên kêu rống như để phản đối cách đối xử tàn ác của con người. Lập tức người chủ hạ lệnh: *“Phải chặt ngay chân tay nó trước khi nó chết, chỉ có cách đó mới bán được tay chân tươi”*. Cửa chuồng mở ra và trong phút chốc tứ chi con vật bị chặt lìa. Tại Trung Hoa, có 7002 con gấu bị giam cầm để lấy mật, chúng bị chôn thân trong chiếc chuồng nhỏ hẹp, bẩn thỉu, tối tăm như một cỗ quan tài suốt mấy chục năm trường, có nhiều con bị mù lòa. Những con gấu này đều bị chặt tay, bẻ răng, rút móng nên không thể trở về đời sống thiên nhiên được vì không còn khả năng kiếm mồi. Tại Việt Nam, có khoảng 4900 con gấu bị chung thảm cảnh. Những con gấu VN đặc biệt hơn là đều bị chặt đứt một bàn tay để bán trước. Mỗi bàn tay gấu có giá 800 đến 1000 mỹ kim. Nay Hội Bảo Vệ Thú Vật Thế giới đã can thiệp, và cả hai nước Việt Nam lẫn Trung Quốc đều có luật cấm bắt gấu để bảo tồn chúng đang trên đà tuyệt chủng. Nhưng luật là luật, tệ nạn này vẫn còn nguyên. Cả hai dân tộc Việt Nam và Trung Hoa đã gánh chịu nhiều tang tóc đau thương trong quá khứ và hiện vẫn

gieo thêm những mầm đắng cay cho một tương lai đau đớn hơn xưa nữa.

### **3- Duyên hợp**

Hiện nay trên thế giới các ngành công nghệ phát triển cao độ để phục vụ cho dục lạc của con người. Thực phẩm, thuốc men dư thừa, thêm vào khâu giết mổ được hiện đại nhanh chóng, thịt gà, heo bò trở nên rẻ hơn ở các nước Tây Phương. Mỗi ngày số giết gia cầm lên đến hàng tỷ con. Một thị trấn nhỏ có đến cả vài chục tiệm bán gà chiên, với da giòn rụm, kích thích người tiêu thụ tối đa, lại thêm thịt bò nướng tái, nửa sống, nửa chín ăn với nước sốt thật là tuyệt cú mèo. Dân Mỹ họ có thói quen ăn thịt nhiều hơn rau củ, nên tỷ lệ bệnh ung thư rất cao. Dân Nhật Bản nổi tiếng với thịt bò Kobe hảo hạng, một đĩa thịt bò bán ra cả trăm đô la, thêm vào hải sản tươi sống, dân Nhật hay vướng phải một chứng ung thư đặc biệt, chết nhanh, do ăn nhiều hải sản sống. Do đời sống quá dư dả, nên họ ăn uống thả giàn, dịch vụ giết mổ lên cao vùn vụt. Đây là duyên hợp của nhân sát sanh.

### **4- Duyên tan**

Vài năm gần đây, xuất hiện dịch bò

điên, rồi gần đây nhất là dịch gia cầm đã làm xảy ra các vụ thảm sát thú vật với số lượng cao. Thiên hạ giảm bớt ăn thịt bò, gà vì sợ lây bệnh. Đây là lời cảnh báo của Nhân quả mà ít ai hiểu thấu. Nạn sóng thần cuốn đi hơn 300.000 mạng người, chưa kể vài trận động đất xảy ra là khoảng một trăm ngàn người vong mạng, đã cho thấy quả báo sát sanh vẫn chưa thấm gì với con số hàng tỷ thú vật mỗi ngày bị giết mổ. Ôi! nỗi thống khổ bị giết cao tợ núi, nỗi hận của chúng sâu tợ biển. Nhân quả này chúng ta phải gánh, nặng cỡ vài chục, vài trăm ngàn sóng thần như vậy nữa cũng chưa cân.

### **5- Chuyển đổi**

Nhờ dịch bò điên, dịch gia cầm mà hiện nay dân chúng đổi sang ăn chay rất nhiều. Có nhiều công ty ngoại quốc nắm bắt thời cơ sản xuất thực phẩm chay, thương vụ tăng vùn vụt, việc ăn chay ở Việt Nam cũng đắt khách hơn xưa. Có sự chuyển đổi thâm lặng của nhân quả sát sanh.

Tóm lại, xưa và nay, nghèo và giàu không khác nhau, ở chỗ thiếu hiểu biết về đạo đức, mà sát sanh là giới trọng đầu tiên của con người. Ít người trong chúng ta hiểu

biết rõ ràng là sự giết chóc, gây đau khổ cho một sanh vật sẽ đem lại kết quả xấu ác cho kẻ gây tạo.

Ta nên từ bỏ dao gậy, từ bỏ sát sanh, để đem lại an vui cho muôn loài. Hành vi tốt đẹp ấy sẽ mang lại hạnh phúc cho mọi người. Trên bình diện quốc gia, quả báo của sát sanh sẽ gây nên chiến tranh liên miên, thiên tai, lũ lụt, mất mùa đói kém. Dịch gia cầm, dịch bò điên là hậu quả của việc giết hại. Người hay sát sanh có mạng sống ngắn ngủi vì đã đoạn mạng sống của loài khác, hay bị bệnh ngặt nghèo, không bao giờ sang cả nổi. Ta phải tích cực bảo vệ mạng sống của chúng sanh, nếu gặp dịp cứu chuộc phóng sanh, ta không từ nan. Quả báo tốt cho người phóng thí như được thọ mạng dài lâu, có được cuộc sống bình ổn, không bị sóng gió như nạn đao binh, chinh chiến, tên bay đạn lạc, quyền thuộc xum vầy, không bị chia lìa, gãy gánh giữa đường.

Ta phải đem những bài học về hiếu sinh phổ biến trên báo chí, trên những phương tiện truyền thông như radio, truyền hình, phim ảnh để dựng lại nền tảng nhân bản và nhân quả cho con người.

Sống người con Phật luôn trần trở thao thức nghĩ đến một tương lai với trách nhiệm (đàng hoàng) là làm sao giúp cho ông Sư dựng lại nền đạo đức chân chánh cho nhân loại mà giới sát sanh được đặt lên hàng đầu.

## **II- TÀ DÂM**

Trong thời đại hiện nay, hôn nhân với quy ước một vợ một chồng được hầu hết các quốc gia trên thế giới chấp nhận và đưa vào trong hiến pháp, nếu ai vi phạm sẽ bị nhiều biện pháp chế tài theo luật định. Ngay cả vị nguyên thủ quốc gia, nếu bị phanh phui có hành động tà dâm cũng bị truy tố ra tòa. Tổng thống Clinton của Hoa Kỳ suýt bị mất chức vì tội tà dâm (Vụ án Monica). Ở đây, ta lại chỉ nhìn vụ việc trên cặp mắt nhân quả, không có luật pháp thế gian xen vào. Một gia đình sẽ êm ấm tốt đẹp hơn nếu cả hai vợ chồng đều chung thủy trọn vẹn. Nếu một trong hai ngoại tình thì sự êm ấm đó không còn. Ta thường thấy trên báo chí nhiều vụ đánh ghen hung tợn, gây thương tật, đổ máu, ...

### **1- Đặc tướng**

Nhiều hoàn cảnh đưa đẩy con người vào trạng huống tà dâm. Thí dụ, một người



vì công ăn việc làm phải xa vợ hay chồng một thời gian dài, họ cần bạn bè để tâm sự, để chia sẻ buồn vui, lâu ngày tình bạn trở thành tình yêu, họ đã vi phạm hôn ước. Nhiều đối tượng quyến rũ gây chuyện tà dâm vì mục đích trục lợi, như các cô gái bán bar rượu. Thời hiện đại, ở Nhật Bản, những công, tư chức dùng giờ ăn trưa của mình để làm chuyện tà dâm với nhau cho mục đích thư giãn. Có nhiều khách sạn, đặc biệt hỗ trợ cho dịch vụ này. Vấn đề này rất phổ thông bây giờ, khiến thuần phong mỹ tục bị bại hoại, theo đường hướng Âu Mỹ với quan niệm tự do rộng rãi. Những cường hào ác bá thời xưa thường tà dâm cưỡng hiếp rất nhiều phụ nữ mà không ai dám lên tiếng vì sợ bị trả thù. Nói chung dù là có khác nhau trên hình tướng, kết quả vẫn gần giống nhau, ở điểm gây mất hạnh phúc cho gia đình, cho người bạn đời của mình. Nổi đau khổ, bị phản bội, bị chia sẻ một phần hạnh phúc của họ đang có, ở những người bị hại gây nhiều uất ức khổ đau, đôi khi đi đến tự tử. Ở Việt Nam, vì hoàn cảnh chiến tranh triền miên, tình trạng trai thiếu gái thừa khiến việc tà dâm rất phổ thông vì cung cầu không tương xứng. Trong một xóm nhỏ mà hầu như

tháng nào cũng có vài vụ đánh ghen, con nít thì khoái coi, mà người lớn thì cảm thấy nã nề cho thân phận người đàn bà. Người đàn bà thường bị thiệt thòi vì quan niệm trọng nam khinh nữ của nước ta.

Hậu quả của hành động tà dâm rất nhiều và khác biệt tùy theo đặc tướng của mỗi vụ. Thời đệ nhất cộng hòa của Tổng thống Ngô Đình Diêm, vũ nữ Cẩm Nhung vì tà dâm với một sĩ quan cấp Tá, bị bà vợ lớn tát át xít, cô bị mù lòa và phải đi xin ăn cho đến hết cuộc đời. Nhiều ông vì tà dâm mà bị vợ cắt đi của quý. Nhiều bà tổ chức đánh ghen gây tử thương cho người tình nhân. Việc này rất phổ thông ở nước Việt Nam ta. Ngày nay, do bệnh dịch Sida, vấn đề tà dâm luông tuông thường dễ bị lây nhiễm, một khi bị lây nhiễm thì tử thần đã gọi.

## **2- Đặc tính**

Thường có sự che dấu, lén lút trong tà dâm, nên có thêm yếu tố gian trá trong hành động tà dâm. Do “Ý tham” quá mạnh sai sử, nên có nhiều ông lấy cho mình nhiều vợ, sau đó mặc kệ những chuyện gì sẽ xảy ra khi các bà thanh toán nhau đổ máu, đó cũng là hành động vô trách nhiệm.

Do “Ý si” xúi bêu, nhiều ông dùng mánh khoe để lường gạt hết cô này đến cô kia, kết cuộc bị Công an bắt ở tù, chưa kể bị tạt nước sôi, tạt axit do sự phẫn hận của gia đình các cô gái. Nhiều Việt Kiều giàu có có vợ con đang hoàng ở Mỹ, do tâm tham, về Việt Nam làm hại đời nhiều thiếu nữ, bị người ta chặn bắt ở phi trường, bị đánh đến thương tật. Sau khi về Mỹ, việc làm ăn bị sang đoạt, trở nên nghèo khổ. Có phải chăng sự vi phạm đạo đức nghiêm trọng gây mất phước lộc cho người gây tạo?!

Ngày xưa, dưới thời vua chúa, chế độ Tam cung lục viện khiến ít có vị vua nào thọ quá 50 tuổi. Do “Ý tham” và si sai sử, nhiều cô gái đã tà dâm với nhiều người thành đạt, có nhiều tiền của, không cần biết đến họ đã già và có vợ con đùm đề, kết quả bị mang nhục suốt đời vì tai tiếng, khó lấy chồng vì ở Việt Nam rất khát khe với phụ nữ.

### **3- Duyên hợp**

Khi còn có chức quyền, ông A đã tà dâm với rất nhiều phụ nữ, đôi khi ông dùng quyền thế ép bức, gây bao gia đình tan nát.

Khi còn nhan sắc, Cô Ba Trà, một người đẹp nổi tiếng ở miền Nam thời trước 1945, cô

sống buông thả, tà dâm với rất nhiều người cốt lầy thật nhiều tiền của họ để bài bạc, hút á phiện, sống đời trụy lạc, không quan tâm đến những khổ đau của gia đình nạn nhân. Có nhiều ông Giám đốc ngân hàng bị tù tội do thụt két, có nhiều điền chủ tán gia bại sản để cung phụng cho cô. Cô Tư Nhị, cũng hoa khôi thời đó, tôn cô Ba Trà làm Thầy, cũng theo vết xe của cô Ba, ...

#### **4- Duyên tan**

Khi mất hết chức quyền, lại bị tù tội, ông A mang bệnh nặng do phung phí sức lực qua bao năm tháng, ông chết ở trong tù.

Cô Ba Trà ở tuổi trung niên, tiền của không còn do cô nường hết vào bài bạc, lại thêm vướng bệnh ghien á phiện, nhan sắc cô tàn phai, cô chết không nhà, ở tuổi còn quá trẻ. Cô Tư Nhị lại chết sớm hơn, bởi mang một chứng bệnh lạ, lở lói hôi hám, khiến cô trở thành kẻ xin ăn ở ngoài đường với gương mặt gớm ghiếc. Cô không còn một ai để nương nhờ mặc dầu trước đó cô từng lên xe xuống ngựa với toàn những công tử, tiền rừng bạc biển. Đó là quả báo nhãn tiền, do nhân tham lam vô độ, cuối đời bị nghèo khổ; do nhân trộm cắp tình và tiền của các

bà vợ khôn khổ, cuối đời các cô bị cô đơn.

### **5- Chuyển đổi**

Cô Ba Trà có nhiều cơ hội hoàn lương, khi người chồng Tàu đầu tiên (rất giàu có) của cô quay lại tìm, lúc cô mới bước chân vào trụy lạc. Nếu cô quay lại, có lẽ cô đã có một đời sống nhung lụa, an ổn đến già. Lần thứ 2 khi cô ăn tiền cờ bạc, cô trở thành triệu phú, nhưng cô lại nướng hết vào sòng bài, rồi lại cặp bồ với những người đàn ông khác để kiếm thêm tiền. Cô đã bỏ mất nhiều cơ hội hoàn lương.

Cô Tư Nhị cũng vậy, cô cũng có thể hoàn lương lúc cô còn tiền của, tiếc thay cô mang bệnh hiểm nghèo quá sớm, cô ân hận thì đã muộn.

### **6- Kết luận**

Nhân quả tà dâm rất đa dạng, nó có thể xoay chuyển cả một đời người từ tốt đẹp đi đến khổ đau, từ khỏe mạnh đến tử vong, từ trẻ đẹp trở thành bệnh hoạn xấu xí, từ có của cải đi đến tàn mạt. Nếu biết quay đầu, không quá trễ để làm lại cuộc đời. Tuy nhiên, hiện nay, bệnh dịch Sida đã là ngõ cụt cho nhiều đời người, một phen sa chân là không

thể trở bước. Vậy, ta nên tuyệt đối cảnh giác, tránh xa tà dâm nếu muốn có một gia đình êm ấm, một xã hội bình ổn. Ngay cả hành động dâm dục cũng đã không được chấp nhận trong Thánh đạo, bởi vì nó ngăn che đạo Thánh. Vậy ngay cả việc gọi là chánh dâm cũng nên phải hạn chế rồi từ từ tìm phương tiện dứt bỏ. Vì dâm dục là đầu mối của luân hồi, tái sinh nên chúng ta nên cẩn thận, chớ có mê say. Tuyệt đối không xem phim ảnh đồi trụy, không nghe ca hát những bài tình tứ lãng mạn để tâm rong ruổi trong dục lạc. Ta nên tự thanh lọc tâm ý từng giờ từng phút để gieo nhân tốt thì mới mong gặt hái được quả tốt cho ngày vị lai.

### **III- TRỘM CẮP LẤY CỦA KHÔNG CHO**

Hành động trộm cắp tức là lấy lén lút, không được sự đồng ý của người. Từ ngọn cỏ, lá rau thuộc sân nhà người, nếu thò tay ngắt, cũng gọi là trộm. Xa hơn, do “Ý tham” phối hợp với “Ý si”, do sự suy nghĩ sai lạc rằng kiếm được nhiều tiền để xài mà không phải đổ mồ hôi, là một sự khôn ngoan, theo như câu nói trào phúng: *“Con ơi nhớ lấy lời cha, một đêm ăn trộm bằng 3 năm làm”*. Thế

là mất bao đêm ngày tính toán, nghề trộm cắp, ăn cướp được hình thành, những người vô tâm không đề phòng sẽ bị mất trắng, bị cướp sạch. Ông chủ “Ý si” tà kiến này, trong đời nếu không có duyên may gặp người tốt chỉ điểm, chỉ đường ngay nẻo thẳng cho mà đi thì có ngày sẽ làm anh “Thân” lâm vào cảnh bị đát, bị đánh đập đến trí mạng tùy theo việc trộm lớn nhỏ, bị án tử hình hay bị tù tội đến chung thân, ngoài ra luôn ở trong tình trạng nghèo khổ vì nhân tham sẽ cho quả thiếu thốn tài vật.

### **1- Đặc tướng**

Sự trộm cắp có nhiều hình tướng khác nhau qua từng hoàn cảnh và môi trường. Từ nhỏ như hái trộm cây trái nhà người hàng xóm, đến đào tường, khoét vách, tổ chức băng đảng để ăn cướp lớn hơn. Thời hiện đại, có sự ăn cắp qui mô hơn. Trong các công ty, người ta làm sổ sách sai để ăn cắp số lớn hơn, như vụ án Tăng Minh Phụng đã biến thủ tiền của xí nghiệp lên đến nhiều tỷ, M.P đã bị án tử hình. Các băng đảng lớn với những tay anh chị đã tổ chức nhiều đường giây cờ gian bạc lận, cho vay ăn lời nặng lãi, có bạo lực hỗ trợ sau lưng, như vụ án Năm

Cam đã lãnh 5 bản án tử hình cho 5 tay anh chị bự và hàng trăm án tù cho những đàn em, ...

Những nhân vật có thế lực trong chính quyền thường ăn cắp cho chính mình những món tiền, khối vàng lớn hơn, giấu kỹ hơn ai hết, với bảo mật tối đa. Thí dụ: Vài chục năm trước, Tổng thống Phi Luật Tân bị truy tố ra Tòa vì tội biến thủ tài sản quốc gia lên đến nhiều tỷ Mỹ kim mà ông cất dấu ở Ngân hàng Thụy sĩ.

Trong các ngành nghề, thường có sự đi trễ về sớm, lấy của công đem về nhà xài riêng, lánh việc nặng, tìm việc nhẹ, việc dễ mà làm, trong khi vẫn lãnh lương bằng nhau, đó cũng là một loại trộm cắp vi tế, khó nhận biết. Một người thợ có tính ăn cắp thường bị mất việc, với thành tích đó, không ai dám mướn, lâm vào cảnh nghèo khổ. Trong xóm, có một gia đình nọ, mẹ thì sáng ra khăn gói lên đường để hành nghề móc túi trên các chuyến xe lam, xe buýt. Bà có 2 con trai thường tụ tập đi ăn cắp vặt quanh xóm. Ai cũng chạy mặt chúng vì hờ một chút là bay mất từ đôi dép, cái quần cái áo phơi ngoài sân, đến cái radio đang hát để trên bàn, cho



đến xe đạp khóa vô góc cây, nó cũng tháo lấy cặp bánh. Lớn lên một chút, cậu lớn tổ chức cướp mấy nhà giàu ở Chợ Lớn, bị vô tù cả lũ, một năm sau được thả ra, về nhà nửa tháng sau thì chết bởi vướng bệnh sốt rét ở trong tù. Còn cậu nhỏ được người ta mượn đi đẩy xe lăn cho một anh thương phế binh ở làng Thương Phế Binh Thủ Đức. Quen thói ăn cắp vặt, cậu đi rảo quanh xóm và trở nghề ăn cắp, bị bắt gặp, cậu bị người ta trói lại cẳng nhượng tay, nhượng chân, rồi dìm xuống ao rau muống chết thật thảm thương. Gia đình đó túng thiếu quanh năm, lúc nào cũng chờ sau 2 giờ trưa là đi xin cơm dư của lối xóm.

Nhân quả trộm cắp đa dạng và không bỏ sót một ai. Tà dâm cũng là một loại trộm cắp tình cảm, kẻ cắp thường bị cô đơn ở tuổi xế chiều. Ăn cắp của thú vật, côn trùng như nghề lấy mật gấu, nghề gát kèo ong, lấy tổ chim Yến.

Nghề gát kèo ong là một nghề trộm cắp trên công sức của đàn ong, người ta vô rừng tràm, chặt cây, tạo một cái khung thích hợp cho ong đến làm ổ vài tháng sau đến lấy cả ổ lẫn mật, khiến lũ ong phải ra công làm tổ mới, cứ thế năm này qua năm kia, loài

ong cứ mãi mê làm việc và người cứ hiên ngang đến ăn cướp mật. Ong non còn trong ổ người ta đem về hơ trên lửa cho rớt xuống nồi nước sôi, họ vớt lên để trộn gói ăn chơi. Loài ong ruồi thường không chịu rời tổ, vì vậy mà người ta lấy luôn cả tổ lẫn ong về ngâm rượu, loại rượu này trị phong thấp rất hay, họ tin như vậy.

Còn nghề lấy tổ chim Yến cũng là hành vi trộm cắp, vợ vét cái ổ làm bằng nước miếng dẻo, dính của con chim mẹ, làm ra để chuẩn bị đẻ. Con người khôn ngoan, chờ khi chúng vừa làm xong, chưa kịp đẻ trứng là thu hoạch liền, báo hại loài chim mất tổ phải cấp tốc vất hết sinh lực để tạo ra một cái tổ mới, chỉ bằng 8 phần so với tổ cũ. Khi chim con vừa biết bay thì người ta lại đến thu hoạch đợt nhì, loại này giá rẻ hơn vì có lẫn phân chim, lông chim. Có những tổ Yến lợn cợn máu, do chim cạn kiệt sức lực, phải nhả cả máu ra để làm tổ, được người ta cho là quý, bán rất mắc, gọi là Yến huyết. Có 3 nơi tiêu thụ mạnh nhất trên thế giới đó là Trung Quốc, Đài Loan và Hồng Kông. Thương vụ hàng năm lên đến bạc tỉ Mỹ kim. Và những phái đoàn du lịch nào muốn đi tham quan nơi sinh sống của loài chim này

thường phải nộp tiền mãi lộ cho đám lục lâm mà họ thuê canh gác. Người ta tin rằng ăn tổ Yến làm tăng cường tình dục, và làm da trẻ lại. Do “Ý si” tà kiến đã xui đẩy con người trở thành lục lâm thảo khấu, tước đoạt hang ổ, công sức cả đến loài côn trùng, chim chóc. Quả báo này có thể thấy ở nhiều nơi trên thế giới, rất nhiều kẻ không nhà mặc dù được sanh đẻ ngay tại nước Mỹ hoa lệ này. Những hành khát ngủ ở lề đường chắc cũng từng gieo nhân ác nêu trên. Hàng năm, vài trận lũ lụt xảy ra đủ khiến cho cả trăm ngàn dân chúng lâm vào cảnh không nhà, khi nước rút xuống, người ta lại trở lại xây nhà mới, rồi lũ lụt lại đến và trở thành không nhà lần nữa. Có người suốt đời lao đao lận đận vì không có nhà do thiên tai. Trận sóng thần vừa qua đã làm cả triệu người lâm vào cảnh không nhà, chờ đợi trông ngóng để có một cái lều để ở như nắng hạn chờ mưa, họ tụ tập ngồi chồm hổm ngoài trời ngày này qua ngày khác, kiên nhẫn tới đờ, rất tội nghiệp.

Vậy, ta nên lưu tâm tránh xa hành vi trộm cắp để không bị quả báo như trên, đồng thời ráng chia sẻ với đồng loại những gì họ cấp thiết cần đến, để bồi dưỡng lòng từ bi, đồng thời cũng gặt được quả báo tốt đẹp

cho tương lai.

## **2- Đặc tính**

Do “Ý tham”, “Ý si” chỉ huy mà người ta trộm cắp. Có nhiều tính chất trong việc trộm cắp như:

\* Trộm cắp do nguyên nhân nghèo túng quá (có câu: “*Bần cùng sanh đạo tặc*”).

\* Trộm cắp do sở thích, có những người thính thú trong việc lừa đảo người để lấy của.

\* Trộm cắp do quá khôn ngoan, suốt đời họ chỉ lo tính toán nhiều mưu chước quỷ quái cho mình, cho người để thu lợi tối đa.

Nhân quả của nó cũng trùng trùng sai khác. Trong lịch sử, có những quốc gia phồn vinh như nước Pháp, Anh, Tây Ban Nha, do tâm kiêu mạn ngất trời, họ đã đem quân đi xâm chiếm các nước láng giềng, đặt chế độ thuộc địa, mặc tình vơ vét của cải, tài nguyên của xứ bị trị. Ở Pháp có những viện bảo tàng trưng bày toàn cổ vật quý giá của các nước thuộc địa. Đây là bằng chứng cho một thời làm lục lâm thảo khấu của họ. Hậu quả bây giờ Anh, Pháp, Tây Ban Nha chỉ là những nước nghèo, không đáng kể so với các cường quốc khác, lại bị bất ổn chính trị triền miên.

Đó đều là nhân quả báo ứng của sự cướp bóc và gây xáo trộn cho các nước bị trị.

### **3- Duyên hợp**

Trong điều kiện quá thịnh vượng, cộng thêm ý kiêu mạn, nước Tàu đã xâm lăng các nước láng giềng, trong đó có Việt Nam, đặt ách đô hộ hơn một ngàn năm. Trong khoảng thời gian đó, họ tha hồ thâu tóm của cải, gái đẹp, thợ giỏi các ngành nghề đem về nước, đầy ải dân ta bắt lên rừng tìm sừng tê, xuống biển mò ngọc trai, nói sao hết thống khổ.

Những kẻ trộm cắp, ăn cướp lớn nhỏ gì khi bị bắt đều bị tập trung lại một nơi gọi là nhà tù. Ở đó do duyên hợp, tụ tập cùng một nơi, các tay anh chị chỉ điểm lẫn nhau thêm kinh nghiệm, nên khi được phóng thích, các tay trộm trở nên giỏi hơn trong nghề nghiệp, càng phát tán hung bạo, chớ không cải sửa được gì tốt đẹp hơn.

### **4- Duyên tan**

Sau hơn 1000 năm đô hộ, quân Tàu bị đẩy lui do Lê Lợi khởi nghĩa, nước ta giành lại độc lập. Nhân quả trộm cắp đến với Trung Hoa là bị nghèo đói, bị thống trị, kèm kẹp khổ sở, một thời gian dài dưới thời

Mao Trạch Đông. Chính phủ do họ Mao lãnh đạo đã đàn áp nhân dân họ tơi tả, dùng con người làm bia đỡ đạn (trong chiến thuật biến người), áp đặt sự nghèo đói lên toàn lãnh thổ.

Những tên cướp, sau khi được phóng thích lại tiếp tục nghề cũ, tinh vi hơn, nhưng cuối cùng bị bắt lại, và bị án tù nặng hơn

### **5- Chuyển đổi**

Hy vọng các nhà lãnh đạo quốc gia trên thế giới có đủ từ tâm, biết dùng nhà tù làm nơi để dạy đạo đức cho những tên đầu trộm đuôi cướp vì chúng đã không được dạy dỗ ở nhà và ở học đường. Sự thật mà nói, không dạy dân đạo đức mà chỉ biết trừng phạt thì thật không hợp lẽ. Chính quyền nên lưu tâm đem đạo đức vào học đường, từ cấp 1 đến cấp đại học, từ thấp tới cao để cải đổi vận mạng của một quốc gia được tốt đẹp hơn.

Phương tiện truyền thông nên theo chiều hướng đạo đức, tránh bạo hành, giết chóc. Cải tổ lại hệ thống Giáo hội, tuyển lựa Tăng, Ni tài đức để chấn hưng lại Phật giáo.

Tóm lại, đường đi nhân quả của con người, lấy Ý làm nền, hành động của Thân

được chỉ đạo đúng đắn, sẽ cho kết quả tốt đẹp. Ta phải ráng canh chừng tâm ý, kiểm soát hành động của thân để không làm khổ mình, khổ người, đồng thời tích cực hỗ trợ những phương án có chiều hướng đạo đức lâu dài, như dự án thành lập Trung Tâm An Dưỡng của Trưởng lão Thích Thông Lạc, hỗ trợ cho lớp tu học Bát chánh đạo được hoàn mãn, cùng tinh tấn thực hành những gì mà Chơn sư đã chỉ dạy. Con đường này có thể gọi là Phước Huệ song tu chăng?

Kính Thầy, xin Thầy chỉ dạy thêm!

Con: Thích Nữ Mỹ Linh.

*Con nên làm tiếp “**Đường Đi Nhân Quả Của Khẩu Hành**” theo bốn nghiệp lành của miệng trong Thập Thiện:*

*1- Không nói dối*

*2- Không nói thêu dệt*

*3- Không nói lật lọng (nói lười đòi chiều)*

*4- Không nói lời hung ác*

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Con vừa nghe cái bài của cô Mỹ Linh, cô đứng ở góc độ của ngoại quốc cô nhìn tổng quát nhiều nước ở trên thế giới, tin tức. Nói lên cái bài Thầy thấy đó là cái lời khuyên răn rất lớn và đồng thời cũng là cái điều lợi ích nhất. Nếu được cái bài này được phổ biến rộng thì nó cũng là một cái lời khuyên đối với con người.

Hôm nay thì buổi chiều nay sẽ có bốn người đến đây mà Thầy kiểm tra về nhiếp tâm trong Tứ niệm xứ, để dùng Định vô lậu để xả tâm, thì ở bên nam thì từ Thanh Quang, Chân Tịnh, Minh Thống và Từ Quang, mấy con chiều nay đến gặp Thầy, ở đây thầy kiểm tra coi thử coi cái sự nhiếp tâm của mấy con coi nhiếp như thế nào đúng, như thế nào sai để Thầy hướng dẫn cách nhiếp cho đúng Tứ Niệm Xứ, để rồi từ đó chúng ta sẽ áp dụng vào cái phương pháp tu cho cái lớp tới là lớp Chánh Tư Duy. Chiều nay 2 giờ mấy con đến đây Thầy kiểm tra, chứ làm nhiều quá thì kiểm tra không hết đâu, kiểm tra từng người rồi theo dõi cho kỹ rồi mới xác định được sự nhiếp tâm của mấy con coi có ức chế hay không? Ở trên Tứ Niệm Xứ cụ thể rõ ràng. Cho nên nhớ chiều nay, còn mấy con vừa nghe đọc cái bài rồi, các con thấy con người



ở trên thế gian này chúng ta thật là thiếu đạo đức quá độ, cho nên chúng ta quán. Thầy mong rằng cái đạo đức nhân bản, nhân quả ra đời được thì nó sẽ đem lại sự bình an cho con người và loài vật ở trên cái hành tinh của chúng ta, đem lại sự tình thương của chúng ta. Đối với cái bài vừa rồi của Chú Tàn thì chúng ta cũng thấy xúc động với cái tình cảm rất lớn đối với cái hành động tâm từ. Rồi còn cái bài Tâm bi nữa, chỉ đọc mới có Tâm từ thôi thì Thầy thấy rằng chúng ta theo đạo Phật mà thực hiện được lòng từ, bi thì chúng ta thấy hạnh phúc lắm mấy con, và đồng thời cuối cùng thì cái bài tâm Xả để chúng ta đi sâu vào đạo để làm chủ sự sống chết của chúng ta là cái bài tâm Xả này, mặc dù là Tứ Vô Lượng Tâm là pháp độ nhất nhưng sự thật ra thì chúng ta chưa có đủ cái duyên, nhưng mà pháp độ nhất thì chúng ta phải thực hành theo cái tâm Xả và trên Tứ Niệm Xứ thì tốt nhất theo Thầy thấy tốt nhất, cho nên Thầy xét nghĩ ở đây thì qua những cái bài mà các Thầy và các cư sĩ đã làm rồi, thì tốt hơn hết là chúng ta đi từ cái Thanh Văn mà vào. Cho nên chúng ta đi từ cái Tứ niệm xứ, Chánh niệm chúng ta vào để xả, xả tất cả những chướng ngại pháp trên

thân, thọ, tâm của chúng ta thì chúng ta sẽ thành tựu. Chúng ta biết cách xả rồi, do đó bây giờ kiểm điểm lại cho cái sự nhiếp tâm để mà chúng ta tu tập ở trên Tứ niệm xứ, cái lúc mà cái tâm bình thường không có chướng ngại thì lúc bấy giờ coi cái tâm nó ở cái dạng nào, có phải nó ở trong cái ức chế nó mà nó ở trong cái sự yên lặng đó không? hay hoặc là ở trong cái sự tự nhiên, nó là cái để Thầy kiểm tra lại xem nếu mà ở trong cái sự tự nhiên mà không ức chế thì đó là đúng, còn nếu mà có cái sự nhiếp tâm ức chế nào trong đó thì đương nhiên là chúng ta sẽ sai. Vì đi tới nữa, kéo dài cái thời gian ra nữa thì nó sẽ sanh ra những cái trạng thái tưởng, nó rất khó. Còn trái lại trong cái trạng thái bình thường, nó không có cái gì hết, không có gì ức chế thì nó sẽ đi tới cái chỗ xả rất ráo cuối cùng để chúng ta xả sạch và chúng ta đạt được sung mãn Tứ niệm xứ

## 240-(LCK-099B)

- \* Nên đi vào tâm xả
- \* Xả tâm vô lượng (Từ Quang)
- \* Tứ Niệm Xứ
- \* Thiền định



Hôm nay thì buổi chiều nay sẽ có bốn người đến đây mà Thầy kiểm tra về nhiếp tâm trong Tứ niệm xứ, để dùng Định vô lậu để xả tâm, thì ở bên nam thì từ Thanh Quang, Chân Tịnh, Minh Thống và Từ Quang, mấy con chiều nay đến gặp Thầy, ở đây thầy kiểm tra coi thử coi cái sự nhiếp tâm của mấy con coi nhiếp như thế nào đúng, như thế nào sai để Thầy hướng dẫn cách nhiếp cho đúng Tứ Niệm Xứ, để rồi từ đó chúng ta sẽ áp dụng vào cái phương pháp tu cho cái lớp tới là lớp Chánh Tư Duy. Chiều nay 2 giờ mấy con đến đây Thầy kiểm tra, chứ làm nhiều quá thì kiểm tra không hết đâu, kiểm tra từng người rồi theo dõi cho kỹ rồi mới xác định được sự nhiếp tâm của mấy con coi có ức chế hay không? Ở trên Tứ Niệm Xứ cụ thể rõ ràng. Cho nên nhớ chiều nay, còn mấy con vừa

nghe đọc cái bài rồi, các con thấy con người ở trên thế gian này chúng ta thật là thiếu đạo đức quá độ, cho nên chúng ta quán. Thầy mong rằng cái đạo đức nhân bản, nhân quả ra đời được thì nó sẽ đem lại sự bình an cho con người và loài vật ở trên cái hành tinh của chúng ta, đem lại sự tình thương của chúng ta. Đối với cái bài vừa rồi của Chú Tàn thì chúng ta cũng thấy xúc động với cái tình cảm rất lớn đối với cái hành động tâm từ. Rồi còn cái bài Tâm bi nữa, chỉ đọc mới có Tâm từ thôi thì Thầy thấy rằng chúng ta theo đạo Phật mà thực hiện được lòng từ, bi thì chúng ta thấy hạnh phúc lắm mấy con, và đồng thời cuối cùng thì cái bài Tâm xả để chúng ta đi sâu vào đạo để làm chủ sự sống chết của chúng ta là cái bài Tâm xả này, mặc dù là Tứ Vô Lượng Tâm là pháp độ nhất nhưng sự thật ra thì chúng ta chưa có đủ cái duyên, nhưng mà pháp độ nhất thì chúng ta phải thực hành theo cái Tâm xả và trên Tứ Niệm Xứ thì tốt nhất theo Thầy thấy tốt nhất, cho nên Thầy xét nghĩ ở đây thì qua những cái bài mà các Thầy và các cư sĩ đã làm rồi, thì tốt hơn hết là chúng ta đi từ cái Thanh Văn mà vào. Cho nên chúng ta đi từ cái Tứ niệm xứ, Chánh niệm chúng ta vào để xả, xả tất cả những chướng ngại pháp trên

thân, thọ, tâm của chúng ta thì chúng ta sẽ thành tựu. Chúng ta biết cách xả rồi, do đó bây giờ kiểm điểm lại cho cái sự nhiếp tâm để mà chúng ta tu tập ở trên Tứ niệm xứ, cái lúc mà cái tâm bình thường không có chướng ngại thì lúc bấy giờ coi cái tâm nó ở cái dạng nào, có phải nó ở trong cái ức chế nó mà nó ở trong cái sự yên lặng đó không? hay hoặc là ở trong cái sự tự nhiên, nó là cái để Thầy kiểm tra lại xem nếu mà ở trong cái sự tự nhiên mà không ức chế thì đó là đúng, còn nếu mà có cái sự nhiếp tâm ức chế nào trong đó thì đương nhiên là chúng ta sẽ sai. Vì đi tới nữa, kéo dài cái thời gian ra nữa thì nó sẽ sanh ra những cái trạng thái tưởng, nó rất khó. Còn trái lại trong cái trạng thái bình thường, nó không có cái gì hết, không có gì ức chế thì nó sẽ đi tới cái chỗ xả rất ráo cuối cùng để chúng ta xả sạch và chúng ta đạt được sung mãn Tứ niệm xứ

Bây giờ đây là một cái bài của Sư Từ Quang, Thầy mong rằng nếu mà bây giờ có thì giờ thì chúng ta đọc để mà biết được cái cách thức mà ở đây theo cái khuôn mẫu của Phật giáo đã nói lên những cái tâm xả của chúng ta mà sư Từ Quang có cái sự nghiên cứu kỹ ở trên những cái kinh Nguyên Thủy,

viết ra, cho nên nó không có lệch. Cho nên cái lời phê của thầy như thế này

### **XẢ TÂM VÔ LƯỢNG**

**Lời phê của Thầy:** Bài làm Đức Xả Tâm Vô Lượng đầy đủ, ngắn gọn dễ hiểu, nhất là theo thứ tự xả tâm, từ xả tâm thế gian đến xả tâm xuất thế gian đâu đâu đều rõ ràng cụ thể trong các pháp hành theo thứ tự Bát Thánh Đạo không sai Phật giáo Nguyên Thủy.

Nghĩa là Thầy Từ Quang làm không có sai, còn không khéo thì chúng ta làm coi chừng nó lệch lạc hoặc coi như là theo cái khuôn của Phật giáo mà chúng ta làm. Cái bài này nó là cái khuôn. Vậy thì sư Từ Quang, con hãy đọc cái bài của con, để giúp cho mọi người có cái ý để rồi từ đó chúng ta làm theo nó không có sai cái dàn bài. Đây là những cái bài chót, lần lượt trong những cái ngày Thầy kiểm tra như thế này, những cái bài nào cần thiết Thầy sẽ cho đọc để rồi chúng ta rút tĩa những kinh nghiệm, đồng thời thì sẽ xả tâm, bởi vì mình phải hiểu biết để rồi mình xả tâm, để mình tu. Còn cái hiểu biết để mình không có tu tập thì nó là lý thuyết suông không. Còn cái này hiểu biết

để chúng ta xả tâm. Có nhiều người thì chưa có ràng mạch, chưa hiểu biết, người ta cũng không biết xả tâm coi chừng bị ức chế. Bây giờ chúng ta đọc để mà chúng ta tích tập cái sự hiểu biết đó.

Kính bạch Thầy, kính thưa quý vị đại chúng, con xin đọc bài Xả Tâm Vô Lượng

### **XẢ TÂM VÔ LƯỢNG**

#### **NỘI DUNG BÀI XẢ TÂM VÔ LƯỢNG**

##### **I.- ĐỊNH NGHĨA XẢ TÂM**

##### **II.- NHỮNG LÃNH VỰC XẢ TÂM**

##### **A.- Xả Tâm Bằng QUÁN VÔ LẬU.**

1. xả tâm tham đắm sắc dục.
2. xả tâm vô lượng của báu, vàng bạc, của cải.
3. xả vô lượng tâm danh
4. xả vô lượng tâm ăn.
5. xả vô lượng tâm ngủ:
  - Hôn trầm, thùy miên, hôn tịch, vô ký, ngoan không.
  - Nguyên nhân của buồn ngủ.
  - Cách xả vô lượng tâm ngủ.
6. xả tâm tham, sân, si.
7. xả tâm năm dục trưởng dưỡng: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý

8. xả tâm trong hạnh bố thí. Cúng dường.

**B.- Xả Tâm Bằng PHÁP VÔ LẬU.**

1. xả tâm 5 triền cái: dục tham, sân, hôn trầm, trạo hối, nghi.

2. xả tâm về 5 thủ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

3. xả tâm 5 hạ phần kiết sử: tham, sân, thân kiến, giới, nghi.

4. xả tâm 5 thượng phần kiết sử: Sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh.

5. xả tâm trong giới phòng hộ các căn.

6. xả tâm với tâm xả trong kinh Bát Thành.

7. xả tâm trong Sơ Thiền

8. xả tâm trong Nhị Thiền

9. xả tâm trong Tam Thiền.

10. xả tâm trong Tứ Thiền.

11. xả tâm trong Tứ Niệm Xứ.

12. xả tâm của Xả Giác Chi.

III.- **KẾT LUẬN:** Lợi ích của xả tâm.

**TÂM VÔ LƯỢNG**

(Bài làm lớp Chánh Kiến của Sa di Từ Quang)



## I.- ĐỊNH NGHĨA XẢ TÂM.

Xả có nghĩa là bỏ ra, không dùng nữa, không cất chứa nữa, không dùng tới, không còn tham muốn thủ giữ; buông bỏ không tiếc nuối, không chắt chứa thương ghét, giận hờn, cũng không sinh khởi vui thích theo đối tượng nào, pháp nào.

Như vậy xả có ý nghĩa tâm lý và thực hành thực tế không còn dính mắc trong hai lãnh vực: vật chất và tinh thần. Vật chất là 5 dục lạc thế gian, tài lợi, sắc đẹp, danh tiếng, ăn uống và ngủ nghỉ, và sáu đối tượng làm sáu căn dính mắc: hình tướng, âm thanh, mùi hương, vị ngon, thân xúc chạm, và lãnh vực tinh thần là những kiến chấp tư tưởng, học thuật. Nói xả là buông bỏ những cái gì mình đang hiện có, chứ không phải cái đã có trước đây mà nay không còn nữa hay cái mong cầu mà chưa có, không thể có được; nhưng chính cái tâm ý mong cầu cũng là cái dính mắc cần xả bỏ; cái tâm niệm ký ức, những hình ảnh quá khứ cũng là những dính mắc cần buông xả; lòng mong muốn, ý mong cầu mơ mộng cũng thế, buông xả hết. Buông xả tận cùng là không còn chấp giữ trong tâm bất kỳ mục đích nào đã thành đạt, hay chưa thành đạt. Có thể nói buông

xả quá khứ, vị lai và cả hiện tại của những tư niệm bản thân. Vậy còn cái gì? Chỉ còn công việc làm ngay trong hiện tại đúng với cách thức của nó mà không chấp giữ nó cũng như kết quả mà nó có thể đem lại, thí dụ chúng ta đi kinh hành thì chỉ biết nhẹ nhàng thoải mái đi đúng với sự đi kinh hành mà không có tư tưởng mong cầu cái gì khác ngoài cái biết đang đi.

Người tu hành khi bản thân có những chứng đắc, những kinh nghiệm tu tập mà chấp chặt theo, xem nặng những cái đó, vui thích với chúng mà quên lãng pháp tu là đã bị dính mắc, nếu không biết để tự buông xả thì khó thể nào tiến xa trên đường giải thoát. Ngày xưa ngài Anuruddha đã bị sai lầm dính mắc vào những chứng đắc cùng những tâm đắc về công hạnh của mình mà không thể tiến xa hơn để chứng đắc rốt ráo vô lậu, may nhờ có ngài Sariputta chỉ điểm cho mới buông xả được. Ta hãy nghe các hỏi đáp giữa hai ngài:

**Anuruddha** – *“Thưa Tôn giả Sariputta, với thiên nhãn thanh tịnh siêu nhiên, tôi có thể nhìn một ngàn thế giới. Phần chần là tinh tấn của tôi; không có thụ động, niệm được an trú, không có thất niệm; tâm được*

*khinh an, không có cuồng nhiệt; tâm được định tĩnh nhất tâm. Tuy vậy, tâm của tôi chưa được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có không chấp thủ”.*

**Sariputta** – “*Này Hiền giả Anuruddha, Hiền giả suy nghĩ như sau: “Với thiên nhãn thanh tịnh siêu nhiên, tôi có thể nhìn một ngàn thế giới “. Ấy là **kiêu mạn** của Hiền giả. Này Hiền giả Anuruddha, Hiền giả suy nghĩ như sau: “Phần chân là tinh tấn của tôi; không có thụ động, niệm được an trú, không có thất niệm; tâm được khinh an, không có cuồng nhiệt; tâm được định tĩnh, nhất tâm”, ấy là **trạo cử** của Hiền giả. Này Hiền giả Anuruddha, Hiền giả suy nghĩ như sau: “Tuy vậy, tâm của tôi chưa được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có không chấp thủ”; ấy là **hối quá** của Hiền giả. Lành thay, nếu Tôn giả Anuruddha đoạn trừ ba pháp này, không tác ý ba pháp này, hãy chú tâm vào giới bất tử”. (Tăng Chi Bộ, Chương 3 pháp, kinh 128).*

Như vậy ta mới thấy sự xả bỏ tâm rất ráo giúp cho người tu tiến xa trên đường đạo. Vấn đề ở đây cần xác định là chỉ xả những pháp nào được xem là bất thiện hay thật sự bất thiện; thật sự lỗi lầm hay được xem là có

lỗi lầm; những pháp không nên tuân hành hay được xem là không nên tuân hành; những pháp không xứng đáng bậc Thánh hay được xem là không xứng đáng bậc Thánh; những pháp ô nhiễm hay được xem là ô nhiễm, như đức Phật đã dạy trong Kinh Trung Bộ, số 8, Đại Kinh Sư Tử Hống: *“Này Kassapa, và sự tình này xảy ra. Khi các vị có trí hỏi nhau, tìm hiểu và đàm luận với nhau. Các vị này nói: “Những pháp bất thiện hay được xem là bất thiện, những pháp lỗi lầm hay được xem là lỗi lầm, những pháp không nên tuân hành hay được xem là không nên tuân hành, những pháp không xứng bậc Thánh hay được xem là không xứng bậc Thánh, những pháp ô nhiễm hay được xem là ô nhiễm, Sa-môn Gotama đã hoàn toàn xả ly những pháp ấy.”*

Tiêu chuẩn nào để xác định tính chất bất thiện hay không bất thiện, có lỗi lầm hay không có lỗi lầm, nên tuân hành hay không nên tuân hành, ô nhiễm hay không ô nhiễm, xứng đáng bậc Thánh hay không xứng đáng của các pháp để xả hay không nên xả? Trong tất cả các pháp môn đức Phật đã dạy, không có pháp môn nào ngoài sự hiểu biết của con người, pháp môn nào cũng đều căn cứ trên

kinh nghiệm thực nghiệm chính bản thân đức Phật và khi được dạy thì các tỷ kheo cũng chính tự mình rút ra kết quả trong khi thực tu thực nghiệm, chứ không phải được hiểu biết qua đường lý thuyết lý luận suông. Cho nên xả tâm phải được tu tập trong kinh nghiệm, nếu:

***“Ở đây, loại xả nào có thể biết được: “Khi tâm cận với xả này, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm”, thời xả ấy cần phải tránh xa. Ở đây, loại xả nào có thể biết được: “Khi tâm cận với xả này, bất thiện pháp suy giảm, thiện pháp tăng trưởng”, thời xả ấy nên thân cận. Ở đây, có xả câu hữu với tầm câu hữu với tứ, có xả không câu hữu với tầm không câu hữu với tứ. Các loại xả không câu hữu với tầm, không câu hữu với tứ thì thù thắng hơn”.*** (Kinh Trường Bộ, số 21, Đề Thích Sở Vấn)

## II.- NHỮNG LÃNH VỰC XẢ TÂM

### A.- TU TẬP XẢ TÂM BẰNG QUÁN VÔ LẬU.

Trưởng Lão Thông Lạc khuyến khích mọi người hãy sáng suốt xả bỏ chấp thủ mọi

pháp thế gian để tâm được an vui tự tại như sau:

*Buông xuống đi, buông xuống đi,*

*Chớ giữ làm chi có ích gì'*

*Thở ra chẳng lại còn chi nữa,*

*Vạn sự vô thường, buông xuống đi.*

Người đời tranh giành chiếm đoạt đủ thứ trong cuộc sống. Thấy người khác có mà mình chưa có thì tham đắm ưa thích, ganh tị với người, sanh tâm chiếm hữu, cố gắng công sức để có như người, bằng người hay hơn người. Không đạt được thì buồn rầu thất vọng chán nản ưu sầu, đạt được thì mừng vui hơn hờ, hãnh diện kiêu căng, hợm hĩnh. Thủ đắc lâu ngày sinh tâm chán ghét, coi thường nhưng ví dầu có ai cần hỏi xin thì nhất định không cho, không muốn rời xa. Lòng thường ích kỷ nhỏ hẹp, chỉ biết thu gom cho nhiều của cải của thế gian. “Vật dự trữ không bao giờ thừa” là châm ngôn của họ. Do lòng tham muốn chấp thủ mà họ không sanh khởi được lòng vị tha, thương người, giúp người, bố thí cái người đang thiếu, đang cần. Đó là nghĩa của xả tâm vật chất, những pháp hữu lậu.

Đã tu theo đạo Phật, thì phải bằng mọi cách làm chủ xa lìa năm thứ dục lạc tài, sắc, danh, thực, thụ, được phân tích sơ lược sau đây, để chấm dứt sanh tử luân hồi. Không xả được năm thứ dục lạc ấy, tức không tròn giới luật, tánh chất hãy vẫn còn là phàm phu thì dù cho có đạt được thiên nào thì cũng chỉ là ma thiên, tà thiên. Đức Phật dạy ta viễn ly, từ bỏ, đoạn tận những tham ái, sân si của kiếp sống để được an vui, giải thoát, chứ còn bị năm thứ dục lạc trói buộc thì không phải là đời sống giải thoát. Đó là đời sống phi Phạm hạnh, không phải là đời sống của người tu theo đạo Phật.

Trưởng Lão Thông Lạc khẳng định “*Chỉ cần nhìn vào đời sống của tu sĩ thì ta biết ngay là Phật giáo hưng thịnh hay không. Khi người tu sĩ mà không lấy ba Thánh pháp Giới, Định, Tuệ, làm chỗ nương tựa vững chắc thì dễ phạm lỗi lầm; không biết xấu hổ trước những lỗi nhỏ nhặt thì chánh pháp suy đồi. Khi nào có các thầy tu xa lìa ngũ dục, sống thiếu dục tri túc, ba y một bát, không nhà không cửa, không tài sản nhỏ tài sản lớn là còn những bậc chân tu giới đức, thiên đức, thật sự giải thoát khỏi những dục lạc thế gian, là điềm lành cho*

Phật giáo”.(bài giảng Tứ Vô Lượng Tâm).

**1.- Xả tâm tham đắm sắc dục.**

**“Ta không thấy một sắc nào hấp dẫn người đàn ông như sắc của người đàn bà, và ngược lại, Ta không thấy một sắc nào hấp dẫn người đàn bà như sắc của người đàn ông”,** đức Phật đã xác định như vậy. Quả không sai! Môi trường đã sanh ra nam nữ thì chúng có sức hấp dẫn nhau để tạo duyên nhân quả tái sanh, cho nên thô xấu như Chung Vô Diệm mà Tề Tuyên Vương vẫn cần đến và gần gũi được trong lúc thiếu người đẹp, là một minh chứng hùng hồn nhất sự hấp dẫn nam nữ. Bởi vậy, sắc dục rất khó xả nếu không hạ quyết tâm kiên trì cố gắng vượt thoát khỏi sức tác động của môi trường. Chính môi trường tác động lên cơ cấu hữu cơ của mỗi sinh vật để cơ thể sinh vật sản xuất những nội kích thích tố khiến tinh thần bị thúc bách thực hành phối hợp âm dương nam nữ trong giai đoạn trưởng thành của sinh vật. Và yếu tố làm phát khởi nhu cầu tham đắm sắc dục chính là sự có mặt đồng lúc cả hai phái tính nam nữ của sinh vật ở vào thời kỳ cần thiết phối giống. Nếu chỉ có một phái tính có mặt trong phạm vi không gian nào đó thì nhu cầu bị



chìm vì không có đối tượng để lòng tham đắm sắc dục được nuôi lớn và thực hành, tuy nhiên không phải bị triệt tiêu, chúng vẫn ngủ ngầm trong cơ thể chờ cơ hội thức dậy vào lúc cần thiết.

Trong thiên nhiên, ta thấy các loài thú vật, con đực luôn luôn đòi hỏi sắc dục, nhưng con cái chỉ đòi hỏi trong thời kỳ thụ thai thôi. Thí dụ loài chó ta nuôi trong nhà phần lớn là chó đực chúng chỉ sanh khởi đực tính khi nào có chó cái ở vào thời kỳ cần phối hợp thụ tinh hiện diện trong phạm vi chúng đang sống; nếu chưa tới thời kỳ này thì cả hai phái tính chó cùng có mặt nhưng không phát sinh nhu cầu. Đây là trường hợp của sinh vật chỉ có nhu cầu phối giống theo bản năng sanh tồn mà không có ý chí khai thác thọ hưởng sự tham đắm cảm giác sắc dục như là con người. Trong tất cả các loài động vật chỉ có con người là loài có nhu cầu sắc dục mạnh mẽ và không có bị giới hạn vào thời kỳ thụ thai, ngoại trừ thời gian rất ngắn trước và sau kỳ sanh sản của phái nữ. Nghiệp sắc dục của phái nữ rất nặng, nếu cuộc sống lứa đôi bị đứt quãng nửa chừng trong giai đoạn cường tráng từ 25 đến 50 tuổi thì thường có một số người nữ bị biến

chúng tâm lý, thay đổi tánh tình; có một số trường hợp bị chúng mất ngủ và nhức đầu, đau đầu nặng rất là tội nghiệp.

Cho nên muốn xả bỏ tâm tham đắm sắc dục, ta cần quán chiếu thật sâu sắc tính chất khổ đau của nghiệp nhân quả luân hồi, thấy cho được sắc dục là con đường bất tịnh uế trước, thối tha bản thủ; sắc dục chỉ là con đường sanh con đẻ cái khổ đau nối tiếp, cực nhọc không dứt; sắc dục làm cho chúng ta vô minh tham đắm một cách ngu si để chịu sự chi phối của ma vương. Phải tác ý thường xuyên câu:

**“Sắc dục là con đường sanh tử của muôn loài, con đường đau khổ từ kiếp này sang kiếp khác. Ta phải xả bỏ, từ khước, thoát ly ra khỏi, từ giả, không nên để tâm vướng mắc nó nữa”,** để dứt trừ cho được tâm tham dục truyền thừa từ vô thủy tổ tiên. Phải biết rằng đây là công việc rất khó nhọc nếu không kiên trì chuyên cần tác ý thường xuyên và quán chiếu sắc thân bất tịnh như thật cho được thì không thể vượt thắng tâm tham đắm sắc dục.

Nếu câu tác ý trên chưa đạt được kết quả, thì tác ý hướng tâm câu **“Sắc dục là**

***bất tịnh, uế trước, nhốt nhau, hôi thúi, khó chịu vô cùng, tạo muôn ngàn bệnh tật tai ương, truyền nối nhau nhân quả luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác không bao giờ dứt, một người để lại muôn người khổ, nối tiếp nhau vô cùng tận. Ta phải xả bỏ xa lìa, viễn ly vĩnh viễn. Sắc dục như rắn độc, như ung nhọt; nó là nguy hiểm, là tai họa, là ác độc, là đường truyền nhiễm bệnh nan y (liệt kháng, SIDA). Dứt khoát từ bỏ***". Câu này do Trưởng Lão rút từ kinh nghiệm tu trì của Người, dạy lại cho chúng ta, chúng ta phải đặt niệm trước mặt, phải dùng pháp hướng, phải Như lý tác ý thật mạnh như truyền lệnh thì may ra mới xả tâm ái dục được, mới thấy được con đường giác ngộ rộng mở. Tác ý xong câu này ta ngồi yên lặng giữ tâm thanh thản; một lúc sau lại tác ý nữa. Tác ý cho đến khi tâm ta lìa xa sắc dục, hoảng sợ sắc dục, không dám khởi tâm thấy nghĩ về nó. Ta phải tu tập hoài để cho ý thức ly tham dục thắm tận xương tủy mới hy vọng phá trừ được bản năng sắc dục chứ không phải ngồi yên rồi thấy khinh an hỷ lạc mà cho là tốt.

Trong kinh, khi ngài Ananda hỏi phải có thái độ như thế nào khi đối tiếp với nữ

sắc, đức Phật dạy đừng gặp mặt; nếu buộc phải gặp mặt, đã gặp mặt thì đừng nhìn; nếu đã nhìn, buộc phải nhìn thì đừng nói chuyện; nếu đã nói chuyện, buộc phải nói chuyện thì đừng tác ý tà vạy. Cho nên trong giai đoạn tu tập đang cần phòng hộ tai, mắt, mũi, miệng, thân, ý thì phải sống độc cư là pháp phòng hộ tối thượng là vậy.

Trong Tăng Chi Bộ (tập 3, chương 7 pháp, kinh 47), liệt kê những điều kiện cho biết giới sắc chưa được giữ trọn vẹn khi:

1/ Được nữ nhân thoa bóp, tắm, xức dầu.

2/ Cười giỡn chơi đùa với nữ nhân.

3/ Mắt nhìn mắt, trừng mắt nhìn theo nữ nhân

4/ Ưa nghe tiếng nữ nhân nói, cười, hát, khóc

5/ Nhớ lại tiếng của nữ nhân trước đây đã cười đùa với mình.

6/ Trong tam thích thú, ước muốn bị kích thích bởi nữ nhân.

7/ Thấy người khác đang thọ hưởng sắc dục

8/ Sống tu với ước muốn sanh về cõi

Trời để thọ hưởng dục chư thiên (có thiên nữ).

Những ai có hệ lụy với những trường hợp này đều không thể thoát được khổ đau sanh tử luân hồi. Khi dứt trừ được tất cả những trường hợp nêu trên mới có thể xem là giới dứt trừ sắc dục được hộ trì.

Ngày nay, do phương tiện phim ảnh, TV, báo chí, sách vở và mạng internet toàn cầu chứa đựng nhiều hình ảnh, nhiều mô tả khiêu dâm gợi dục làm cho tâm trí hầu hết những người tiêu thụ phương tiện nói trên bị đầu độc dâm dục nặng nề. Những ai muốn tu theo hạnh Thánh của đạo Phật cần phải quyết tâm cao để tự mình giữ gìn nghiêm chỉnh giới dứt trừ sắc dục và phải nhờ vào những phương cách được đức Phật chỉ dạy và nay được Trưởng Lão Thông Lạc triển khai ứng dụng bằng những câu hướng tâm Như lý tác ý để tận trừ tâm dâm dục này từ căn gốc sanh khởi của chúng; không dùng pháp môn như lý tác ý thì không có cách nào thắng được tâm tham đắm sắc dục này và còn đi vào đường sai lạc ức chế tâm rất nguy hiểm cho tinh thần và cơ thể. Cuộc đời tu hành là cả một công trình cố công gắng sức cật lực dài lâu chứ không thể nói suông,

tu lơ mơ mà đạt kết quả được. Trưởng Lão Thông Lạc thường nói “Nếu không một lần chết thì không thể nào chứng đạo” để nói lên sự thật vô cùng khó khăn cam khổ, sẵn sàng dùng cái chết và chỉ có dám chết mới vượt qua cửa ải cuối cùng để vào cảnh giới an vui bất tử.

## **2.- Xả Tâm Vô Lượng Của Bạc, Vàng Bạc, Của Cải**

Tâm tham đắm tài sản, của cải, vàng bạc châu báu cũng phải xả bỏ. Xả bỏ tâm này cũng khó khăn không kém gì việc xả bỏ tâm sắc dục nói trên. Chúng ta ngay từ những ngày đầu có tư tưởng là có ý chấp chứa, thủ giữ. Hãy nhìn xem một bé đang bú mẹ, miệng đang bú vú này mà tay nó giữ vú kia; bất ngờ có bé khác mà mẹ nó muốn cho bú thì nó tỏ thái độ chống đối khốc la không bằng lòng mà còn đánh đuổi bé kia đi nơi khác, không cho đến gần mẹ nó. Chính đó là nghiệp thức chấp thủ từ vô lượng kiếp huân tập vào tâm. Khi chúng ta lớn lên, ý thức chấp thủ càng hiện lộ dưới nhiều hình thức theo nhiều đối tượng và ý thức này được trưởng dưỡng thêm vững chắc qua sự giáo dục từ trong gia đình cho đến ngoài xã hội.

Trong gia đình, ta giữ gìn vật dụng của riêng ta, của cái của mẹ cha. Ngoài xã hội thì được dạy phải phấn đấu tranh danh đoạt lợi cho nhiều: đi học thì phải biểu biết hơn người, phải được xếp hạng cao; ra đời thì phải có chức tước địa vị trên người, từ đó ta phải thụ hưởng lương tiền tài sản nhiều, nhà cửa cao sang, đồ đạc quý giá đắt tiền. Tự mình hoặc ai khác lỡ tay làm bể, làm hư một món nào thì tiếc nuối sân hận suốt thời gian dài, nhiều khi mất ăn mất ngủ. Tằn tiện chất chiu tiết kiệm đầu này, nhín ăn dầu nọ để có tiền mua sắm vật dụng thời trang xe cộ máy móc, TV, tủ lạnh, vi tính, giường tủ bàn ghế; tiền nhiều thì mua sắm vàng lượng bạc khối châu báu kim cương hột xoàn 5, 10 cara cất giữ, vòng kiềng, dây vàng chuỗi ngọc chưng diện đeo mang khoe khoang. Càng có nhiều tài vật của cái thì tâm tham đắm chúng càng nhiều, càng đậm, càng bị hệ lụy vướng mắc. Lo thủ giữ quá đến độ ngủ không yên giấc, mơ cũng thấy bị trộm cướp, bị lụt nước cuốn trôi, bị cháy nhà tiêu mất sạch tài sản. Trong đời không thiếu những chuyện người này hay kẻ khác chỉ vì chút tài lợi nhỏ nhoi đã hy sinh tất cả để cố chiếm đoạt, thậm chí quên luôn sự an toàn mạng sống của họ và khi đã có trong tay thì liều chết để bảo vệ

như trường hợp những người thà chết chứ không để bị cướp giật của cải tài sản.

Chỉ có những người dũng tâm dũng chí đi vào đường đạo mới đoạn trừ, dứt bỏ tâm chấp đắm những tài vật do công sức mồ hôi nước mắt và thời giờ quý báu để tạo dựng chúng. Nhưng nếu không có phương pháp, không hiểu sâu xa ý nghĩa của quy luật vô thường biến đổi thì khó thể nào buông xả tâm chấp đắm vật chất này được. Thường ngày nên ngồi kiết già, đặt niệm từ bỏ của cải tài sản trước mặt, trạch pháp câu pháp hướng tác ý sau **“Tiền bạc, của cải, châu báu là những thứ vật chất lôi cuốn ta rất mạnh, làm cho tâm ta ưa thích, say mê mà chạy theo, tạo ra biết bao điều tội ác. Hạt cơm ta ăn hàng ngày đã đánh đổi bằng cái chết của biết bao côn trùng khi nông dân cày bừa, khi phun thuốc diệt trừ sâu rầy bệnh lúa,...**

**Nghề nông lương thiện mà còn mang nghiệp sát sanh hưởng là những nghề thiếu lương thiện thì việc lường gạt, xâu xé, hãm hại nhau tệt hại vì đồng bạc làm sao tránh khỏi”**

Hoặc câu khác thích hợp với tâm trạng



của ta, làm sao cho có hiệu quả làm ta từ bỏ lòng ham thích, đắm chấp, theo đuổi thủ đắc tài lợi bạc tiền vật chất, như câu: ***"Tiền bạc, của cải, châu báu thế gian là tên chủ độc tài, chúng sai bảo ta làm bất cứ việc gì mờ ám, ta cũng vâng theo, tạo ra rất nhiều tội lỗi. Vậy ta hãy xa lìa, từ giả ông chủ này để thoát kiếp nô lệ"***.

Đã bỏ hết những tài sản thế gian mà đi tu thì phải noi theo gương hạnh của đức Phật. Ngài đã vất bỏ không chút ngần ngại ngại vàng quyền lực đệ nhất thế gian, những cảm giác êm đềm hạnh phúc đời vương giả bên vợ con mà cương quyết sống đời tu hành thiếu thốn, khổ hạnh đơn độc trong rừng già; đến lúc chứng thành đạo quả cũng chỉ ba y một bát, ngày khát thực ăn một bữa gạo, mặc dù nhiều vua chúa giàu của nhiều quyền muốn được cung phụng cúng dâng, biết bao chủ giáo Bà La Môn danh tiếng triệu phú là đệ tử của Ngài cũng chẳng lay động tâm thọ hưởng một đời sống sung sướng. Chúng ta cũng đừng thấy gương Thầy Tổ ngày xưa cũng như hôm nay tu hành chẳng chứng đắc gì mà nhờ vào quần chúng phật tử để sống đời giàu sang, chùa lớn Phật to, tiện nghi hiện đại, quên đi giới hạnh của người tu "Xả

phú cầu bần”. Chúng ta hãy giữ gìn giới luật tinh nghiêm, chuyên cần tu tập theo lời dạy và gương hạnh của bậc Tam Minh, Thích Thông Lạc, chân thật chứng đắc thiên định sâu mầu, vị thầy của chúng ta ngày nay.

Nên nhớ nằm lòng như vậy **“Người tu hành mà có nhiều tiền lắm bạc, tiếp nhận của cải vật chất thế gian thì một mặt vi phạm giới luật Sa di, Tỳ kheo, mặt khác đó là môi nhử của ác ma khiến ta sẽ bất an, sợ trộm cắp, cướp giật, sát hại mạng sống của ta và làm tâm mất an tịnh. Tiền bạc khiến ta không thu thúc lục căn, không xả bỏ tâm tham dục, ta để khởi tâm hưởng thọ do tiền bạc đem lại”**.

Hoặc ta tác ý câu **“Tài sản của cải vật chất thế gian là rắn độc, là ung nhọt, là bệnh truyền nhiễm. Ta hãy xa lánh nó, không được cất giữ, không được tích trữ tiền bạc, tài sản”**.

Phải tác ý thường xuyên cho đến khi thấy tâm ta được an vui mặc dù không có một đồng nào trong tay, không ham thích tiền bạc, thấy sợ hãi trong việc thủ giữ tiền bạc tài vật nào khác, ngoài ba y một bát; mà

ngay cả y bát, ta cũng không quá quan tâm y tốt đẹp quý giá, bát đẹp, bát xấu... chỉ có y để che thân, chỉ có để đựng thức ăn bữa ngộ.

### **3.- Xả Vô Lượng Tâm Danh**

Danh là một sự cám dỗ rất mạnh, làm tâm ta mờ mịt, khó phân biệt phải trái thiện ác. Tâm cầu danh rất khó dẹp trừ, nó ẩn núp dưới rất nhiều chiêu bài, nhiều mặt nạ. Trước tiên, danh là một chức vị kèm theo quyền lực và quyền lợi. Danh này trong đời và trong đạo đều có, nó được hành sử bằng sự thay mặt cho một tập thể cụ thể hay trừu tượng. Thí dụ vị trưởng một tỉnh thành thì thay mặt cho tỉnh thành đó để hành sử chức năng và quyền lực của tỉnh thành buộc tất cả cư dân trong tỉnh thành phải tuân phục theo; hay vị chức sắc tôn giáo của một khu vực thì lãnh đạo tinh thần cho toàn thể tín đồ trong quần hạt, một tiếng hô, một lệnh truyền thì toàn thể tín đồ rầm rập nghe theo.

Trong lãnh vực quân đội thì không ai phủ nhận được danh kèm sát quyền uy trên một tập thể quân nhân buộc họ tuân hành đúng theo kỷ luật quân đội. Tuy theo cấp bậc (danh) lớn nhỏ mà có quyền chi phối lên tập thể quân đội lớn nhỏ. Cấp bậc càng

lớn thì quyền uy càng nhiều càng to. Vị chỉ huy quân đội toàn quốc thì quyền uy liên hệ đến an nguy của toàn biên cương lãnh thổ. Nhưng vị lãnh đạo chính trị thì danh và quyền chi phối toàn dân trong danh nghĩa được nhân dân tin nhiệm giao cho trọng trách điều hành an ninh trật tự và tiến bộ xã hội theo định hướng nào đó trong chương trình kế hoạch toàn quốc đã được đề ra.

Danh là thể diện uy tín của một người, một tập thể. Thí dụ học vị tiến sĩ, bác học nói lên khả năng hiểu biết do học tập, do tìm tòi khảo cứu chuyên môn, cho nên lời phát biểu trong lãnh vực chuyên môn của họ có giá trị ngang bằng sự hiểu biết cả đời của họ khiến cho người ta dễ tin theo. Một vị tiến sĩ Phật học thuyết trình về một đề tài Phật pháp nào rất dễ hướng dẫn thính giả thiếu kinh nghiệm tự thân tu chứng theo quan điểm đang trình bày vì những lập luận có vẻ hợp lý luận bằng những dẫn chứng chỗ này chỗ kia trong rừng kinh sách mâu thuẫn nhau của thư viện Phật học Phát Triển.

Danh nhỏ nhất là của một con người. Nó là sĩ diện, là tiếng tăm, là phẩm hạnh, tư cách của cá nhân đó. Danh này nếu bị xúc phạm, bị chà đạp thì người này cũng phản

ứng để bảo vệ, để phục hồi, phục hận qua những hành động được xếp vào tham, sân, si.

Theo đạo Phật, danh là thứ dục nuôi lớn bản ngã con người, danh càng cao thì bản ngã càng lớn. Bản ngã càng lớn thì tham sân si càng nhiều. Mới vào tu học, làm chú sa di thì thủ lễ nghiêm túc với phật tử; kính trên, phục vụ tôn trưởng, nghe lời, dễ dạy. Một thời gian sau, học hành cấp bằng này nọ, danh xưng đại đức, thượng toạ, giáo phẩm cao to thì đi đứng bệ vệ oai nghi, bảo thủ ý kiến, đổi thay thái độ ứng xử với mọi người, xem nặng Phật tử giàu sang cúng dường tiền tài lớn; xem nhẹ phật tử nghèo, nói năng thiếu tính ôn tồn nhã nhặn; thường có tâm đòi hỏi mọi người phục vụ cho mình tiện nghi này nọ, không còn giữ giới thiếu dục tri túc của những ngày đầu. Càng thuyết giảng nhiều thì càng tưởng mình chỉ cần lão thông kinh kệ, lấy đó làm công hạnh tu hành mà lãng xao xả tâm tu hành thiền định, là công đức chánh của đường lối tu tập Phật giáo. Cho nên người quyết tâm tu giải thoát sẽ rất sợ những tâm danh dưới bất cứ chiêu bài gì: là nhà từ thiện, là đại đức, thượng toạ, là giảng sư thuyết pháp, là bậc tu chứng đắc,

vị thiên sư... tất cả phải được xả hết, không vướng mắc bất cứ danh xưng nào, tâm phải bất động trước mọi cám dỗ, mọi chiêu bài xưng tán.

Nên tác ý: **“Danh tạo nên đục lạc ảo giác, nuôi lớn bản ngã, nuôi lớn kiêu mạn, chỉ làm tâm ta thêm đau khổ, đưa đến tranh cãi, lý luận, phiền não. Ta hãy xả bỏ, từ bỏ; chỉ chuyên tâm tu hành thanh tịnh để sớm ra khỏi sanh tử luân hồi”**.

Hoặc tác ý câu: **“Danh chỉ là hảo huyền, không có thật; nó là tên giặc thường làm tâm ta mê loạn mà hiện ra những hạnh xấu tự đắc, tự cao, tự đại, ngã mạn cống cao. Nếu có danh, ta cũng phải xem là không có thật; ta chỉ là một người bình thường như bao nhiêu người khác thôi”**.

Hãy tác ý câu sau để giải trừ tâm kiêu mạn:

**“Danh là một đục lạc vô hình, nó thu hút, cám dỗ ta rất mạnh, khiến ta thêm ngã mạn, cống cao, do đó sinh ra ngũ triền cái (tham, sân, si, mạn, nghi). Danh khiến cho con người triền miên**

***đau khổ; vậy ta hãy cương quyết từ bỏ, viễn ly, xa lánh cái danh”.***

Tâm lý con người rất ham thích danh, nên là người đã dứt bỏ hết để tu hành thì đừng để nó có cơ hội chiếm ngự tâm, phải cẩn thận cảnh giác từng tâm niệm để giữ tâm bất động dù có được chút ít gì chứng đắc cũng đừng nghĩ ta sẽ có danh này danh kia, không khéo thì bản ngã sẽ đồ sộ thêm theo cái danh tưởng tượng đó hướng nữa là được mọi người biết đến và có danh thực. Hằng ngày đặt niệm trước mặt hướng tâm tác ý những câu trên, hay trạch ra câu nào thích hợp với ta để diệt ngã xả tâm. Có thể câu sau đây cũng có tác dụng làm tâm ta xa lìa danh vọng:

***“Danh là một dục lạc có ma lực vô hình, cám dỗ, lôi cuốn con người vào vòng sanh tử luân hồi. Vậy ta phải từ bỏ, viễn ly, xa lánh cái danh dù bất cứ trường hợp nào”.***

#### **4.-Xả Vô Lượng Tâm Ăn**

Ăn là một nhu cầu tự nhiên của sinh vật thu nhập năng lượng trong thức ăn để bù đắp năng lượng tiêu hao trong tiến trình sống, đồng thời cung cấp năng lượng đủ để

cơ thể phát triển thể lực và tinh thần. Không ăn thì chết. Không được ăn đầy đủ thì cơ thể teo tóp, ốm yếu, suy dinh dưỡng, dễ bị bệnh tấn công, bệnh còi xương, mất sức, thiếu tinh thần năng nổ, thiếu sức lực cơ bắp. Khi đói tay chân thường run, không làm việc nặng được, dễ buồn ngủ. An uống phải đúng giờ, không nên ăn uống phi thời, lúc nào cũng ăn thì lúc nào cũng dễ bị cơn đói hoành hành làm suy yếu tinh thần chịu đựng, suy yếu ý chí phấn đấu khắc phục ác pháp khi chúng đến, dễ làm tâm hoảng loạn.

Khi ăn thấy món này ngon, món kia dở là do vị giác tác động sinh nhận thức phân biệt là chuyện bình thường; nhưng để tâm tham đắm cái ngon, mong cầu được ăn món ngon, chán ghét cái dở, không ăn được món dở là đã bị cái ngon cái dở chiếm ngự tâm, chi phối tâm. Không chế ngự lưỡi, không chế ngự vị giác, nuông chiều vị giác, chạy theo cái ngon của món này món nọ là không tu hành, không giữ thiền định, không an trú tâm trong bốn niệm xứ để khắc phục tham ưu. Người tu hành ăn là để chữa bệnh đói chứ không phải chạy theo dục ăn, cho nên ăn không cầu ngon, không ngán dở, có gì ăn nấy, không nay đề nghị nấu món này, mai



yêu cầu nấu món nọ. Còn mong muốn, còn đòi hỏi yêu cầu đó là tâm ý của người phàm tục còn hệ lụy với cái ăn, chứ không phải là người đang tu thiên định, đang giữ gìn giới luật, đang chế ngự, điều phục tâm.

Kinh dạy: **“Khi lười nếm vị không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến vị căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì vị căn, thực hành sự hộ trì vị căn”**, thì ý nghĩa câu kinh quá rõ ràng, chỉ cần ta biết được nguyên nhân nào vị căn không được chế ngự để chế ngự nó thì các tham ái ưu bi, các bất thiện pháp không xảy tới, không còn chiếm ngự trên thân tâm của chúng ta nữa, thế là ta được giải thoát. Theo lời kinh dạy thì ta không nắm giữ tướng chung cũng như tướng riêng của thực phẩm, nghĩa là không ưa cái ngon dở, không quản cái cứng mềm, chế biến nấu nướng thích khẩu vị hay không, mà chỉ duy nhất biết đây là thực phẩm làm từ vật liệu thanh tịnh thực vật không từ bất tịnh động vật, giúp giải trừ cơn đói cho nên phải thường xuyên quán và tác ý trước khi ăn: **“Thực ăn là vật bất tịnh dùng để**

**nuôi thân tứ đại bất tịnh. Ta không cần ăn ngon, không cần ăn nhiều, chỉ cần ăn để sống, để có thân tu hành các pháp Phật".** Thường xuyên mỗi bữa ăn đều quán thực phẩm bất tịnh thì tâm sẽ nhàm chán, không còn thèm ăn.

Có vậy ta mới thấy những vị chân chính tu hành, họ vào rừng sâu, sống trong hang động, trên đảo giữa biển khơi, chỉ ăn toàn rau rừng, cây trái rừng trong nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm, mà vẫn chuyên chú tu tập thiền định. Với ý chí quyết liệt như thế họ mới chứng đắc được những mức tâm linh sâu mầu xứng đáng với những gian nan to lớn, những chịu đựng thiếu thốn mọi bề mà một người bình thường như chúng ta khó thể đạt tới mức chịu đựng đó, chớ đừng nói đến vượt qua.

Mới gần đây, bản tin về chú bé Ram Bahadur Bamjan, 16 tuổi, người Nepal, đã ngồi thiền định không ăn không uống (?) trong 6 tháng với ý định trở thành Phật, đã làm sững sốt và đánh động tính hiếu kỳ chuyên lạ của nhiều người. Bản thân người viết bài này cũng đã gặp một người Việt ngồi thiền không ăn (nhưng còn uống nước trong) trong suốt 90 ngày và tưởng thức của

người này phát triển mạnh có khả năng hiểu suốt giáo pháp Thiền Tông và Đại Thừa. Một người Việt khác thì chỉ ăn toàn hoa vạn thọ và một vài loại hoa khác hoặc ăn thêm các loại rau bình thường mà không ăn được bất kỳ thức nào nữa từ năm 1996, đến nay vẫn còn ăn như vậy, người này không ngồi thiền bất động lâu nhiều ngày nhưng có khả năng tâm linh và tài chữa nhiều thứ bệnh. Như vậy, khi con người tu tập một phương pháp thiền định nào đó thì người này có thể không còn cần đến các thức ăn như những người bình thường.

Trong bài giảng “Tứ Vô Lượng Tâm”, Trưởng Lão Thông Lạc dạy “*Có người nhập thiền định không ăn uống từ một ngày cho đến một tháng mà không chết, sau đó cơ thể phục hồi dần dần và sinh hoạt bình thường trở lại. Nhập thiền định một ngày là làm chủ sống chết một ngày, nhập định được một tháng là làm chủ sống chết được một tháng*”. Điểm này Trưởng Lão muốn nói đến những người đắc Tứ Thánh Định làm chủ thật sự sự sống chết. Đi tìm đường giải thoát thì phải từ từ giải thoát những gì mà người thường tình phàm phu không thể làm được. Nếu người này không thông

hiếu và không áp dụng những phương pháp tu hành chế ngự, khắc phục ác pháp; nuôi dưỡng, tăng trưởng thiện pháp như lời đức Phật đã dạy và sống như đời sống của đức Phật và chúng Thánh Tăng thời đó thì đừng mong giải thoát sanh tử luân hồi. Ta hãy đọc lại một bài kinh trong đó đức Phật dạy một vị Tỷ kheo phải thọ dụng thực phẩm như thế nào cho đúng oai nghi, cho tăng trưởng thiện định.

Một hôm, Đức Phật trong khi đi khát thực thấy một Tỷ kheo đang hưởng thọ hương vị vật thực trống không, không có thiện định, hưởng thọ hương vị hưởng ngoại của vật dục, thất niệm, không tỉnh giác, không định tĩnh, với tâm tán loạn, với các căn không được chế ngự, phóng túng. Phật dạy **“Thầy chớ có làm cho tự ngã trở thành thối nát! Ai làm cho tự ngã thối nát, đầy ứ, thoát ra toàn mùi thối, rồi mong rằng các loài ruồi lãng sẽ không bu đậu, sẽ không có chiếm cứ. Sự kiện như vậy không xảy ra. Tỷ-kheo ấy được Thế Tôn giáo giới với lời giáo giới như vậy, cảm thấy xúc động mạnh”**. (Tăng Chi Bộ, tập 1, Chương 3 pháp, kinh 126).

Trong đoạn kinh này, đức Phật đã ám

chỉ thói nát là sự **tham cầu**, người nào không những tham cầu ăn uống mà còn tham cầu nhiều thứ khác là người đã làm cho tự ngã trở nên thói nát bản thân; mùi hôi thối là **tâm sân**, những người tâm đầy sân hận giận hờn tức tối thì chính họ đã làm cho tâm họ có mùi hôi thối; **suy tầm ác bất thiện** là ruồi lằng, những ai không suy tầm thiện, tâm không hướng thiện, tâm chỉ suy tư nghĩ tưởng những chuyện thường tục phàm phu, suy tư theo thế tục là họ đã chất chứa ruồi lằng trong tâm. Nếu vị nào lòng lấm khát khao mong cầu trong ăn uống ngủ nghỉ, tâm không thu thúc, không tu tập từ bi hỷ xả mà chất chứa sân hận thì tâm trí người này chỉ suy tư toàn những bất thiện pháp, chẳng bao giờ thoát được khổ đau luân hồi.

Để tăng trưởng sự tỉnh giác trong hành động ăn uống, ta thường nên tác ý câu: ***“Ta phải tỉnh giác tâm niệm công lao khó khổ của đàn na làm ra thực phẩm cúng dường, ta phải năng nỗ tinh tấn tu hành để xứng đáng với sự hy sinh to lớn của mọi người đã chu cấp các nhu cầu cho ta tu”***.

### **5.- Xả Vô Lượng Tâm Ngủ:**

Người đời thường nói “Ăn được, ngủ được là tiên. Không ăn, không ngủ mất tiền thêm lo” cho rằng cái ăn cái ngủ thể hiện được sức khoẻ của mỗi người, không ăn thì chết, không ngủ thì bệnh. Ăn và ngủ đều tối quan trọng vì chúng bồi đắp năng lượng tiêu hao trong hoạt động cơ bắp và hoạt động tinh thần hằng ngày.

Nhưng trong đạo Phật xem cái ăn cái ngủ chỉ là ác pháp. Cái ngủ làm cho tâm trí người tu theo Phật bị mờ mịt u tối, vô minh, không sáng suốt, không có năng lực thiền định, không có ý chí tự thắng mình, tự chuyển hoá mình từ phàm phu lên bậc Thánh. Một khi đã quyết chọn đường tu, từ bỏ tài sản lớn bạc vàng châu báu, từ bỏ tài sản nhỏ bà con quyến thuộc, cha mẹ anh em, bạn bè, thì phải phấn đấu khắc phục cho được cái ngủ, cái dục lạc to lớn thứ năm trong năm thứ dục lạc của thế gian. Nói lên ý chí muốn khắc phục ngủ thì dễ, nhưng thực hành thực hiện được không phải là việc dễ làm. Ngủ là một nghiệp lực của con người, có thắng được ngủ, điều khiển được cái ngủ mới mong điều khiển những nghiệp lực khác để làm chủ bản thân, tu tập những thiện pháp chuyển đổi nhân quả ác ra nhân

quả thiện.

Người tu thường trực đối đầu với năm dạng ngủ:

1/ **Hôn trầm:** là ngủ gục, đang ngồi tu mà ngủ, ngồi một lúc là gục lên gục xuống;

2/ **Thùy miên:** ngồi mà cúi đầu, nghèo cổ qua bên ngủ thiếp không hay, gục đầu ngủ, ngủ thật, ngủ mê. Nằm thẳng tay chân ngủ ngon sâu. Khi đã lọt vào thùy miên thì ít ra phải sau độ nửa giờ ngủ mới biết mình đã bị thùy miên

3/ **Hôn tịch:** ngồi mà không tỉnh táo, lúc mê lúc tỉnh, mơ mơ màng màng, không chuyên chú sáng suốt vào đề mục.

4/ **Vô ký:** chợt quên; bị giật mình một cái là bị vô kí tức là bị quên, quên pháp đang tu; khi quên thì tâm không còn tỉnh giác nên vọng niệm sanh khởi. Vô kí là dạng của thất niệm. Vô kí còn bị xem là không tỉnh thức.

5/ **Ngoan không:** trạng thái vô ký kéo dài là ngoan không, còn gọi là không ngộ, không có ý thức gì cả. Theo Trưởng Lão Thông Lạc “*Ngoan không là nguyên nhân phát sinh trí tuệ tướng giải*”. Đây chính là trí tuệ của tướng ám đã khiến các tổ sáng tác

kinh sách Đại thừa phát triển mà gán cho là đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết giảng.

**Nguyên nhân của buồn ngủ.**

a/ Khi dùng các phương tiện chuyển vận như đi ghe, đi tàu, đi xe, đi máy bay có người bị say sóng, say gió nên cảm thấy ngày ngật như ngủ.

b/ Bị tất cả các bệnh cũng như khi bị cảm gió làm thân nóng lạnh, lừ đừ, buồn ngủ.

c/ Tu tập quá sức, nhiều cố gắng, mệt mỏi sinh buồn ngủ.

d/ Thiếu tỉnh giác, thiếu tập trung trong lúc tu, sinh tâm lơ là nên buồn ngủ. e/ Trụ tâm không đúng chỗ, thí dụ trụ tâm ở giữa trán ngang chân mày. Điều tiết mắt mạnh và lâu giờ

f/ Sống cô độc buồn tẻ

g/ Làm việc lao động chân tay hay trí óc nhiều giờ.

h/ Phàm phu cờ bạc, rượu chè, trác táng quá độ thì phải sanh buồn ngủ.

**Cách xả vô lượng tâm ngủ.**

Muốn xả vô lượng tâm ngủ, tức tất cả



năm dạng buồn ngủ nói trên thì phải biết nguyên nhân của nó để giải trừ, phải tùy theo tướng trạng cơ thể mà tu tập, chứ không thể áp dụng một nguyên tắc chung được. Trau dồi tâm tỉnh thức, không buồn ngủ rất khó, cho nên phải cương quyết, bền chí, kiên gan phấn đấu và phải thận trọng. Có thể áp dụng một số biện pháp sau:

a. Dứt bỏ những thói quen xấu, những cuộc chơi không lành mạnh, có hại sức khỏe, thiếu sáng suốt.

b. Lao động vừa phải. Người tu hành không nên lao động chân tay nhiều.

c. Phải có biện pháp cứng rắn đối trị chứng lười biếng, ham ngủ như rửa mặt, tắm bằng nước lạnh (có người tự đánh mình bằng roi, hay lấy dao rạch lên người rồi lấy muối chà xát lên vết thương).

d. Nhìn vào khoảng không gian xa trong các chòm sao.

e. Đặt mình vào vị trí nguy hiểm có thể mất mạng nếu ngủ gục bị té, như ngồi ở bờ vực, trèo cao ngồi ở chạng ba cây cao...

f. Đọc kinh sách, tìm hiểu nghĩa lý. Xem truyện hình (không nên mãi mê xem lâu).

g. Nhớ nghĩ lại một chuyện gì làm mình có nhiều kích động.

h. Quán xét vô lậu về vô thường, khổ, vô ngã và viết xuống giấy.

i. Đi kinh hành.

Đây là pháp môn đúng đắn nhất để phá hôn trầm. Vừa đi vừa tác ý câu **“Với tâm định tĩnh tôi biết tôi đi kinh hành”**. Ngày xưa, chính đức Phật đã đi kinh hành rất nhiều về đêm. Trong khi đi kinh hành có thể câu hữu thêm pháp tu từ vô lượng thương xót côn trùng trên đường đi để chú ý vào từng bước đi, tránh dẫm đạp lên chúng. Hay nếu đi trong đêm không thể thấy rõ mặt đường thì tác ý thêm câu tu tập tâm từ **“Tất cả chúng sanh trên đường đi kinh hành xin hãy tránh cho tôi đi để tôi khỏi vô tình gây chết chóc, tổn thương mà tạo thêm ác nghiệp”**.

Pháp đi kinh hành phá hôn trầm cho người tu tập tĩnh giác có bốn cách, áp dụng trong bốn trường hợp bị hôn trầm nặng hay nhẹ như sau:

1/ Cách thứ nhất áp dụng khi sự hôn trầm nhẹ; đi trên đường thông thả bước theo cách đi bách bộ, mắt nhìn tới trước một

khoảng độ vài thước, ý tập trung chú ý vào sự chuyển động của hai chân. Khi thấy hết buồn ngủ thì nghỉ.

2/ Cách thứ hai áp dụng khi hôn trầm nặng hơn và có thể đi ngoài trời hay trong nhà: Đi 20 bước, đứng lại hít thở 5 hơi. Khi đi chú ý kỹ hơn vào bước chân đi, đếm mỗi chân bước một số cho đủ 20 bước thì đứng lại, tập trung chú ý vào hơi thở, hít vô đầy ngực bình thường thì thở ra hết ngực bình thường, không thay đổi hơi dài ra hay ngắn bớt, đếm một số, đếm đủ 5 hơi hít vào thở ra xong, tiếp tục đi 20 bước khác.

3/ Cách thứ ba áp dụng khi hôn trầm nặng đồng thời rèn luyện bền chí, thường thì đi trong nhà: Đi 20 bước, ngồi xuống kiết già hay bán già hít thở 5 hơi, xong đứng lên đi tiếp 20 bước khác. Mọi điểm về đi và hít thở đều giống cách đi thứ hai, chỉ khác ở chỗ ngồi hít thở thay vì đứng hít thở của cách thứ hai.

4/ Cách thứ tư áp dụng cho trường hợp hôn trầm quá nặng, cách này chỉ được tu tập dưới sự hướng dẫn của một vị thầy đầy đủ kinh nghiệm, đã chứng đắc Tứ Thiên và Tam Minh.

Dùng như lý tác ý. Đây là một pháp môn tích tập sự tĩnh thức; phải siêng năng tác ý cho đến chừng có ý thức lực sẽ giải trừ được buồn ngủ và đồng thời nâng sức tĩnh giác lên cao. Câu tác ý phải thích hợp với đặc tướng của mình, nên phải tự trạch pháp ra cho riêng mình. Thí dụ như các câu:

***“Cái ngủ này vốn không có trong thân tứ đại này mà chỉ do ngu si, mê muội, lười biếng, thiếu tinh tấn nên mới thọ sanh ra. Hãy đi đi! Cút đi!”***

***“Buồn ngủ hãy lui đi! Lười biếng hãy lui đi!”***

***“Cơn mơ mơ, say say này hãy lui đi! Thân tâm phải tỉnh táo!”***

Người đang tu tập định niệm hơi thở, phải biết tướng trạng của từng tên giấc làm mờ mịt tâm mà đối trị theo cho đúng với nó:

- **Hôn trầm** thì ngủ gục. Khi có tướng trạng này thì hãy mau mau đứng dậy đi kinh hành hay dùng các pháp môn khác mà phá; đừng ngồi nữa, tiếp tục ngồi thì chỉ gục lên gục xuống thôi.

- **Thùy miên** là ngủ, nghèo cổ ngủ. Thùy miên khi nó vô rồi thì chỉ biết đã bị

thùy miên phải sau ít ra nửa giờ, hay 20 phút. Nó lặng vô lặng im làm mình thấy an ổn, rồi đi luôn với an ổn đó, đến chừng giật mình thức dậy thì đã qua nửa giờ, 20 phút rồi. Ngủ ngon lành! Nhưng ít khi bị thùy miên, thường bị hôn trầm nhiều hơn. Trước khi thùy miên thì có dạng hơi thở lặng lặng kiểu như ru ngủ. Hơi thở đi nhẹ nhẹ vô. Khi thấy hơi thở thay đổi thì coi chừng nó vô thùy miên. Khi thấy hơi thở nhẹ nhẹ của thùy miên thì hãy thở mạnh lại để phá nó.

- Bị **vô kí** là khi bị thất niệm, trạng thái vô kí thì hay giật mình. Khi giật mình thì tự rõ biết vô kí tới, vô kí thì không bao giờ dẹp hết vọng tưởng. Vô kí là quên nên vọng tưởng xẹt vô. Đứng lên đi kinh hành để nó đừng vô kí. Chú ý bước chân hoặc tác ý liên tục từng hơi thở thì không có kẽ hở để vô kí xen vô được.

- **Ngoan không** là ngòi tĩnh nhưng mà nó không ngờ, không biết cái gì hết, giống như ngủ, nhưng mà thấy tỉnh thức. Ngoan không thì có trạng thái an lạc báo động một vài lần, nhưng cái an này nó sẽ đẩy tâm vào không. Khi biết được nó thì gồng mình lên cho mất cái an đó. Cái an sẽ đưa liền tới cái không, phá cái an đó thì cái không không tới

được. Gồng cho cơ bắp tay chân mất an, trở lại trạng thái bình thường, ôm pháp tu lại.

Làm sao để biết là đã phá được hôn trầm? Đó là lúc ngồi lại tu các pháp môn mà không còn bị gục nữa. Thời nào tu cũng tỉnh táo suốt toàn thời. Ngày nào, thời nào cũng được vậy thì đó là đã hết bị hôn trầm, phá được hôn trầm.

### **6.- Xả Tâm Với Năm Dục Trưởng Dưỡng**

Năm dục trưởng dưỡng là mắt thấy sắc sinh dục, tai nghe tiếng sinh dục, mũi ngửi hương sinh dục, lưỡi nếm vị sinh dục, thân xúc chạm sinh dục; càng tiếp duyên nhiều càng sinh dục nhiều nên gọi là trưởng dưỡng; càng trưởng dưỡng càng chồng chất sự đau khổ, cho nên càng tái sanh dục càng nhiều hơn, vì thế mà khổ hoài, khổ mãi không dứt. Vậy muốn ngăn ngừa, không cho năm dục trưởng dưỡng này xâm nhập và chiếm ngự thân tâm thì phải làm sao? – Thì phải chế ngự các căn để các tham ái ưu bi sâu khổ không thâm nhập tâm, không phát triển, không tăng trưởng. Để xả ly, xa rời viễn ly, đoạn tận năm dục trưởng dưỡng này, thì Định Vô lậu cần phải được tu tập suy xét, tu

duy để thấy tướng vô thường khổ não do dục đem lại cho thân tâm, phải tu tập Tứ Nệm Xứ, tức là trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp cần được quán sát để khắc phục tham ưu, sầu khổ mỗi khi có niệm dục, niệm ác pháp sanh khởi. Đức Phật đã khẳng định **“tham ái là bệnh tật, là mụn nhọt, là mũi tên. Tham ái dẫn dắt con người đi tái sanh đời này đời khác, khiến con người khi cao khi thấp”**

Tham ái chính là những gì **“Các sắc do mắt nhận thức, sinh ra khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái liên hệ đến dục, hấp dẫn. Các thanh do tai nhận thức, sinh ra khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái liên hệ đến dục, hấp dẫn. Các hương do mũi nhận thức, sinh ra khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái liên hệ đến dục, hấp dẫn. Các vị do lưỡi nhận thức, sinh ra khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái liên hệ đến dục, hấp dẫn. Các xúc do thân nhận thức, sinh ra khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái liên hệ đến dục, hấp dẫn”**. Bất kỳ những pháp bất thiện nào cũng khiến cho tâm tham ái khởi lên làm nguyên nhân cho mọi chấp thủ dính mắc phát sinh; cho nên cần phải từ bỏ tham ái, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm

hết tham ái. Câu tác ý chính là câu: **“Tham ái là bệnh tật, là mụn nhọt, là mũi tên, chỉ làm ta ưu bi sầu khổ.**

**Tham ái dẫn dắt con người đi tái sanh đời này đời khác. Hãy viên ly, xa rời tham ái!”**

### **7.-Xả Tâm Tham, Sân, Si.**

Tâm còn đầy tham, sân, si là tâm không tỉnh giác, là tâm phàm phu, chạy theo nghiệp, bị nghiệp dẫn đi.

Khi tu tập được một thời gian thì tâm đã được tỉnh thức để nhận ra khi nào tâm có tham, biết là tâm có tham; tâm không có tham, biết là tâm không có tham; tâm có sân, biết là tâm có sân; tâm không có sân, biết là tâm không có sân; tâm có si, biết là tâm có si; tâm không có si, biết là tâm không có si. Biết được vậy, thấy được vậy thì phải đoạn trừ, phải xả ly tâm tham, phải đoạn trừ, phải xả ly tâm sân, phải đoạn trừ, phải xả ly tâm si để giữ tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

Muốn xả được tâm tham, sân, si thì phải dùng tri kiến về Định Vô Lậu để thấy rõ bản chất của mỗi loại tâm hành. Khi thấy bản chất của nó là vô thường, khổ, vô ngã



thì đoạn trừ được và tâm tham ái, sân, si sẽ không bao giờ trở lại. Pháp môn dùng để đối trị các tâm hành này là những đề mục của Định Niệm Hơi Thở áp dụng trong khi tu pháp môn Tứ Niệm Xứ quét các chướng ngại ở trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp, đồng thời phải giữ gìn chấp trì giới hạnh trong giới môn Patimokkha và giữ hạnh sống độc cư phòng hộ các căn.

Các tâm tham, sân, si xả bỏ được thì Thất Kiết Sử và Ngũ Triền Cái tự động bị đoạn trừ bớt, giảm nhẹ đi nên không cần dụng công khó khăn nhiều nữa. Chỉ khi nào có đầy đủ 7 Giác Chi, với năng lực của 7 Giác Chi ta mới diệt trừ sạch tâm tham, sân, si có nghĩa khi chứng Thánh quả Alahán thì tâm tham, sân, si, mới không còn, mới xả ly sạch.

### **8.- Xả Tâm Trong Hạnh Bồ Thí.**

Bồ thí giúp tâm giải trừ tính keo kiệt, bõn xẻn, biết thương xót những người bị hoạn nạn tai ương, những người thiếu may mắn. Bồ thí là pháp môn xả tâm tuyệt vời, giúp buông bỏ vật chất tiền bạc, tài sản, truyền cho người những hiểu biết học hỏi, những khéo léo kỹ thuật tay chân, giúp

người phương tiện thăng tiến cuộc sống. Bồ thí gồm có hai loại bồ thí tài vật là những vật chất hữu hình giải quyết khó khăn trong một giai đoạn nhất định nào đó và bồ thí pháp là những lời khuyên đạo đức, chánh hạnh, chánh pháp để người sống theo chuyển hoá những ác nghiệp thành thiện nghiệp, đem an vui hạnh phúc dài lâu cho nhiều người.

Nên biết rằng việc bồ thí dù nhỏ cũng cần được thực hiện với đầy đủ ý thức hiểu biết, thí dụ như những ai đổ đồ phế thải trên mâm bàn hay đồ rửa chén bát vào hố nước hay hố rác với ý nghĩ để các loài hữu tình trong ấy nhờ đấy được ăn để sống, thì người ấy cũng đã đem lại công đức, huống nữa là bồ thí đối với người đang thiếu hụt, đang cần tới.

Tài thí thì dễ thực hành hơn, tuy nhiên cũng cần cân nhắc, nhận xét và suy nghĩ để sự bồ thí đúng với chánh pháp thì mới có nhiều công đức.

Trong hành động bồ thí cúng dường âm thực bao gồm bốn kết quả từ sự bồ thí này đó là: Người nhận được sự cúng dường nuôi được **thọ mạng**, có được **dung sắc**, có được **an lạc**, và có được **sức khỏe**.

Người thí chủ cũng có được bốn phần này ngay trong hiện tại hay sẽ có trong tương lai. Bồ thí cho người có giới hạnh được quả lớn, cho người ác giới không phải vậy.

Khi sự bố thí gồm đủ 6 phần, 3 phần thuộc về người bố thí: trước khi bố thí **ý được vui**, trong khi bố thí **tâm tịnh tín**; sau khi bố thí cảm thấy **hoan hỉ**; 3 phần thuộc người nhận: người nhận đã li tham hay đang thực hành hạnh li tham, đã li sân hay đang thực hành hạnh li sân, đã li si hay đang thực hành hạnh li si thì sự bố thí cúng dường tứ sự được vô lượng công đức, vô lượng phước đức đưa tới quả lạc dị thực, đưa tới khả lạc, khả hỉ, khả ý, hạnh phúc an lạc lâu dài.

Hành động bố thí tự nó là pháp xả tâm, tuy nhiên muốn cho tâm bố thí được phát triển thì có thể tác ý thêm **“Ta hãy bố thí cúng dường cho đúng với chánh pháp, với bàn tay rộng mở”**

Khi bố thí cúng dường muốn được quả lớn, lợi ích lớn, thì người bố thí phải xả bỏ những tư tưởng mong cầu hay những tư duy trói buộc hạn hẹp, mà phải có thái độ buông xả tâm trọn vẹn, như đức Phật đã dạy trong bài kinh sau:

**“Bố thí không với tâm cầu mong, bố thí không với tâm trời buộc, bố thí không với mong cầu được chất chứa, bố thí không với ý nghĩ: “Ta sẽ hưởng thọ cái này trong đời sau”, bố thí không với ý nghĩ: “Lành thay, s ự bố thí”, bố thí không với ý nghĩ: “Cái này đã được cho trong đời quá khứ, đã được tổ tiên làm trong quá khứ, ta không nên để truyền thống gia đình này bị bỏ quên”, bố thí không với ý nghĩ: “Ta nấu ăn, các người này không nấu ăn. Ta không xứng đáng là người nấu ăn, lại không bố thí cho người không nấu ăn”, bố thí không với ý nghĩ: “Do ta bố thí vật bố thí này, tâm được tịnh tín, hỷ duyệt khởi lên”.**

**Nhưng vị ấy b ố thí với ý nghĩ để “trang nghiêm tâm, để trang bị tâm”. Do vị ấy bố thí như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở Phạm chúng thiên. Và khi vị ấy, nghiệp được đoạn tận, thần lực ấy, danh tiếng ấy, uy quyền ấy được đoạn tận, vị ấy trở thành vị Bất lai, không trở lui trạng thái này”. (Tăng Chi Bộ, tập 3, chương 7 pháp, kinh 49)**

**XẢ TÂM BẰNG PHÁP VÔ LẬU**

## 1- Xả tâm năm triền cái

Năm triền cái là tham dục triền cái, sân triền cái, thùy miên hôn trầm triền cái, trạo cử hối quá triền cái, nghi triền cái. Đó là năm màn ngăn che làm cho ta không nhận biết được tâm ta có các ác pháp tham, sân, si, mạn, nghi chế ngự; chỉ khi đối đầu với ác pháp, màn ngăn che được kéo lên, ta mới nhận ra tâm ta có đầy đủ các ác pháp tham, sân, si, hôn trầm, trạo hối, nghi; cho nên năm màn ngăn che này cần phải đoạn trừ.

**Tham dục triền cái** là màn ngăn che lòng tham muốn, khiến cho bình thường ta thấy như ta không còn lòng tham nhưng thật ra nó vẫn còn nguyên trong tâm, nó ngủ ngầm trong tâm, cho nên còn gọi là tham tùy miên là lòng tham đang ngủ ngầm.

**Sân triền cái** là màn ngăn che lòng sân giận, khiến cho bình thường ta thấy như ta không còn lòng sân nhưng thật ra nó vẫn còn nguyên trong tâm, nó ngủ ngầm trong tâm, cho nên còn gọi là sân tùy miên là lòng sân đang ngủ ngầm.

**Hôn trầm thùy miên triền cái** là màn ngăn che hôn trầm thùy miên, khiến cho bình thường ta thấy như ta không còn hôn

trầm thụy miên nhưng thật ra nó vẫn còn nguyên trong tâm, nó ngủ ngầm trong tâm, cho nên còn gọi là hôn trầm tùy miên là hôn trầm đang ngủ ngầm.

**Trạo hồi triền cái** là màn ngăn che trạo cử hồi quá, khiến cho bình thường ta thấy như ta không có trạo cử hồi quá nhưng thật ra nó vẫn còn nguyên trong tâm, nó ngủ ngầm trong tâm, cho nên còn gọi là trạo hồi tùy miên là trạo hồi đang ngủ ngầm.

**Nghi triền cái** là màn ngăn che nghi, khiến cho bình thường ta thấy như ta không còn nghi nhưng thật ra nó vẫn còn nguyên trong tâm, nó ngủ ngầm trong tâm, cho nên còn gọi là nghi tùy miên là lòng nghi đang ngủ ngầm.

Năm triền cái này là năm pháp ngăn che khiến tâm ta không thanh tịnh, tức là không ly dục ly ác pháp hoàn toàn, do đó nội tâm ta không đủ nội lực Tứ Như Ý Túc để thực hiện Tam Minh. Muốn đoạn tận năm triền cái này thì chúng ta phải tu tập Tứ Niệm Xứ, ngoài Tứ Niệm Xứ thì không có pháp môn nào đoạn tận chúng được, đức Phật đã dạy rõ ràng: **“*Này các Tỳ kheo, có năm triền cái. Thế nào là năm? Dục***

**tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm thụy miên triền cái, trạo hối triền cái, nghi triền cái. Nay các Tỷ kheo, để đoạn tận năm triền cái này, bốn niệm xứ cần phải tu tập”.**

Tu tập xả tâm năm triền cái theo kinh Tứ Niệm Xứ được đức Phật dạy như sau:

**“Nội tâm có tham dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi có tham dục”; hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có tham dục”. Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.**

**Nội tâm có sân hận, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có sân hận”; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có sân hận”. Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như**

**vậy.**

**Nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.**

**Nội tâm có trạo hối, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.**

**Hay nội tâm có nghi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có nghi”; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không**



***có nghi”. Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với nghi đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy, và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”.***

Trong khi tu pháp môn Tứ Niệm Xứ quán sát bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp, mỗi khi nội tâm có những triền cái nói trên và đã tỉnh giác nhận ra chúng thuộc triền cái nào thì phải dùng Định Vô Lậu quán xét và để đẩy lui, để quét đi, nhất là phải xử dụng những câu tác ý thích hợp để đối trị chúng như Trưởng Lão Thông Lạc đã thực nghiệm tu chứng, đã triển khai, đã dạy, chứ không phải chỉ ngồi mà tuệ tri thôi như có pháp thiền đã dạy, mặc dù kinh văn không nói rõ.

## **2.- Xả Tâm 5 Hạ Phần Kiết Sử:**

Năm hạ phần kiết sử là năm sợi dây trói buộc của phần thấp, thô thấp, không vi tế, dễ thấy, dễ biết; đó là tham kiết sử, sân kiết sử, thân kiến kiết sử, giới kiết sử và nghi kiết sử.

Khi lòng tham khởi lên thì ngay đó hình thành những liên hệ khổ đau phiền não nối kết trói buộc tâm ta vào tham tâm đó, khiến

cho khó rời bỏ, khó đoạn trừ lòng tham; đó là **tham kiết sử**.

Khi lòng tham muốn không đạt được thì tâm khởi phiền não giận hờn, tức tối; đó là **sân kiết sử** trói buộc tâm ta vào sự giận hờn khó rời bỏ, khó dứt trừ.

Khi tâm chấp ngã, coi có mình, có những kiến chấp về mình bị tổn thương gây phiền não; đó là **thân kiến kiết sử** trói buộc tâm ta vào phiền não kiến chấp về thân kiến.

**Giới kiết sử** là những phiền não trói buộc tâm ta chấp chặt vào những giới điều phi lý của ngoại đạo, không đem lại ích lợi giải thoát mà không buông bỏ được. Thí dụ tu theo hạnh con chó, con bò, những hình thức khổ hạnh vô ích như đứng một chân, ngâm người trong nước giá lạnh...

**Nghi kiết sử** là những phiền não nghi người, nghi mình, chấp chặt vào lòng nghi ngờ không buông bỏ.

Muốn buông xả, tiêu trừ năm hạ phần kiết sử thì phải tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ như đức Phật đã dạy: "**Này các Tỳ kheo, có năm hạ phần kiết sử. Thế nào là năm? Thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục tham, sân. Để đoạn tận năm hạ phần kiết sử**

*này, bốn niệm xứ cần phải tu tập”.*

### **3.- Xả Tâm 5 Thượng Phần Kiết Sử:**

Kiệt sử là sợi dây trói buộc. Thượng phần là phần trên, phần cao hơn, tế vi hơn. Thượng phần kiết sử gồm có dục tham kiết sử, sân kiết sử, hôn trầm thùy miên kiết sử, trạo hối kiết sử và nghi kiết sử. Những dây trói buộc này phải được dứt trừ, làm cho nó không còn trói buộc tâm ta vào những phiền não chấp thủ các trạng thái có hình sắc và không có hình sắc.

**Sắc ái kiết sử** là những trói buộc làm tâm chấp chặt những phiền não liên quan tới những vật có hình tướng như nhà cửa, xe cộ, tài sản đồ đạc, đất đai ruộng vườn...

**Vô sắc ái kiết sử** là những trói buộc tâm chấp chặt những phiền não liên quan tới những vật không có hình tướng như các cảm thọ: thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ, những phiền não liên quan tới những hành như thân hành, khẩu hành, ý hành ưa thích và không ưa thích.

**Mạn** hay **ngã mạn kiết sử** là những trói buộc tâm vào những thái độ kiêu căng, tự đắc, coi trọng mình, xem nhẹ người.

**Trạo cử kiết sử** là những trói buộc tâm vào những phiền não khiến tâm bất an hay thân bất an, nhúc nhích động đậy, không bất động.

**Vô minh kiết sử** là những trói buộc tâm vào những phiền não của các trạng thái hôn trầm, thùy miên, vô ký khiến cho thân lười biếng, tham ăn tham ngủ, tinh thần đã dượi, không siêng năng tinh tấn.

Muốn đoạn diệt năm thượng phần kiết sử này, đức Phật cho biết chỉ có tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ mới đủ khả năng, ngoài Tứ Niệm Xứ thì không có pháp môn nào làm được.

***“Này các tỳ kheo, có năm thượng phần kiết sử. Thế nào là năm? Sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh. Này các tỳ kheo, để đoạn tận năm thượng phần kiết sử này, bốn niệm xứ cần phải tu tập”.***

Xin lập lại ở đây một đoạn kinh đã nêu trong phần định nghĩa để thấy sự vi tế của các tâm kiêu mạn, trạo cử, hời quá: “Này Hiền giả Anuruddha, Hiền giả suy nghĩ như sau: “Với thiên nhãn thanh tịnh siêu nhiên, tôi có thể nhìn một ngàn thế giới “.

Ấy là **kiêu mạn** của Hiền giả. Nay Hiền giả Anuruddha, Hiền giả suy nghĩ như sau: “Phần chấn là tinh tấn của tôi; không có thụ động, niệm được an trú, không có thất niệm; tâm được khinh an, không có cuồng nhiệt; tâm được định tĩnh, nhất tâm”, ấy là **trạo cử** của Hiền giả. Nay Hiền giả Anuruddha, Hiền giả suy nghĩ như sau: “Tuy vậy, tâm của tôi chưa được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có không chấp thủ”; ấy là **hối quá** của Hiền giả. Lành thay, nếu Tôn giả Anuruddha đoạn trừ ba pháp này, không tác ý ba pháp này, hãy chú tâm vào giới bất tử”. (Tăng Chi Bộ, Chương 3 pháp, kinh 128).

#### 4.- Xả Tâm Về Năm Thủ Uẩn:

Năm thủ uẩn là những thành phần do duyên hợp mà tạo nên thân người. Trong năm thủ uẩn này, chỉ sắc thủ uẩn là thành phần hữu hình, còn bốn thành phần còn lại gồm có thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn đều là thành phần vô hình.

1/ **Sắc thủ uẩn** hay **sắc uẩn**, do bốn đại đất nước gió lửa duyên hợp. Thân ngũ uẩn có sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân

và ý; do sáu căn tiếp xúc với sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nên mới sanh ra sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Cộng chung tất cả là 18 giới.

2/ **Thọ thủ uẩn** hay **thọ uẩn**, có ba loại thọ: thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ, chúng đưa lại cảm thức lạc khổ liên hệ với sắc thức, cảm thức hỷ ưu não liên hệ với tưởng thức. Thông thường ta nhận định qua những cảm thức đau đớn, khổ sở, an lạc, mừng vui, tức giận, phiền não... là qua thọ thủ uẩn.

3/ **Tưởng thủ uẩn** hay **tưởng uẩn**, là phần vô hình của thân ngũ uẩn. Chính do tưởng thủ uẩn hoạt động mà người đời và tất cả các tôn giáo đều hiểu lầm sự hoạt động này của tưởng thủ uẩn là thế giới siêu hình. Chiêm bao cũng là một dạng hoạt động của tưởng thủ uẩn, nhưng nó thuộc ý thức tưởng.

4/ **Hành thủ uẩn** hay **hành uẩn**, là những hành động phối hợp các thành phần sắc thủ uẩn, tưởng thủ uẩn và thức thủ uẩn. Chính hành thủ uẩn này làm cho thân ngũ uẩn không trở nên vật bất động vô tri vô giác như đất đá.

5/ **Thức thủ uẩn** hay **thức uẩn**, là thành phần hoạt động siêu không gian và siêu thời gian, nó thuộc về trí tuệ Tam Minh, Lục Thông của những người tu chứng Thánh quả A-La-Hán; người chưa chứng Thánh quả này không bao giờ sử dụng được thức thủ uẩn, nó bất động, không hề hoạt động một chút nào. Đức Phật đã xác nhận thân người có năm uẩn: **“Này các tỳ kheo, có năm thủ uẩn. Thế nào là năm? Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn”**. Trên đường tu tập của Phật giáo thì năm thủ uẩn này cần phải đoạn diệt. Muốn đoạn diệt chúng thì phải tu tập pháp môn Tứ Niệm Xứ, cho nên đức Phật dạy: **“Này các Tỳ kheo, để đoạn tận năm thủ uẩn này, bốn niệm xứ cần phải tu tập”**.

Chúng ta nhận định và suy tư cho rõ ràng: **“Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức sanh, đây là thức diệt”**. Tâm trí không rời những nhận định và suy tư này trong sáu trường hợp: **“Nhu**

**vậy vị ấy sống quán pháp** (thân, thọ, tâm, pháp) **trên các nội pháp; hay sống quán pháp** (thân, thọ, tâm, pháp) **trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp** (thân, thọ, tâm, pháp) **trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp** (thân, thọ, tâm, pháp); **hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp** (thân, thọ, tâm, pháp); **hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp** (thân, thọ, tâm, pháp). “**Có những pháp (thân, thọ, tâm, pháp) ở đây**”, **vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm**”.

Chúng ta buông xả hết như đức Phật dạy: **“Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời”**.

Theo đoạn kinh Tứ Niệm Xứ này thì ta phải tu tập cho đạt được mức chỉ còn pháp tu, lấy pháp tu như sự sống, suốt ngày chỉ ôm pháp không rời, ngoài ra không còn gì khác hơn là tâm trí hướng đến chánh trí chánh niệm.

### **5.- Xả Tâm Trong Giới Phòng Hộ Các Căn.**

Nếu sống có phòng hộ các căn tức sống



đúng giới luật, giữ gìn nghiêm mật hạnh độ cư thì các kiết sử tức các ác pháp hay các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não không có khởi lên, không có xâm chiếm tâm, tu tập các pháp môn mới kết quả. Trong bài kinh Tứ Niệm Xứ, đức Phật dạy rõ ràng sáu căn phải được phòng hộ như thế nào để các kiết sử không thể sanh khởi:

***“Tỷ kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tu ệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.***

***Và tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng...***

***Và tuệ tri mũi và tuệ tri các hương...***

***Và tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị...***

***Và tuệ tri thân và tuệ tri các xúc...***

***Và tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ***

***tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”.***

Mỗi khi tuệ tri có những kiết sử sanh khởi và đã tỉnh giác nhận ra chúng thuộc sắc căn nào, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý, thì phải dùng tri kiến giải thoát mà phòng hộ, thì phải dùng Định Vô Lậu quán xét mà đẩy lui, để quét đi, nhất là phải xử dụng những câu tác ý hướng tâm thích hợp để đối trị chúng, như Trưởng Lão Thông Lạc đã thực nghiệm tu chứng, đã triển khai, đã dạy, chứ không phải chỉ ngồi mà tuệ tri thôi như có pháp thiền đã dạy, mặc dù kinh văn không nói rõ. Muốn phòng hộ được kết quả thì phải giữ gìn giới độ cư cho được trọn vẹn, không được vi phạm.

#### **6.- Xả Tâm Với Tâm Xả Trong Kinh Bát Thành.**

Kinh Bát Thành dạy ***“Tỷ-kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với xả; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên***

***dưới bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biển mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”.***

Như vậy khi tu tập tâm xả, ta phải tuần tự an trú tâm xả từng phương một, mỗi phương an trú tâm xả một khoảng thời gian rồi mới an trú với tâm xả qua phương khác cho đến khi đủ cả sáu phương trước mặt, phương sau lưng, phương bên trái, phương bên phải, phương phía trên và phương phía dưới, sau đó an trú toàn thể không gian đại địa cỏ cây vườn rừng, sông núi, đại dương và không trung vũ trụ trời sao với tâm hoàn toàn buông xả không tham trước, không sân hận hay nói gọn là tâm thanh thản an lạc vô sự. Theo văn kinh thì tùy theo sức mà an trú cho đến khi hoàn toàn sống trong tâm xả trọn thời gian suốt ngày thì tâm được hoàn toàn sung mãn năng lực để thực hiện giải thoát rốt ráo. Mặc dù không tu tập theo con đường thực hiện Tứ Thiên và Tam Minh, nhưng tu tập một trong bốn tâm Từ Bi Hỷ Xả Vô Lượng thì đến giai đoạn sau cùng của tâm giải thoát, vị chứng đắc Thánh quả Alahan vẫn có đầy đủ Tam Minh, Lục Thông, có thần lực của Tứ Thần Túc, không

khác con đường Tứ Thiên.

Chỉ những vị nào có giới luật đã nghiêm trì trọn vẹn mới nên ôm một pháp mà tu cho đến rốt ráo; nếu giới luật chưa thành tựu thì phải tu tập thêm những pháp trợ duyên khác (Trợ Bồ Đề) đồng lúc tu trì giới luật không còn vi phạm dù lỗi nhỏ nào, chừng đó mới nên ôm một pháp mà tu cho đến khi thành tựu đạo quả.

### **7.- Xả Tâm Trong Sơ Thiên.**

Khi ly dục ly ác pháp, tức xả bỏ lòng tham muốn các ác pháp, tâm sẽ ở trong trạng thái không còn dục và ác pháp, đạt được một niềm hỷ lạc, đây là trạng thái tâm hỷ do ly dục của Sơ Thiên. Các ác pháp nói ở đây là tham ái, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối tiếc, nghi ngờ thiện pháp, lòng phân vân lưỡng lự, không quyết tâm thực hành tu tập. Kinh dạy như sau:

***“Từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm, thụy miên, sống thoát ly hôn trầm và thụy miên; với tâm***

**tưởng hưởng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm, thụy miên. Từ bỏ trạo cử hồi ti ếp, sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hồi ti ếp. Từ bỏ nghi ngờ, sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.**

**Khi quán tự thân đã xả ly năm triền cái ấy, hôn hoan sanh; do hôn hoan nên hỷ sanh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an; do thân khinh an, lạc thọ sanh; do lạc thọ, tâm được định tĩnh. Ly dục, ly ác pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ. Tỷ-kheo thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần”.**

Như vậy muốn nhập Sơ Thiền, Tỷ kheo phải xả ly năm triền cái. Chỉ sau khi đã hoàn toàn xả ly hết năm triền cái, năm màn ngăn che làm tâm bị chi phối bởi tham ái, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử hồi quá, nghi và thay thế bằng tâm từ thương hết mọi loài, tâm được chánh niệm tỉnh giác, không

còn phân vân lưỡng lự mà tin tưởng và tu tập nhiệt thành các thiện pháp thì tâm sanh hỷ lạc do ly dục sanh.

Câu tác ý hướng tâm để đạt tâm Sơ Thiên có thể **“Tâm hỷ ly dục ly ác pháp nhập sơ thiên đi!”** hay có thể tác ý câu **“Mong rằng ly dục ly pháp bất thiện, tôi sẽ chứng đạt và an trú thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm có tứ”**.

### **8.- Xả Tâm Trong Nhị Thiên.**

Sau khi đã chứng và trú Sơ Thiên, vị tỷ kheo vẫn còn bị chi phối bởi tầm và tứ tức sự suy tư nghĩ tưởng. Nếu vị này muốn tiến lên diệt tầm diệt tứ thì trong kinh dạy như sau:

**“Tỷ-kheo ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú thiên thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm Tỷ-kheo ấy thấm nhuần, thấm ướt làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.**

Câu tác ý hướng tâm ở đây có thể **“Diệt**

***tâm và tứ, nhập nhị thiên đi!” hay câu “Mong rằng làm cho tịnh chỉ tâm và tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú thiên thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm không tứ”.***

Ở trạng thái diệt tâm và tứ thì ta sẽ không có ý thức hiểu biết ngoại cảnh chung quanh bởi sáu căn được tịnh chỉ, không còn hoạt động nữa, không còn nghe, biết, hửi, nếm, nói năng, nhưng tâm vẫn còn có năng lực tác ý hướng tâm.

Ở đây trạng thái hỷ lạc đã chan hoà cùng khắp và đều bằng nhau trong tất cả mọi điểm của thân tâm như trạng thái mát lạnh đều nhau của toàn thể khối nước mát trong một hồ chứa. Tuy nhiên vẫn chưa được tốt cùng hoàn hảo của hỷ lạc vì còn cảm thọ của thân tâm.

### **9.- Xả Tâm Trong Tam Thiên.**

***“Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là “Xả niệm lạc trú”, ch ứng và an trú thiên thứ ba. Tỷ-kheo thắm nhuần, tầm ước, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn***

***thân, không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần”.***

Xả tâm trong Tam Thiên là xả bỏ những cảm thọ về hỷ tức sự vui thích trong tâm mà chỉ còn cảm giác lạc thọ trên thân được gọi là “xả niệm lạc trú”, một cảm thọ an vui thanh tịnh trên toàn thân trong khi tâm hoàn toàn tĩnh thức. Ở trạng thái này, tâm vị này không còn bị chi phối bởi tưởng ám nên tưởng thức không còn hiện khởi những cảnh trạng trong tâm khi ngủ cũng như khi thức. Vị này chủ động điều khiển được sự đóng mở các căn nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý nên làm chủ được thân tâm, không cho các pháp trần sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp xâm nhập, tác động.

Đức Phật diễn tả cảm giác lạc thọ này tràn ngập thân mình giống như một bông sen đang còn trầm mình trong nước mát lạnh, chưa vươn ra khỏi nước, được thấm đượm toàn thể cái mát lạnh của nước. Câu tác ý hướng tâm để nhập Tam thiên là ***“Tâm háy ly hỷ trú xả, chánh niệm tĩnh giác, toàn thân phải cảm thọ “xả niệm lạc trú”, nhập Tam thiên đi!”***.

### **10.- Xả Tâm Trong Tứ Thiên.**



Xả tâm trong Tứ Thiên là Tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước. Theo văn nghĩa xả lạc, xả khổ thì đây là xả những cảm thọ thuộc về thân; còn diệt hỷ ưu là xả những cảm thọ thuộc về tâm. Như vậy, vị hành giả Tứ Thiên thực hiện xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh thì phải tịnh chỉ hoàn toàn hơi thở để thân định trên tâm, tâm định trên thân, lúc đó những cảm thọ được xả bỏ toàn diện, dù thuộc về thân hay thuộc về tâm, chỉ còn duy nhất niệm thanh tịnh trong sáng của năng lực tác ý hướng tâm hay năng lực của 7 Giác Chi.

***“Tỷ kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú vào thiên thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tỷ-kheo ấy thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần”.***

Trong kinh, đức Phật ví trạng thái an lạc của Tứ Thiên giống như một người ngồi dùng tấm vải trắng trùm phủ toàn thân mình Câu tác ý ***“Tâm hãy tịnh chỉ hơi thở, nhập Tứ thiên đi!”*** hay ***“Tâm hãy xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, diệt hỷ ưu***

***đã cảm thọ, nhập Tứ thiên đi!”***

### **11.-Xả Tâm Trong Tứ Niệm Xứ.**

***“Vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời”***. Đó là câu kinh được lập lại nhiều lần trong bài kinh Tứ Niệm Xứ . Qua câu kinh này đức Phật đã dạy cho chúng ta phải xả tâm triệt để trong khi ôm pháp môn Tứ Niệm Xứ mà tu.

Khi nhiếp tâm vào trạng thái thanh thân an lạc vô sự thì hành giả phải buông xả tất cả mọi tâm tư chấp trước, chỉ còn trạng thái này mà thôi. Hành giả không được tu tập bất kỳ pháp môn nào, tâm hoàn toàn thanh thân vô sự mới đúng trạng thái tâm cần thiết để thấy được những niệm từ thô cho đến vi tế hiện khởi trong tâm để quán xét mà đẩy lui. Nếu còn giữ bất kỳ pháp nào thì không thể kịp nhận thấy các niệm vi tế sanh khởi. Do đó trong khi tu Tứ Niệm Xứ, Trưởng Lão Thông Lạc dạy rõ ràng là chúng ta phải giữ tâm như chưa biết tu là gì nhưng lại là cái tâm không niệm khởi, phải vắng lặng các suy tư nghĩ ngợi, làm sao để có được “Tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng”. Cho nên xả tâm của Tứ Niệm Xứ là buông xả các pháp tu để tâm không còn vướng bận với pháp,

để tâm rồi rãnh vô sự mới nhận biết được những tác động của thân, thọ, tâm, pháp trên bốn chỗ đó mà xả bỏ các niệm (thân, thọ, tâm, pháp) thuộc nội, hay thuộc ngoại, hoặc thuộc cả nội ngoại hay tánh sanh diệt của các niệm (thân, thọ, tâm, pháp) đang hiện khởi trong tâm.

**“N hư vậy vị ấy sống quán pháp (thân, thọ, tâm, pháp) trên các nội pháp; hay sống quán pháp (thân, thọ, tâm, pháp) trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp (thân, thọ, tâm, pháp) trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp (thân, thọ, tâm, pháp); hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp (thân, thọ, tâm, pháp); hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp (thân, thọ, tâm, pháp). “Có những pháp (thân, thọ, tâm, pháp) ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời”.**

## **12.-Xả Tâm Trong Bảy Giác Chi**

Khi vị tỷ kheo đã đoạn tận các lậu hoặc, thì tâm vị này giải thoát khỏi tham, giải thoát

khỏi sân, giải thoát khỏi si. Khi vị này quán xét tâm mình thấy được giải thoát hết tham sân si như vậy thì Xả Giác Chi đã được an trú, đã được tu tập viên thành sung mãn.

Trước đó, trong giai đoạn tu tập Tứ Niệm Xứ, Xả Giác Chi từ từ xuất hiện trong lúc tu tập 7 Giác Chi, thì nội tâm chưa được đầy đủ năng lực nên Xả Giác Chi hãy còn tùy thuộc điều kiện của nội tâm và điều kiện của các Giác Chi kia, hành giả phải tỉnh giác để hay biết nội tâm đang có hay chưa có Xả Giác Chi

***“Nội tâm có Xả Giác chi; tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có Xả Giác chi”; hay nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có Xả Giác chi.” Và với Xả Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với Xả Giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy”.***

Đoạn kinh sau đây cho biết cách tu tập xả tâm rốt ráo để chứng đắc Niết Bàn: vị ấy tác ý ***“Ta đoạn trừ những gì hiện có và những gì đã có”.*** Như vậy, vị ấy được xả, vị ấy không hoan hỷ trong xả ấy, không hoan nghênh, không chấp trước xả ấy.

***Do vị ấy không hoan hỷ trong xả ấy, không hoan nghênh, không thủ trước xả ấy, thức không lệ thuộc xả ấy và không thủ trước xả ấy. Không thủ trước, vị Tỷ-kheo chứng cứu cánh Niết-bàn***". (Trung Bộ Kinh, số 106, kinh Bất Động Lợi Ích)

### **III.- KẾT LUẬN:** Lợi ích của xả tâm.

Tâm lý người đời do lòng tham ái nên luôn luôn chấp thủ những gì mình có được, tạo được, không bao giờ muốn rời xa; có càng nhiều càng vui thích, càng sung sướng. Lòng tham ái càng to lớn chừng nào thì tâm tham đắm, chấp trước càng nhiều nên khi vật chuyển đổi, hoại diệt theo quy luật tự nhiên của vô thường thì càng chịu nhiều đau khổ bi ai, càng nhớ thương tiếc nuối. Đó là nhân để phải chịu sự tái sinh luân hồi không dứt.

Đức Phật thấy rõ như thế, thấy sự đắm chấp tất cả mọi pháp thế gian là nguyên nhân sinh đau khổ; đau khổ là bản tánh thường hằng của cuộc sống lấy chấp thủ làm nhân, cho nên Ngài đã tìm thấy được con đường giải thoát sự khổ đau, chấm dứt vòng sanh tử luân hồi bằng cách giải trừ lòng chấp thủ tham luyến. Sau khi tự mình chứng đạt

chân lý bốn Sự Thật, Ngài đã chỉ cho chúng sanh con đường Giải Thoát bằng Thánh đạo Tám Ngành thể hiện Giới Định Tuệ, cho nên xuyên suốt giáo lý do Ngài lập ra chỉ có một mục đích duy nhất là giúp cho tất cả mọi chúng sanh giải thoát khổ đau trong kiếp sống.

Qua pháp độc nhất Xả Tâm, chúng ta thấy rõ chân tướng khổ đau, chúng ta cũng thấy được con đường chấm dứt khổ đau, và chúng ta cũng thấy phương pháp, cách thức thực hành để chấm dứt khổ đau: đó là con đường từng bước trau dồi, uốn nắn và gột rửa tâm không còn chấp thủ, xả bỏ toàn bộ mọi pháp thế gian. Khi nào tâm cần phải hạn chế, khi ấy hạn chế tâm; pháp nào làm cho tâm được phần chấn, được hoan hỉ thì cần áp dụng cho tâm phần chấn, cho tâm hoan hỷ; khi nào cần buông xả, trú xả để quán sát, quán xét khi ấy làm cho tâm được thanh thản buông xả, trú xả quán sát quán xét nhắm đạt tâm thanh thản, an lạc, thanh lương, vô sự Niết bàn./.

Qua cái bài của sư Từ Quang xin nhắc lại cái đoạn sau cùng để nhớ rằng, cái Pháp Tứ Niệm Xứ, Tứ Niệm Xứ là thực phẩm của Thất Giác Chi, đây là cái món ăn của Thất

Giác Chi. Mà Thất giác chi là cái món ăn của tâm. Cho nên ở đây để phân biệt cho rõ, trong bài kinh có chỗ nói nhập Tứ Thiên thì tâm mới định tĩnh, nhu nhuyễn dễ sử dụng, mới thực hiện tâm, còn ở trong cái bài Tứ Niệm xứ thì Đức Phật xác định là cái thực phẩm Tứ niệm xứ là thực phẩm của Thất Giác Chi, tức là bảy năng lực của Thất Giác Chi, và Thất Giác chi là thực phẩm của Tam Minh, đây là cái món ăn của Tam Minh, nếu không có Thất Giác Chi thì không có Tam Minh. Mà không có Tứ Niệm Xứ thì không có bảy năng lực của Giác Chi, cho nên từ cái chỗ mà Tứ Niệm Xứ mà tu tập nó được sung mãn thì nó có Bảy năng lực của Giác Chi, mà Bảy năng lực của Giác chi thì tức là có Tứ Thần Túc. Cho nên từ đó về sau chúng ta nhập định rất là dễ dàng không có gì Tứ Thần Túc, chúng ta biết rằng trong Tứ Thần Túc thì có Định Như ý túc, định như ý mình muốn. Cho nên mình muốn nhập cái Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên đều là do cái ý muốn của mình chứ không phải còn tu tập, cho nên nó nhập định không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có còn tu tập, còn nếu chúng ta ở trong kinh Bát Thành chúng ta tu tập để mà nhập cái Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên. Một pháp mà đi

vào cái cứu cánh cuối cùng đó thì nó mới trải qua cái chỗ mà nhập Tứ Thiên mới có đủ định tĩnh, nhu nhuyễn để sử dụng mới thực hiện Tam Minh, thì đó là đi vào Pháp độ nhất. Chúng ta phân biệt cái này chứ không khéo chúng ta không phân biệt được thì chúng ta cứ nghĩ rằng mình tu Tứ Niệm Xứ, rồi sau khi phải nhập các định rồi nó mới có được Tứ Thần Túc thì không phải. Ở trong Tứ Niệm Xứ khi mà sung mãn Tứ niệm Xứ thì nó có Bảy năng lực Giác Chi, mà Bảy năng lực Giác Chi thì có Tứ Thần Túc, lưu ý cái phần đó. Bởi vì trong những cái bài kinh này có cái bài kinh nói như thế này, có bài kinh nói thế khác mà chúng ta không hiểu, thì chúng ta bị làm, vì ở trong Kinh Bát Thành nó đã xác định được Sơ thiên, cũng là một pháp độ nhất, mà Nhị thiên cũng là một pháp độ nhất, mà Tam thiên cũng là một pháp độ nhất, đi đến cửa cánh giải thoát nếu mà người đó chuyên về cái pháp đó. Cho nên ở đây khi mà chúng ta tu Tứ Niệm Xứ là chúng ta tu bốn cái chỗ thân, thọ, tâm pháp để bảo vệ cái chân lý, gọi là hộ trì Chân lý của chúng ta.



## 241-(LCK-099C)

- \* Vấn đạo trên pháp quán pháp
- \* Xây dựng nền đạo đức nhân bản nhân quả
- \* Nhân quả tái sanh



Ở đây Thầy xin trả lời thêm cái phần này.

Minh Nhân thì xin sám hối Thầy, Thầy hoan hỉ cho sám hối, cố gắng khắc phục. Bởi vì lúc này là lúc rớt ráo đi đến cuối cùng để vào cái lớp Chánh Tư Duy để mà xả tâm.

Về câu hỏi của Trí Thiện.

Con hỏi: Đúng là Thầy đã chấp nhận cho con vào cái lớp Chánh Tư Duy rồi. Cho nên bây giờ chuẩn bị để mà chúng ta hiểu, cho nên chúng ta nỗ lực tu cái Chánh Tư Duy, cho nên khỏi cần viết gì nữa hết mà nỗ lực tu. Bởi vì sau khi đọc những cái bài mà con viết Thầy thấy con có đủ cái khả năng để vào lớp Chánh tư duy để tu tập được, không có gì đâu, cho nên yên tâm mà nỗ lực mà tu tập.

Còn về Thầy Chân Tịnh hỏi Thầy, con thưa hỏi.

Hỏi: Kính xin Thầy từ bi chỉ dạy trong pháp môn Tứ Niệm Xứ là quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp. Tại sao không dùng chữ quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp là có thể hiểu rồi. Con nghĩ có vấn đề sáo sặc mới dùng chữ quán pháp trên pháp. Kính xin Thầy từ bi chỉ dạy cho chúng con được hiểu để áp dụng tu tập.

Đáp: Chữ quán có nghĩa là quan sát, nhưng mà trong cái bài kinh mà Tứ niệm xứ thì như là quán thân bất tịnh, quán các pháp vô thường, quán hơi thở. Nó nhiều loại quán ở trên đó lắm. Nhưng mà sự thật, khi mà chúng ta quán ở trên cái Tứ Chánh Cần thì nó có bốn pháp định. Định Chánh niệm tỉnh giác, Định niệm hơi thở, Định sáng suốt, Định vô lậu. Tất cả những cái định đó chúng ta đã nhuần nhuyễn. Khi mà chúng ta đã nhuần nhuyễn thì khi mà chúng ta áp dụng trên Tứ niệm xứ, thì khi mà chúng ta quán, xem xét bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp chứ không phải ngồi quán thân bất tịnh, hoặc là tư duy, suy nghĩ cái này, cái kia trên

đó, không phải vậy đâu. Nghĩa là ngồi với cái ý thức của chúng ta, biết rõ ràng thân, thọ, tâm của chúng ta nó không có chướng ngại. Bởi vì trên cái bài kinh Tứ niệm xứ thì đức Phật nói quán thân trên thân để nhiếp phục tham ưu, Nghĩa là mình quan sát mình thấy thân mình có cái gì đó thì nó đâu có ưu phiền đâu mà cần phải nhiếp phục, mà khi nó có ưu phiền thì mới nhiếp phục. Mà mình nhiếp phục là mình tập luyện những cái pháp để mà nhiếp phục chứ nếu mà trên thân quán thân để tôi nhiếp phục.

Thí dụ như bây giờ trên thân tôi, nó có một cái chướng ngại, cái đau bệnh nào đó, thì, lúc bấy giờ tôi nhiếp phục nó tôi lấy cái gì tôi nhiếp phục nó hết cái đau. Thí dụ như bây giờ trên thân của chúng tôi này, nó khởi trên tâm của chúng tôi, nó khởi cái tâm sắc dục. Bây giờ tôi phá vỡ cái tâm sắc dục đó thì tôi quán cái thân bất tịnh. Thì như vậy trong khi đó mà mình ở trên thân mình mà mình không chuẩn bị cho cái Định vô lậu về cái thân bất tịnh của mình, tức là mình không quán cái Định vô lậu sẵn sàng về cái tâm sắc dục của mình. Thì lúc bây giờ trên thân quán thân mà quán về cái tâm sắc dục khi mà cái tâm nó khởi lên một cái niệm sắc

đục thì mình quán, phỏng chừng mình quán có đi không? Nghĩa là mình phải chuẩn bị trước hết mọi này, cho nên mình mới bảo vệ, và hộ trì cái chân lý, chân lý được hộ trì. Khi mà chúng ta ở trên Tứ Chánh Cần mà tu ngăn ác, diệt ác sanh thiện, tăng trưởng thiện thì chúng ta đã tập luyện tất cả các pháp định này rồi. Và lúc bấy giờ chúng ta cũng từng tu tập trên Tứ Niệm Xứ của chúng ta chứ chưa phải là Tứ niệm xứ. Đó là cái giai đoạn một trên Tứ niệm xứ mà tu tập Tứ niệm xứ.

Cho nên chúng ta đã từng tập luyện từ mười sáu cái đề mục hơi thở, mười tám, mười chín cái đề mục hơi thở chúng ta đều luyện tập nhuần nhuyễn. Pháp đi kinh hành Chánh niệm tỉnh giác, bốn phương pháp đi kinh hành Chánh niệm tỉnh giác chúng ta cũng thực hiện nhuần nhuyễn. Và cái thư giãn, tức là cách thức mà để quan sát Tứ niệm xứ là chúng ta đã tập ở trên cái pháp Thư giãn rồi. Rồi Định vô lậu như vừa rồi chúng ta bốn pháp chúng ta học về cái Định vô lậu, triển khai về cái tri kiến của chúng ta thì nó đã quá thâm sâu về cái vấn đề mà tri kiến rồi, do đó mà bây giờ áp dụng vào trên Tứ niệm xứ rồi chúng ta tu tập tức là tư duy

trên Chánh tư duy, nghĩa là tư duy trên lớp Chánh tư duy để mà xả tâm, tức là chúng ta đi vào cái pháp xả.

Vì vậy mà cái bài của sư Từ Quang viết là dựa theo tất cả những kinh sách của Phật để mà dạy chúng ta xả, cho nên chúng ta biết cách dựa vào đó thì chúng ta biết cách xả không có gì khó khăn.

Cho nên ở đây, chữ quán ở đây con nghĩ có vấn đề sâu sắc mới dùng chữ quán? Chữ quán ở đây nó bình thường, mình ngồi mình tỉnh táo, đừng có quên cái thân của mình, đừng có quên cái tâm của mình. Đừng có quên tức là quán, còn quên là mất quán, chữ quán ở đây phải rõ là đừng có quên cái thân. Ngồi suốt ngày mà tâm chúng ta hay quên, lúc thì nhớ cái này, lúc nhớ cái kia nó quên cái thân. Buộc lòng chữ quán của Phật ở đây là luôn luôn lúc nào cũng nhớ cái thân. Cho nên trong Định niệm hơi thở nó đã trang bị cho chúng ta có một cái để mục, để giúp cho chúng ta đừng có quên cái thân, tập cho nó quen, đừng có quên. Mà đừng quên tức là quán. Mình ngồi mình thấy cái đó hoài, hoài, hoài là mình quán. Cũng như người ta nói quán hơi thở, tức là mình

nương vào cái hơi thở để biết hơi thở ra, hơi thở vô. Quán là cứ thấy hơi thở ra, vô , chứ không phải là mình suy tư nghĩ cái này, cái kia đâu, chỉ cần thấy, hiểu cái hơi thở ra, vô gọi là quán hơi thở. Còn bây giờ quán thân, quán thọ, quán tâm tức là mình cũng như vậy thấy cái thân, thọ, tâm của chúng ta rất rõ ràng. Nghĩa là đừng quên nó thôi, thì đó là quán mà cái đừng quên này không khéo thì chúng ta bị ức chế để mà giữ gìn nó. Tự nhiên ngồi chơi, cho nên cái người mà tu Tứ niệm xứ rất là dễ dàng không có khó khăn. Chúng ta đã trang bị tất cả các pháp để đây lui chướng ngại pháp ở trên đó rồi. Cho nên khi thân của chúng ta có chướng ngại hay thân của chúng ta có chướng ngại thì thấy cái chướng ngại này rồi, trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu. khắc phục những cái ưu phiền đó thì chúng ta có pháp khắc phục cho nên đó gọi là tu Tứ niệm xứ.

Chữ quán nó không có cái gì khó khăn hết, mà nhớ kỹ chữ quán này không phải ngồi tư duy mà chỉ tỉnh thức được ở trên cái thân của nó, vì vậy mà khi mà người tu Tứ niệm xứ người ta luôn giờ nào người ta cũng tỉnh thức trên thân người ta. Cái thân động dụng cái gì người ta phải biết, cái tâm

nó có cái niệm gì người ta biết. Cái cảm thọ ở trên thân người ta cũng biết. Các pháp bên ngoài tác động người ta biết, người ta biết rất rõ, bởi vì tỉnh thức. Mà tỉnh thức thì cái tâm nó định tĩnh, khi mà tâm tỉnh thức, bắt đầu nó tỉnh thức được suốt cái thời giờ này để giờ khác thì nó là định tĩnh. Mà định tĩnh thì nhu nhuyễn dễ sử dụng rồi, bởi vì tu tứ niệm xứ tới cái tâm định tĩnh là chúng ta thấy thành đạt rồi. Còn bây giờ chúng ta mới tỉnh thức. Tức là lúc nào chúng ta cũng tập luyện trên đó. Cho nên quý Thầy mà đi ra nói chuyện, quý Thầy mà đi dạo, đi chơi là quý Thầy đã mất cái Tứ niệm xứ rồi, nó không tỉnh thức đâu, cho nên mình phải tập, tập tỉnh thức luôn luôn ở trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp tức là quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp. Phải nhớ như vậy thì chúng ta sẽ tu không sai.

Vậy thì nay Thầy sẽ chọn bốn người, Thầy sẽ kiểm tra và hướng dẫn cách thức để quán cho kỹ và đồng thời ngày mai bên nữ, và ngày mốt Thầy sẽ chọn thêm buổi sáng giờ thứ nhất bốn người, giờ thứ hai bốn người, giờ thứ ba bốn người, lần lượt Thầy kiểm tra lại hết. Người nào mà chưa có nắm vững thì về tập lại, tập cho kỹ, đừng hoang,

chừng nào mà Thầy kiểm tra được thì Thầy mới chấp nhận cho vào cái lớp Chánh tư duy, mà kiểm tra chưa được thì về tập lại chứ không chắc rằng, không biết là bây giờ các con tu đúng hay sai, chừng mà Thầy kiểm tra rồi Thầy thấy ở bây giờ, tự nhiên ngồi mà Thầy xét qua cái tâm của mình Thầy thấy bây giờ được thì Thầy cho vào lớp Chánh Tư Duy, sắp sửa vào cái lớp Chánh tư duy rồi, còn mấy ngày nữa. Tới ngày 1 tháng 2 âm lịch thì Thầy dọn cho cái ngày đó thầy dọn hai lớp lại, mà bắt đầu bây giờ Thầy đã kiểm tra, cái người nào Thầy kiểm tra xong thì Thầy xếp vào cái lớp tu rồi, còn cái người nào chưa được thì về tập, tập rồi Thầy kiểm tra trở lại rồi Thầy sẽ xếp vào cái lớp tu. Chứ còn không mà tập luyện cho đúng thì mình vô tu Tứ niệm xứ là mình lại ức chế cái tâm của mình trên Tứ niệm xứ, rồi cứ cố gắng mình ức chế nó thì nó cũng sai nữa, nó rất là tự nhiên, hồn nhiên khi mà các thầy, các cư sĩ mà ngồi tu Thầy theo dõi từng chút của cái tâm niệm của mình khi mà tu Tứ niệm xứ coi quan sát cái tâm của mình như thế nào, nếu mà nó còn cách thức là luôn ở trong, thấy cái hơi thở mà luôn ở trong cái này, cái khác thì chưa được đâu. Người ta



tập lại cho nó nhuần nhuyễn hơn một chút để cho đừng có cái trạng thái tưởng của nó nữa, mà có cái tỉnh thức ở trên cái thân, thọ, tâm pháp của mình là được, Thầy xin nhắc kỹ lại. Bây giờ chúng ta sẽ đi vào cái lớp Chánh Tư Duy rồi thì tu Tứ niệm xứ cho nên nó có những cái phải đúng, không còn sai thì sẽ không đạt được.

Bây giờ các Thầy còn hỏi gì thêm nữa không? Và đồng thời thì những cái bài này thì Thầy sẽ phô tô bởi vì có một mình Thầy làm không có kịp, Thầy Mật Hạnh hoặc là chú Thảo mà phụ giúp mà làm ra cái bộ sách này. Cái bộ sách này là gần 200 cuốn, nghĩa là còn có hai chục tập nữa là 200 cuốn, thế mà hôm nay còn một số ít chứ không còn nhiều. Vậy thì bây giờ xin phát cái này lại, mấy con phát. Mật Hạnh vô trong thất Thầy đi lấy thêm ra con. Cái người nào có rồi thôi, còn người nào chưa có xin gửi cho một tập.

Tu sinh: Cái bài của Từ Quang Thầy cho con một bản?

Để Thầy sẽ phô tô đầy đủ Thầy cho mọi người. Cái bản của cô Mỹ Linh thì Thầy cũng sẽ xin, Thầy cũng sẽ phô tô ra Thầy cũng sẽ cho mỗi người một cái bản con.

Tu sinh: Con xin bạch Thầy! Xin Thầy dạy cho.

1. là trong cái cuộc chiến tranh chống ngoại xâm, giải phóng dân tộc thì tất cả những người tham gia cái cuộc chiến tranh ấy thì cái việc làm ấy là cái việc ngăn ác, diệt ác hay nó là diệt ác, và như vậy thì có phải chịu những cái quả báo ác về nó không? Đó là điều thứ nhất.

Bạch Thầy, xin Thầy dạy cho điều thứ hai nữa là. Ở trong bài của cô Mỹ Linh, thì có nói đến cái cuộc Tổng tấn công ở Mậu Thân ở Huế năm 68, thế thì ở đây có nói đến một cái Vị Tướng tên là Lý, và khi ta tiến ở đây thì đã làm cái việc ác thế mà đối với thanh niên thì bắt phải cải tạo và thế rồi giết người ở trong trại tới 2000 người. Vậy báo chí đã lên án, thế thì bạch Thầy, con suy nghĩ về việc này thì xin Thầy chỉ dạy cho.

Một là con thấy trong tác chiến về quân sự ấy thì họ chỉ làm một cái việc là tác chiến. Chứ còn tất cả những cái việc khác thì thuộc về chình quyền cấp tỉnh, cấp huyện, cấp xã và thôn ấp giải quyết chứ quân sự họ không bao giờ biết đến những cái việc của doanh trại. Đó là điều thứ nhất.

Cái thứ hai nữa là con cũng ở Thừa Thiên Huế, ở Quảng Trị tác chiến trong những năm ấy kể cả năm 1972. Con ở phòng chính trị của một sư đoàn, tầm cỡ hiểu biết cũng là cả chiến dịch chứ không phải hiểu biết riêng một chỗ đánh. Thì con chưa thấy có một cái người nào là Lý làm những cái việc ấy cả. Bởi vì nguyên tắc của cái hoạt động của dưới cái chế độ ấy, và cũng như chế độ 08 là tập trung dân chủ thì mọi việc đều có sự dân chủ. Chứ không có một người nào có quyền mà tự tác ý, tự quyết định những lệnh gì nhất là những vấn đề về dân sự. Thế thì ở đây thôi con cũng không bàn đến vấn đề là đúng hoặc sai ở mức độ như thế nào? Nhưng mà con suy nghĩ là thế này: Cùng một sự việc, nhưng ở hai phía thì hai quan điểm nhìn nhận khác nhau chứ không thể nào giống nhau được. Thế nhưng mà cái việc đối với người tu hành thì ta chỉ thấy những cái gì thuộc về nhân quả cần phải nói thì ta nói và nói rõ ràng sự thật, cụ thể. Nói những cái mọi người đều thấy, hiểu biết, thì cái hiệu quả của nó rất lớn. Thế còn những vấn đề mà nó chưa được rõ ràng thì con sợ là khi động đến nó thì gây những cái sự rắc rối thì phiền hà cho chính mình. Con

thí dụ: Bây giờ cái việc nếu nó không đúng là sự thực, thì ngay luật pháp của ta cũng có những điều xử tội đối với những người vu khống, vu cáo. Đối với cá nhân và như thế hưởng chi là tổng tiền công Mậu Thân vào Huế nó là một bộ phận của cuộc tấn công, nó là đường lối sách lược của cả Đảng, của Quân đội. Thế rồi những cái vấn đề nó đề cập đến ở đây là cái ác độc, cái giết người, và phải chịu quả báo. Thì bạch thầy con suy nghĩ thế này kính xin Thầy dạy con.

**[Trưởng lão]:** Thật sự ra thì cái tâm của con người nó cũng rất khác khi mà cái cuộc giải phóng đất nước, mà khi giải phóng Thầy là người đang tu ở trong cái huyện Trảng Bàng, cái tỉnh. Khi mà giải phóng thì cái lệnh của mặt trận giải phóng ta cấm không có vì cá nhân mà giết người. Nhưng mà mấy ông chủ ấp, họ thịt hết, cá nhân con, ghê gớm lắm con, chạy không khỏi họ đâu. Vô được là họ thịt hết mấy cái người mà từ lâu tới giờ mà đã hoành hành họ đó. Bởi vì họ là cái người ở cái địa phương con, thịt sạch. Cấm thì cấm một lẽ nhưng mà cái cá nhân họ ghê gớm lắm, thấy con người ác thật. Chính Thầy, Thầy biết tại địa phương Thầy thôi. Cũng như ông Minh ông làm chủ

ấp đây thôi. Nghĩa là người nào mà thanh niên, thế nào, thế nào chỉ bắt hết, thằng đó sao, sao chỉ bắt hết. Chính em Thầy đó là chú út đó là ở trong xóm ấp này đi họp với nhau, Chồng đi lính chứ không có gì? Chồng bắt quân dịch chứ gì? Ngầm trong cái đó mà chỉ bắt hết một số thanh niên ở trong này, cái số mà họp nhau. Em Thầy nó chạy khỏi, chạy khỏi tức là cũng khôn khéo là khi đi về trong này dẫn ở trong lính nó dẫn mấy cái người này về chỉ chỗ nào là Việt Cộng hay này kia núp ở chỗ nào dẫn đi chỉ. Thì khi đi về tới cái chỗ quán đó nói khóa trong đó vô trong đó. Thì đi, có một cái người lính đi theo cũng vòng súng đi theo, mà khi nó múc gạo nước, nó múc đầy thì nó đập lên đầu cái thằng lính, một gạo nước tá hỏa tam tinh, cái bắt đầu nó giết xong nó chạy, chạy thì tụi kia rượt theo, nhưng mà nó ở vùng quê nó, nó biết nó chạy vào trong cái vườn thơm, nó núp ở trong vườn thơm nó nằm sát trong vườn. Đến lũng, sục cuối cùng không có được, không có tìm thấy, thì ban đêm nó mới bò, nó bò nó trốn đi. Rồi mấy anh cán bộ đây anh mới đưa đi, đưa ra Tây Ninh lập thành bộ đội đó.

Cho nên trong khi đó thầy biết, những

cái người mà làm chủ ấp hồi đó, làm công an hay làm cái gì mà ác hồi đó, sau khi về nó diệt sạch. Mà cái lệnh không có cho, Thầy biết là cái lệnh giải phóng là không có cho giết, mà nó giết, nó thù sao nó ghét, sau nó giết. Cho nên trong khi đó Thầy thấy ở trong cái vấn đề mà cô Mỹ Linh nói thì chắc chắn là cái cá nhân của người ở đó, cái cá nhân của người đó chứ cái lệnh của cách mạng chắc không có cho giết đâu. Nhưng mà cái thù cá nhân. Nhưng mà cái này thì Thầy cũng chưa có nắm rõ đâu nhưng mà chỉ nghe nói vậy thôi. Nhưng mà sự thật ra nó cũng ghê lắm, trong chiến tranh nó ghê lắm. Thật sự ra trong cái cuộc chiến tranh trong khi mà cái gọi Tảo Thanh. Các con chưa biết nhưng Thầy ở đây là Thầy biết. Nghĩa là Tảo Thanh khi mà hồi đó gọi là Việt Minh. Khi mà Tảo Thanh Cao Đài con biết không? Vô đây nó bắt quét sạch cái xóm này, mà Cao Đài ở, vô nhà Cao Đài, trừ ra có cái chùa Thầy là nó không vô bắt thôi, người Việt Minh, vô đây. Nghĩa là nhỏ lớn, bé lớn. Trâu, bò, ngựa dê gì lừa hết, bắt hết, quét sạch hết không có còn để, cho nên Cao Đài nó cũng thù hận Việt Minh một cách ghê gớm lắm, quét đi qua bên kia kia, cái cỡ rắc bên kia

sợ của ông Cao Đài, của người tôn giáo Cao Đài giết sạch. Nghĩa là trong cái đó người ta nói về “giết lầm hơn thả lầm” chiến dịch ghê gớm lắm, chiến dịch Việt Cộng, Thầy nói đúng bởi vậy chớ người Cao Đài họ còn hận lắm. Nhưng mà vì đất nước chúng ta thống nhất hòa bình, cho nên trong khi đó chúng ta đứng trong vị trí, thật sự ra Thầy là cáo người làm cách mạng. Nhưng mà thầy thấy rừng rợn, thấy rừng rợn, nó thù giặc. Còn Cao Đài nó vô con biết nó không phải ít đâu con, nó bắt được cán bộ mà khi mà tập kết, cái trường hợp mà tập kết đi rồi, cán bộ mà nằm lại thì các con biết không? Nó vô trong xóm nó quét sạch cái xóm này đi, nó giết một cách tàn nhẫn. Thầy thầy thiệt con người nó thù hận một cách nó chôn sống cái người cán bộ con biết, để ló cái đầu, nó không giết, nó không bắn đầu mà nó lấy cuốc nó dẩy con. Rồi nó chôn hàng loạt vậy, từ mười mấy hai chục người, rồi lính Cao Đài nó lấy cuốc nó dẩy, bực mà. Nó chôn nó phơi nắng chứ nó không có chôn ở trong bóng mát đâu, nó chôn để mình ngất ngư gần chết, cái người cán bộ gần chết. Biết bao nhiêu người cán bộ nằm vùng rồi. Trời biết bao nhiêu, đó là phong trào liên minh, hồi đó liên minh.

Thầy nói thật sự Thầy là con người chúng kiến chiến tranh, cho nên Thầy nghe chiến tranh là là Thầy phát hoảng, Thầy quá sợ. Ghê lắm con. Cho nên trong cái vấn đề mà giết qua, giết lại Thầy thấy sợ.

Thầy nghe nói bây giờ I rắc cũng vậy, Thầy ngán. Thầy mong rằng đất nước chúng ta không bao giờ có mà chính nỗi khổ mà Thầy là cái người được trực tiếp ở trên chiến tranh. Cũng từng đã bị ở tù, cũng từng bị đánh đập, cũng từng bị những cái khổ nhục mà nó hành hạ. Thầy biết hết, mọi cái điều đó thầy biết hết, Thầy bị hết, cho nên Thầy hiểu hết. Đồng thời họ thù hận với nhau ghê gớm, con người mình với con người. Cho nên Thầy mong rằng nền đạo đức nhân bản, nhân quả ra đời, để đem lại con người không có thù hận biết thương nhau. Không có bên đây, bên kia mà luôn luôn là có một tổ quốc. Cho nên mục đích của Thầy làm hết sức mình để dựng lại cái nền đạo đức. Cho nên nghe nói một cái điều, Thầy sợ lắm, chính Thầy trực tiếp. Các con thấy khi mà qua bên sở cảnh sát. Trời ơi! Xương tay, xương chân, xương sợ nó lỏng ra, toàn là tìn đồ Cao Đài, ghê lắm. Lệnh thì khác, mà ở đây nó thực hiện khác. Mà khi mình giải



phóng, 70 năm mình giải phóng, ở đây mình giải phóng Trảng Bàng, mấy ông chủ ấp, trời ơi, mấy ông hồi đó mà gọi là chủ ấp, bị giết sạch hết. Rồi mấy người lính ác ôn nào đó mà đánh đập cán bộ luôn thì nó làm thịt hết. Nó biết mặt, biết mày hết. Ở đây nó là du kích nằm vùng đây mà làm sao nó không biết mấy con.

5Cái lệnh ở trên mình đưa xuống căm, nhưng mà nó làm. Hồi đó thì nó có súng rồi nó làm, mà nó có quyền thế rồi nó làm, nó làm sạch nó như người ác ôn hết. Còn những người nào mà không ác ôn thôi, nó không giết. Còn người nào mà gọi là ác ôn, gọi là quý ác ôn là nó giết sạch. Ghê lắm, cho nên Thầy làm sao cho đất nước đừng chiến tranh. Thí dụ như con đứng ở trong cái bộ chỉ huy, con không hiểu ở dưới này cá nhân nó giết, nó giết không những cái người đó mà nó giết cả vợ con của người đó luôn, thù hận cách gì đủ thứ hết chứ không phải. Con người mình hung dữ thiệt.

Thầy nói mà đọc lại cái bài của cô Mỹ Linh viết cái bài mà chỗ mà lấy mặt gấu Thầy nghe nó xúc động, ác. Mà trong lúc mà bên đây, bên kia không biết, khi mà bắt bị

đánh đập, trời, tàn nhẫn, cực hình mấy con. Thầy nói cực hình. Mà giữ gìn cái gan dạ, một là chết, hai là sống đối với tinh thần cách mạng, nhất định là không khai là không khai. Khai, các con biết nó khai thác, nó lòi biết bao nhiêu người cán bộ, nó bắt biết bao nhiêu người. Mình chỉ cố gắng mình không khai thôi, mình thà chết một mình thôi. Cái mục đích mà khi mà làm cách mạng thà chết chứ không khai. Để bảo quản những anh em khác, không khai cái địa điểm của mình làm việc nữa, ở trong Miền Nam này nó như vậy, ở trong này khổ lắm mấy con. Ở ngoài Bắc có quân đội rồi chứ ở Miền Nam này du kích nó bắn ào ào chạy. Rồi chừng đó nó nghi ai thì nó bắt người lấy, nó ra nó đánh, nó cào chết được. Thầy nói, nó không nói về quân đội, Thầy nói chừng đó có những người thì nó hiền lắm, nhưng mà có những người nó ác lắm. Cho nên mà trong cái vấn đề mà chiến tranh Thầy sợ lắm, Thầy chỉ muốn làm sao nó chỉ hòa bình thôi, bởi vì các con biết không? Khi mà Thầy còn đang đi học, một cái phần mà tổ cộng là nói về vấn đề mà Miền Bắc cải tạo ruộng đất. Ở trong này, nó khai thác, mà Thầy lúc bây giờ là còn đi học, cho nên khai thác cái gì là

Thầy cũng được nghe hết, bởi vì phần nhiều là trên trường, nhất là học sinh lớp lớn một chút là nó được nghe hết cái điều đó. Cho nên đứng trước một cái dân tộc mà nó được phân chia ra rồi, bên nào nó cũng có cái lý luận đúng. Cho nên nó làm cái dân tộc mình sâu xé hơn, khổ hơn. Nhưng mà lập trường Thầy rất vững con, Thầy nghĩ rằng mình làm sao cho đất nước mình được hòa bình thống nhất. Cho nên làm cách mạng thì làm chứ Thầy kinh, cho nên mà giải phóng xong rồi Thầy từ già, các anh em mời Thầy đi ra làm việc, Thầy nói ... xong cái nhiệm vụ của một cái người công dân của một đất nước, tôi sẽ trở thành người tu, thầy không làm gì hết. Cho nên danh cũng không còn, mà lợi cũng không còn công lao cách mạng cũng không còn gì hết, Thầy bỏ hết, Thầy chỉ còn là một người tu thôi, Thầy chấp nhận. Quyền cao, chức trọng gì, Thầy không cần gì hết, nghĩa là ngồi đây tu, dạy đạo đức. Vì chính Thầy là người trực tiếp, Thầy rất thương những nước bị chiến tranh, rất thương những con người. Phải sống làm sao có đạo đức thì sẽ không có chiến tranh. Thầy tin rằng cái khả năng của Thầy và các con nỗ lực tu các con sẽ duy trì được cái nền đạo đức nhân bản,

nhân quả.

Và đồng thời có một người hỏi Thầy . Nó về nhân quả, vậy thì con người chết đi thì cái gì đi tái sinh luân hồi. Thì hầu như người ta nói nghiệp, nhưng mà để Thầy sẽ giải thích cho một cái người nào đó họ sẽ viết cái bài này để trả lời ở trên mạng, có một số người đã thắc mắc về vấn đề tái sinh luân hồi. Họ cứ nghĩ rằng có linh hồn. Nghĩa là ông A làm ác thì ông A phải sanh làm ông B để trả cái nghiệp quả ác đó. Họ hiểu như vậy, để Thầy sẽ giải thích vấn đề đó, chứ bây giờ ông A mà làm ác để sau đó ông thành ông B trả, mà giờ không có ông B trả mà lại có ông nào khác trả thì như vậy nó đâu có còn luật nhân quả, người ta hiểu như vậy. Rồi Thầy sẽ giải thích cái này cho nó rõ hơn, nhưng mà không giải thích thì nó không hay. Nhưng mà Thầy đứng ở trong vị trí Thầy, Thầy cũng không muốn mình đứng ra để mà lý luận, mà Thầy gợi ý cho một người nào đó họ sẽ viết cái bài này để trả lời chứ tội nghiệp cho những người người ta muốn tìm hiểu mà người ta không hiểu.

Có một số sư Thầy đã trả lời ở trên mạng mà dựa vào kinh, nói lòng vòng, lòng

vòng không có ra cái chỗ nào hết. Con người nói nghiệp đi luân hồi thế này, thế khác, sự thật ra những cái danh từ làm cho người ta khó hiểu quá. Để rồi Thầy sẽ giúp cho những cái ý kiến đó, để có người viết cho những cái ý kiến đó, có người viết những cái lời đó để cho người ta biết cái gì và ai chịu cái hậu quả khi mà chúng ta làm ác, người nào chịu. Chứ không phải ông A, ông B, ông C gì đâu. Mình đang làm cái thân của mình là ông A, rồi cái thân của mình đời sau là ông B, cho nên cái ông A này làm ác thì cái ông B phải trả thì nó đúng là luật nhân quả. Người ta đã hiểu lắm, Thầy sẽ xác định chỉ mấy con sẽ thấy cái vấn đề này về nhân quả. Chớ nếu mà Thầy không nói, bởi vì cái tri kiến của chúng ta cái hiểu biết của chúng ta nó mê mờ, nó vô minh, nó không thấy được nhân quả. Cho nên Thầy buộc lòng Thầy dạy cho mấy con cái bài nhân quả thảo mộc để xác định một nhân, một cái nhân nó ra một cây, một cái cây nó ra nhiều quả. Một quả nó có nhiều hạt, để biết con người chúng ta một hành động ác là cái nhân, nó sẽ có những cái quả, mà cái quả của nó ở trong những cái quả mà chịu khổ đó, chịu những cái quả ác đó, nó sẽ có những cái hạt của nó,

cái nhân kế tiếp đó nó tiếp tục đi tái sanh luân hồi. Đó là theo quy luật nhân quả. Chớ không phải riêng có bản thân chúng ta rồi từ A đến B rồi trả cái quả đó rồi từ B đến C cũng luôn luôn lúc nào cũng có một người đi hết, không phải, luật nhân quả chung của vũ trụ, không có của ai hết, mà chúng ta cứ lầm lạc thân này của tôi thì chúng ta sai hết. Thân này là của tôi, đức Phật đã xác định thân này không phải là của tôi, “không phải là ta, không phải của ta, không phải bản ngã của ta” không có cái gì của mình, tại sao có A, có B. Ở đây Thầy sẽ hướng dẫn cho cái người này viết. Tại sao chúng ta lầm có A, có B, có C. Có A, có B, có C tức là có của tôi, các con hiểu chưa? Cho nên ở đây Thầy sẽ hóa giải để cho người về nhân quả, tội, có một số người hỏi chứ không phải là ít. Mà cô Hạt Cát cô tìm cách cô nhờ cái vị Sư này giảng, vị sư kia giảng, nhưng mà cuối cùng những cái bài giảng đó, thậm chí như ông Thập ông có gởi cho những cái người đó là cái bộ sách luận về nhân quả, của Thầy Chân Quang, nhưng mà ông này cũng không thỏa mãn, ông này nói tôi cũng không hiểu. Cho nên Thầy thấy cũng tội, nhưng mà bây giờ Thầy sẽ giúp cho một người nào đó họ viết bài đó,

trả lời giúp dùm cho, người ta cởi mở một chút hiểu, mà cũng làm cho mọi người khác hiểu. Chứ hầu như có nhiều người người ta không hiểu, mà người ta cũng không hỏi, mà cũng không muốn hỏi nữa. Hỏi bây giờ có ai trả lời cho mình biết được đâu mà hỏi. cho nên người ta cũng không muốn hỏi. Cho nên ông này ông cũng muốn làm sao cho hiểu, từ hỏi nào ông thắc mắc cái điều này. Từ xưa đến giờ mà hỏi rất nhiều người mà không thỏa đáng, không đáp ứng được cái điều ông ta hỏi. Thầy cũng tội, và như vậy là một người trả lời cho một người chứ nhiều người hiểu. Cái gì đi tái sanh luân hồi? Chứ hầu hết là người ta cứ nghĩ rằng linh hồn đi tái sanh, mọi tôn giáo đều xây dựng như vậy. Từ xưa bây giờ chúng ta có một cái dấu ấn cho nên Thầy sẽ trả lời.

Bây giờ thì chúng ta sắp sửa đi khất thực. Thầy sẽ in cái này Thầy sẽ gửi cho mấy con, và Thầy Thanh Quang, trong cái vấn đề đó thì Thầy xác định ở trên cái Bộ chỉ huy của mình là không có cái điều đó, nhưng mà Thầy nói cá nhân ở dưới nó ghê gớm lắm, không có thường đâu, nó thù hằn ghê gớm, con người nó thù hằn, Thầy đã chứng kiến bản thân của Thầy, Thầy thấy điều đó rất

đau lòng. Con người Việt Nam mà giết con người Việt Nam một cách tàn nhẫn. Nghĩa là người ta cây tầm vông vầy, mình con người thể này mà nó quất rất mạnh, một cái bịch. Trước mặt Thầy, Thầy thấy, nghĩa là cái ao, cái vũng trong đầm như thế này, mà người ta dận đầu mình xuống, người ta có súng mà, bắt thanh niên nhận đầu xuống, nhận,... ngộp, nếu mà nước trong đầm, uống không biết bao nhiêu nước, trời, nó nhấn chết, rồi nó lồi lên để một hơi nó tỉnh dậy, Thầy thấy ghê lắm, con người sao độc quá. Nhìn lại cái hình ảnh mà chiến tranh, mà Thầy đã chứng kiến, Thầy mong rằng đất nước chúng ta không có chiến tranh, tức là hỏi đó Thầy ở chùa đây biết bao nhiêu





## 242-(LCK-100)

**\* Kiểm tra quán thân trên Tứ Niệm Xứ  
(Thanh Quang - Từ Quang  
- Chơn Tịnh - TTHA)**



Khi muốn tu Tứ Niệm Xứ thì mấy con nhớ kỹ cái câu mà đức Phật đã dạy ở trong Định niệm hơi thở, “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Nghĩa là mình hít vô, thở ra nhưng mà mình cảm nhận toàn thân đó là cái giai đoạn đầu. Còn bây giờ mấy con đã rành rồi, thì mấy con tác ý như thế này, “tâm quay vô nhìn thân, thọ, tâm, pháp của mình” thì bắt đầu mấy con lắng để im lặng thì mấy con sẽ thấy nó quay vô. Tức là nó sẽ quay được. Mấy con có làm cái điều đó chưa?

Chưa!

Bắt đầu mấy con tu tập là mấy con nhắc cái câu theo Định niệm hơi thở: “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân” tức là mình cảm nhận cái toàn

thân, để mình nương vào cái hơi thở thứ hai. cái đó mấy con có tập chưa

**[Tu sinh]:** Dạ! Tập rồi.

**[Trưởng lão]:** Tập rồi được rồi, còn bây giờ các con chỉ tác ý thôi “Tâm quay vô nhìn bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp” thì khi đó mấy con ngồi im vậy, mấy con thấy nó nhìn, tự nó nó cảm nhận tức là cái tâm nó quay vô, nó không phóng dật nữa. Nó quay vô, mình chỉ truyền lệnh chứ mình không nó câu như người mới tu trong cái định niệm hơi thở, phải không? Mấy con thử mà mấy con tu thuần rồi, mấy con nhắc cái nó quay vô, nó quay vô vậy khi mà nó quay vô vậy là nó dễ tu rồi. Nó tỉnh thức ở trên cái thân của nó rồi. Nhưng mà mấy con khéo léo khi mình nhắc “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” thì cái khéo léo của mấy con mấy con sẽ thấy được cái bụng nó phình lên, xẹp xuống thì mấy con phải cố gắng tránh chứ đừng tập trung chỗ đó. Chứ không khéo khi cảm nhận thân mình mà cứ thấy phình lên, xẹp xuống đó là mình kẹt vào thiền Minh Sát Tuệ. Cho nên nó sai một chút xíu là mình đi vào cái chỗ ức chế tâm rồi, cho nên tránh

cái chỗ này. Bây giờ mấy con sẽ nhớ chỗ này, bây giờ mấy con ngồi làm thử.

Đầu tiên mấy con vô: “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”, mấy con ngồi xuống hết, các con tu tập thử trong vòng chừng năm phút thì Thầy sẽ theo dõi trong năm phút thử coi mấy con có quay vô không? Mấy con ngồi bên đây hai người, bên đây hai người mới con đi con. Nhớ cái lời của Thầy dạy, đầu tiên để mà mấy con.

**[Tu sinh]:** 2:18

**[Trưởng lão]:** Cứ vậy cũng được con, không có gì!

**[Tu sinh]:** Bạch thầy bây giờ đầu tiên là chúng con vẫn nhắc cái câu như cũ ạ?

**[Trưởng lão]:** Ờ, nhắc cái câu cũ, “cảm giác toàn thân tôi” bắt đầu đó con? Làm trong năm phút, Thầy sẽ theo dõi.

**[Tu sinh]:** Chúng con nhắc cái câu đó xong thì tiếp tục nhắc cái câu “tâm thanh thân, an lạc, vô sự”.

**[Trưởng lão]:** Cũng được, rồi bắt đầu mấy con cứ để coi thử coi cái tâm coi nó

quay vô nó nhìn cái thân của nó mà khi nó nường theo hơi thở ra, vô.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy chỉ nhắc một lần rồi mình dừng.

**[Trưởng lão]:** Nhắc vô một lần rồi thôi, nhắc một lần thôi khỏi nhắc. Chừng khoảng năm phút, mà mấy con thấy nó hay quên thì mấy con phải nhắc lại, nếu mà nó cứ một lát cái nó quên hoặc là nó quên cái quan sát, còn nếu mà nó tập trung được năm phút đó, nó cứ thấy hơi thở, thấy cái bụng, thấy toàn thân cảm nhận toàn thân theo cái hơi thở ra, vô thì mấy con cứ tu tới năm phút. Còn không mấy con thấy nếu mà nó chưa được thì mấy con phải thỉnh thoảng mấy con nhắc một lần. Bây giờ từ lâu tới giờ thì mấy con có làm được, nhưng mà làm được không biết cái thời gian nó dài hay ngắn. Bây giờ mấy con làm thử cho Thầy xem.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy mở hay nhắm mắt?

**[Trưởng lão]:** Đừng có nhắm mắt, đừng có nhắm mắt, mở một phần ba nhìn xuống, đừng cúi xuống. Ngồi như Từ Quang vậy con, nó ngồi vậy đó, nhìn trước vậy đó, ngồi như Từ Quang đó, rồi dùng cái câu tác

ý con! Cách thức ngồi như Từ Quang là cách thức nó ngồi vừa thẳng mà vừa ấy, để Thầy điều khiển cho cái thân của mấy con ngồi cho nó ngay thẳng chứ không khéo nó cúi cổ xuống vậy.

Mắt con nhìn xuống, cái đầu đừng cúi. Vậy được rồi đó, bắt đầu mấy con tác ý.

Ráng năm phút. Nhớ đừng mắt hơi thở nha, mà không tập trung trong hơi thở.

Thôi đủ năm phút rồi con.

Trong khi nhiếp tâm như vậy đó, mấy con đừng quên, có niệm, không niệm không quan trọng, mà đừng quên cái hơi thở và không quên cái cảm nhận cái thân của mình, có bấy nhiêu đó thôi. Rồi tới cái bữa mà vào lớp Thầy kiểm lại một lần Thầy ghi nhận hết những cái tâm trạng của mấy con. Cái đó Thầy kiểm nhận lại một lần nữa Thầy cho vô. Cho nên đừng quên, có cái đừng quên thôi, có niệm không cần thiết mấy con, mình không cần. Bây giờ để cho mình tập mình quan sát thân, thọ, tâm, pháp.

**[Tu sinh]:** Có niệm thì mình xác định đang có niệm.

**[Trưởng lão]:** Mình biết đang có niệm,

nhưng mà mình biết chứ không phải không biết, bởi vì mình đang tỉnh thức, mình đang quan sát, đang biết nó. Thành ra nó quan trọng chỗ mình biết, mình tỉnh thôi, chứ mình đừng có để mất, để quên thì không được. Mình vừa biết hơi thở, vừa cảm nhận cái thân của mình, mình biết nó rõ ràng. Và đồng thời nó có niệm biết có niệm chứ không phải không, nhưng mà vẫn còn có cảm nhận đó thì cái đó là mình tập để cho mình quan sát, mình quán thân đó, cái đó tập quán thân chứ chưa nói để mình dùng để mà diệt cái niệm đó, chưa đâu. Ở đây tập quán thân thôi chứ không có diệt niệm, đồng thời mình chưa quán được mà mình lại lo diệt niệm nữa thì mình quán không được đâu. Cứ để mình quán cái thân của mình. Tập quán, trên thân quán thân, trên tâm quán tâm, trên pháp quán pháp, tập quán ... nương theo cái để mục của định niệm hơi thở để cho mình tập để cái tâm nó quay vô, nó quay vô nó quán tức là nó quan sát chứ không có gì, tỉnh ở trên đó. Mấy con tập cái này rồi này, rồi sau đó Thầy thấy được rồi vô tập cái này cho nó quen trong vòng một tuần, nó quen cái quan sát này mấy con bắt đầu tác ý cái nó vô, nó quay

vô. Nó quay vô rồi bắt đầu nó quay vô rồi bắt đầu mới sử dụng mà xả tất cả các niệm, chứ không phải mới đầu vô mà mình xả lia lia thì nó động hết nó không có làm, mà nó mất luôn cái cảm nhận của mình, cái sức tỉnh của mình nó bị mất nữa. Mình vô mình không có đi lần lượt cái sự tu tập không có thứ tự đó, mình chưa cảm nhận cái thân của mình cụ thể rõ ràng, mới trong một phút, hai phút có khi còn quên, thấy cái niệm lo xả cái niệm, thấy cảm thọ lo xả cảm thọ, chứ còn không có để cho mình tập được tỉnh thức, do đó mà mấy con tu tập hoài mà dậm chân tại chỗ. Bây giờ mình tập quán sát. Bởi vậy đức Phật nói trên thân quán thân, trên tâm quán tâm, trên thọ quán thọ, trên pháp quán pháp chứ gì? Mình tập quán cái đã, tập xem xét nó đã chứ chưa có dùng nó để mà xả cái niệm gì hết, chưa có khắc phục tham ưu đâu. Tập quán rồi mới tập khắc phục tham ưu, như vậy từng bước, mình đi từng bước, nó mới chắc ăn. Còn mình vô, mình nhào vô cái trên thân quán thân khắc phục tham ưu, nhiếp phục tham ưu là mình nhiếp liền, vừa quán mà vừa nhiếp thành ra quán của mình nó chưa, nó còn mắc lên mắc xuống chưa có chủ động được. Nhiều

khi mình cố gắng mình ức chế nó con. Mình tập tỉnh thức, tỉnh thức ở trên, quán ở trên cái thân hành của mình.

Đó, bước đầu vào tu Tứ niệm xứ là tập quán thân, thọ, tâm, pháp. Quán là mình ngồi mình tỉnh thức ở trên đó, tỉnh thức cho nó quen, sau đó mình dùng pháp tác ý cái nó quay vô, nó quay vô nó quán liền, nó không ở trên cái chỗ tỉnh thức ở trên cái thân của nó. Rồi bắt đầu bây giờ tới giai đoạn mình xả. Tức là giai đoạn nhiếp phục tham ưu. Cái giai đoạn quán rồi giai đoạn xả.

Nghe cái câu kinh thì nói đơn giản trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu. Mình nghe lắm một lượt nhưng mà tu tập không dễ, cho nên mình ngắt làm hai đoạn, một đoạn tập quán, quan sát, xem xét tỉnh thức nó. Rồi tới cái giai đoạn thứ hai thấy nó tỉnh được rồi bắt đầu bây giờ mình nhiếp phục tham ưu. Tới cái giai đoạn nhiếp tức là cái giai đoạn tỉnh thức được rồi tới cái giai đoạn nhiếp, nó phải đi từng bước mấy con. Hôm nay, Thầy dạy để mấy con tập cho nó có căn bản để trong cái thời gian mình tu ngắn lại không còn dài nữa. Khi quán được rồi thì cách thức nhiếp phục thì có trao pháp hết



rồi, dễ rồi nó có tới thôi mà nhiếp phục, mà khi mấy con quán mà tỉnh thức mà quán vậy niệm nó không có vào, chướng ngại pháp nó không có vào, nó phóng cái trạng thái an ổn mấy con, nó ít có bị chướng ngại, còn nếu mình quán chưa được nó bị chướng ngại. Nó bị hôn trầm, thùỳ miên, nó quán nó không tỉnh thì nó bị hôn trầm, thùỳ miên. Mà nó không tỉnh như vậy, nó quán không được thì nó bị niệm nó đánh vô nó quên, mà mình chưa gì, mình chưa quán được mà mình lo nhiếp phục tham ưu rồi, mình đánh lung tung. Sức mình chưa đủ, mình đánh lung tung, thành ra nó dừng chân tại chỗ ở chỗ đó.

Hôm nay phân biệt cho kỹ lưỡng, mấy con về, giờ nhận ra rồi, xét rồi về tập. Bắt đầu mình thấy mình có cái khả năng từ lâu tới giờ mình tập mình quán, thấy tâm mình quay vô, mấy con thấy khi mà cảm giác toàn thân mấy con thấy nó quay vô, tỉnh ở trên thân, nó thấy cái thân nó, cái bóng bụng nó phình lên xẹp xuống nhưng mấy con đừng có tập trung chỗ đó tỉnh ở trên thân, nên nó thấy cái thân nó, cái bụng nó phình lên, xẹp xuống. Nhưng mấy con đừng có tập trung chỗ đó, mà cứ thấy từ chân lên đầu.

Đi ngang qua đó cũng thấy phình lên xẹp xuống chứ không phải không, nhưng mà mình phải chạy từ chân lên đầu, chứ đừng có đứng ở tại chỗ bụng, nó gom lại đó nó thấy phình lên xẹp xuống, nó thành ra thiền Minh Sát Tuệ. Mà nếu đứng hẳn ở hơi thở thì lại bị niệm hơi thở nó lại sai, phải khéo như vậy đó mới gọi là quán Tứ Niệm Xứ.

**[Tu sinh]:** Con ngồi thân nó đưa lên từ cái đầu gối tới cái người, thì như vậy buông xả luôn hay là quán ..

**[Trưởng lão]:** Con cứ cảm nhận vậy nó toàn thân lắm, cách thức mới đầu nó cảm nhận toàn thân, thấy cái hơi thở mình nó lên xuống, lên xuống nó rõ ràng. Nó cảm nhận tức là cái tâm của mình bây giờ nó quan sát, nó quan sát lên trên tới... nó không đứng ở chỗ nào hết. Còn nó đứng ở chỗ thí dụ như thấy phình lên, xẹp xuống ở bụng Thầy sợ lắm, sợ nó đứng ở đó. vì hể mình tỉnh thức ở trên cái thân của mình, thì mình thấy cái chỗ bụng phình lên, xẹp xuống, mà mình thấy nó còn chạy tới chân nó còn đi lên đi xuống vậy đó, như con vừa trình bày đó là thấy từ chân lên. Cũng đi ngang qua cái bụng thì nó cũng thấy phình lên xẹp xuống

chứ không phải nó không thấy. Nhận xét cho kỹ chỗ này chứ không khéo nó trật một chút là nó trật đó, nó trật một chút là bị ức chế. Con cảm nhận như thế nào?

**[Tu sinh]:** Cơ thể con nó cũng coi như là .. phình lên xẹp xuống nhưng mà khi coi nó dừng cái chú ý ở ngay một nơi thì con nhớ là tự nhiên nó trạch cái pháp ra nó dần ... không có tập trên bụng, nhưng mà khởi ý trên đó, không có tự động nó ra ý đó, con xả ra chỗ đó khi không trở về bình thường, thì lát nó chạy lên gần mũi nó đứng ở chỗ đó, con nói Thầy dạy không có tập trung mũi, con xả ra, nó tác ý cái câu khác chứ nó không biểu mà nó tự động nó khởi ý trong đầu.

**[Trưởng lão]:** Bởi vì nó biết ở chỗ đó, đang trụ ở chỗ đó cái bắt đầu nó nhắc ra. Để cho nó vờ đi lên xuống theo cái thân, cảm nhận.

**[Tu sinh]:** Thứ hai là thí dụ khi đang ngó trong thân, nó khởi niệm ra, khởi niệm ra bắt đầu nó kéo về trong thân, mình không bảo thả tự nhiên cho nó tự động nó nhiếp về trong thân của nó không có thấy. Vừa phát hiện ra cái niệm nó tự động nó kéo về trong

thân,...

**[Trưởng lão]:** Cái đó là nó mới tập tỉnh thức mấy con, tập tỉnh thức nó quay trở lại, nó thấy nó có cái niệm nó bắt đầu nó quay lại.

**[Tu sinh]:** Nó giựt mình nó kéo vô một cái.

**[Trưởng lão]:** Cho nên vì vậy mình bây giờ là tập tỉnh thức ở trên thân thôi chứ không có tập xả, nhiếp phục tham ưu cái niệm chỗ nào hết. Thí dụ nó vừa có khởi niệm cái nó lo nó quay lại nó cảm nhận cái thân nó thôi, vì tập lần lượt cho nó quay trở lại thân thôi, mà khi quay lại thân mà kỹ lưỡng thì mình niệm không có, nó không có, nó quay lại, nó nương theo nó biết hơi thở ra, vô vậy. Nhờ có cái động dụng của cái hơi thở ra, vô đó mà nó thấy nó từ trên đầu nó tới dưới chân, mà từ dưới chân nó lên trên đầu, nó cảm nhận toàn thân, cảm nhận toàn thân coi như nó từ trên đầu tới chân, nó tới ... thì mình nhiếp cho được cái tâm của mình ở trên cái cảm nhận của cái thân được như vậy rồi mà nó không trụ ở trong mũi, trong hơi thở, mà nó không trụ ở bụng, tức là nó không trụ cái hành động cấu thân. Thì

đó là mình đạt được rồi. Đó nó luôn luôn nó có cái sự nhẹ nhàng nó quan sát từ chân lên đầu, từ đầu xuống chân nó quan sát tức là nó quán đó. Nó đang quán, sắp quán.

**[Tu sinh]:** Thưa thầy, nó khởi niệm, nó nhắc cái ý này dài, cái niệm đó nó như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Ờ, nó nhắc thì coi như là để cho mình nhớ, chứ nó không sao đâu, nó nhắc để cho mình nhớ để cho mình quan sát chứ để không mình quên. Tự tâm nó nhắc, nó có nhắc mình là nó nhớ chứ đừng có nghĩ nó là ... nó nhắc. Bởi vì mình mới tu, nó nhắc, cũng lo đó, tự nó tác ý ra nó nhắc để cho mình nhớ. Cho nên các con thấy nó nói như Từ Quang thì nó coi như là nó lên xuống vậy, tức là nó chạy, nó quan sát lên xuống, chứ không phải là cái hơi thở chạy lên xuống đâu mà nó quan sát, nó quan sát theo cái nhịp của hơi thở, thở vô, thở ra. Ta lưu ý cái phần này để tu tập.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy! Ở dưới có nhiều người tu Tứ niệm xứ đi ... có hôn trầm không Thầy.

**[Trưởng lão]:** Có chứ con, nhưng mà bây giờ khoan, bây giờ mấy con tập cái này

đi rồi sau đó thì Thầy sẽ dạy lần thứ đi. Bây giờ ngồi trước cái đĩa, ngồi nó dễ hơn hết, rồi sau đó tới đi, bây giờ chưa phải là lúc mà mình chiến đấu với nó, mình tập để mà ngồi quan sát thân, thọ, tâm của mình; rồi đi quan sát thân, thọ, tâm của mình; rồi nằm quan sát thân, thọ, tâm của mình. Tập từng cái để mà ráp lại chứ mình không có giới đâu. Ngay đó mình tỉnh thức được là mình tập từng bộ phận, từng cái hành động mình nó quen đã, rồi bắt đầu mới mở cuộc chiến đấu để mà dẹp giặc sanh tử nó đang tác động trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta. Còn bây giờ chúng ta chưa đánh đâu mà chúng ta để tập quan sát mặt trận, quan sát cho nó quen cái mặt trận để biết đường giặc đi để chỗ nào quen biết cho nó hoàn toàn tỉnh ở trên mình. Tỉnh thức ở trên cái toàn diện của cái mặt trận của Tứ niệm xứ. Tức là con làm sao biết toàn thân của con suốt thời gian một giờ, hai giờ, ba giờ được. Nghĩa là mình quan sát cái thân, tức quán đó, quán cái thân.

**[Tu sinh]:** 16:29

**[Trưởng lão]:** Mình biết nó tỉnh đó là mình quán đó. Rồi sau đó mỗi niệm đó để

mình nhiếp phục những cái niệm đó để cho tham ưu nó không có xảy ra trên thân tâm của mình đó là cách thức đó là cách thức sau. Bây giờ tập quán cái thân cái đã.

**[Tu sinh]:** Chữ quán với nhiếp là hai phần chia đôi ra, như vừa nãy con tự động nó thấy .. tự động nó nhiếp vô cái đó là nó đi hai giai đoạn.

**[Trưởng lão]:** Nó sai đó con, mình nhiếp phục tham ưu làm cho những ưu phiền mình hết, mà giờ mình không có ưu phiền mà nó nhiếp vô cái hơi thở, rồi con lật đật con nhả ra, nó nhiếp vô. Cái đó nó luôn luôn nó bị nhiếp, hồi nào tới giờ con bị nhiếp nó quen, con quan sát thì nó nhẹ nhàng, nó không có nhiếp vô, hể nó nhiếp vô cái thì nó buông cái cảm nhận đó ra, nó nhiếp vô cái hành động của nó, thí dụ nhiếp vô bụng thì nó phình cái bụng mình lên, nó quên cái chân, nó quên cái đầu nó đi. Con hiểu không? Nó chỉ còn biết cái bụng phình lên, xẹp xuống, mà vô hơi thở thì quên cái thân nó cũng không nhớ cái bệnh phình lên xẹp xuống mà chỉ biết có hơi thở ra, vô đây thôi, tức là nó nhiếp vô đó, còn cái kia mình nhiếp phục tham ưu là những gì nó

làm cho ưu phiền thân, tâm của mình mình mới nhiếp. Nhiếp nó để làm cho nó hết, còn cái này nhiếp vô để tập trung gom tâm, cho nó quen.

**[Trưởng lão]:** Nó quen rồi, nói toàn thân mà nó ra khỏi cái vị trí toàn thân là tự động nó kéo về liền, nó kéo về cái toàn thân lại. Khởi niệm lên nó kéo về toàn thân lại.

**[Trưởng lão]:** Nó cảm nhận lại thôi, mà bây giờ con làm sao mà nó cứ nó liên tục mà nó cảm nhận cái thân con thôi, chứ đừng có cái lúc kéo ra, lúc kéo vô. Bây giờ tập là mình rảnh cố gắng, đừng có để cho nó nhiếp vô cái hơi thở hoặc cái bụng phình lên xẹp xuống thì nó sẽ cảm nhận toàn thân nó

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy! Khi mà trạng thái nó khởi ra cái niệm đó thì nó tự động nó nhiếp về cái toàn thân thì lúc đó mình đẹp nó như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Nó nhiếp về toàn thân thì đúng rồi, nó quay vô thân mình rồi.

**[Tu sinh]:** Vậy nó kéo vô thân thì cứ để cho nó kéo vô. Thưa Thầy mặc kệ nó đi hai giai đoạn kệ nó.

**[Trưởng lão]:** Ờ, để cho nó kéo vô thân



của mình, nó nhiếp vô cái thân là nó quán cái thân.

**[Tu sinh]:** Tự động nó thấy đi ra, tự động nó thấy cái nó kéo vô,

**[Trưởng lão]:** Nó kéo vô, tự động nó kéo vô cái thân nó thì được rồi. Nó đi ra là tại vì nó mất cái quán thân nó rồi, tự động nó nhớ lại, nó kéo lại.

**[Tu sinh]:** Con toàn nhắm mắt nó hiệu quả hơn, hôm nay mới tập mở mắt đó Thầy.

**[Trưởng lão]:** Mở mắt đó con, đừng có nhắm mắt. Bởi vì nhắm mắt sau cái thời gian mình nhiếp tâm để an trú thì nó lại sanh tưởng mình mắc công đuổi, đuổi thì nó mất cái chỗ mà mình quán cái thân của mình. Mất lo đuổi cái tướng nó ra, quán cái thân nó mất đi. Cái thân, quán cái thân tức là tập tỉnh thức ở trên thân, để sau này nó hoàn toàn nó kéo dài được thì nó định tĩnh trên thân, rồi cái quán thân nó đi đến cái tỉnh thức. Từ cái tỉnh thức nó đến cái định tĩnh, nó đi mấy cái giai đoạn nó mới định tĩnh, mà định tĩnh thì nó nhu nhuyễn để sử dụng, mình đi Tứ Niệm Xứ mình khỏi phải đi qua cái góc độ mà một pháp độ nhất, một pháp độ nhất nó khác, còn Tứ niệm

xứ thì nó khác.

Rồi bây giờ Thanh Quang con sao, con thấy nhiếp tâm sao?

Thầy Thanh Quang: Thừa Thầy! là trong năm phút vừa rồi thì con không cảm nhận từ hai cái bàn chân tới đầu, mà con cảm nhận cả một cái khối, cái khối nó từ cả hai chân này tới đầu, nó thấy toàn bộ, như thể nó theo cái hơi thở đều như thế, chứ nó không trụ ở bụng hoặc ở chỗ nào cả.

**[Trưởng lão]:** Nó ở trong cái khối, cái khối từ chân cho đến đầu, nghĩa là cái khối thân, cái sắc thân của con đó, từ chân cho đến đầu. Nghĩa là nó cảm nhận toàn diện mà nó không có thấy mà nó chạy lên, chạy xuống gì hết cũng được nữa. Nếu mà khi mà cái đó nó, cái trường hợp mà sau này nó có cái cảm nhận của cái thân con, nó thành một cái nặng, thì nó bị tưởng, cho nên vì vậy thì con nương vào cái hơi thở con thấy cảm nhận toàn thân, cái khối thân của con để xem một cái thời gian sau thì để cái bữa mà Thầy kiểm lại, về mấy con vào tu Thầy kiểm lại con riêng cái phần này. Không khéo nó bị tưởng mất, sau đó cái thân con nó thấy một cái khối thân nó nặng, nó cảm nhận nặng,

hoặc cứng ngắc, con tập trung xong thời gian sau toàn thân nó cứng ngắc. Còn cái này nó cảm nhận như Quý Thầy đã cảm nhận là nương theo cái hơi thở. Hơi thở vô thì mình cảm nhận từ trên đầu tới chân mình, hơi thở ra thì cảm nhận lên trên đầu, nó cảm nhận theo sự rung động, cảm nhận theo sự rung động, như trong pháp Thân hành niệm đức Phật có dạy đó. “Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra”, nghĩa là cai thân hành, cái rung động của hít vô nó nhẹ nhàng mà nó có sự hành ở trong cái thân. Cho nên cái bài mà Thân hành niệm nó xác định rõ để mà cảm giác toàn thân thì ở trong hơi thở cái đề mục đó nó dạy là “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”

Còn ở bên cái pháp mà Thân hành niệm thì nó dạy về hơi thở, thì nó dạy là “cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra”. Hít vô thì cái hơi thở đó mình thở nó ra thở vô nó có cái sự rung động của cái thân nó, cho nên vì vậy nó ở trên cái hành động của cái thân hơn là nó ở trong một cái khối cứng ngắc. Con hiểu chỗ Thầy muốn nói không? Tức là nó ở trong cái khối cứng ngắc nó không thấy

rung động của cái khối thì sợ cái tưởng sau này nó sẽ trở thành tưởng.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Con diễn tả cái chỗ này ạ, nó không phải là một cái khối nó cứng ngắc mà là thể này, tức là trước đây thì con có cái cảm nhận là từ bàn chân nó tới đầu, nhưng mà thời gian vừa qua tới bây giờ thì con ngồi kiết già thì con không có cái cảm giác từ chân tới đầu, mà con có cái cảm giác của cả cái phần từ hai chân này lên đến đầu. Khi con hít hơi thở một cái thì nó cùng hướng theo hơi thở lên, khi con thở thì thì...

**[Trưởng lão]:** Cái đó được, cái đó không sao.

**[Tu sinh]:** Thế thì nó được một tí rồi thì trong năm phút này con không thấy một cái khởi niệm nào cả, thế và có một lúc là nó có cái nháng đến, con chỉ rình, nhưng con hơi nhắc con là cẩn thận không mình bám vào hơi thở đấy. Tức là nó không đủ pháp từ như thế, nhưng mà nó có vấn đề như thế. Thế thì nó nháng một cái ở trong đầu như thế thì con lại buông cái bám thật chặt vào hơi thở thì lúc đấy nó lại cả một cái khối nó lại hít lên một cái nó lại xuống nhẹ nhàng một cái, xong một lúc rồi con lại thấy tự nhiên là nó

nhẹ thốc. Nếu hướng được như thế thì một lúc thì con thấy nó nhẹ nhàng lắm, nó rất nhẹ nhàng.

**[Trưởng lão]:** Nó tĩnh ở trên cái thân nó mà nó cảm nhận nhẹ thì đúng rồi, không trật rồi, rồi rồi được rồi Thầy biết rồi, do đó thì nó đúng chứ không sai. Con thấy mỗi người đều có mặc dù là trong cái pháp Tứ niệm xứ mà trên cái chỗ quán sát cái Tứ niệm xứ thôi mà mỗi người có một cái đặc tướng, có một cái cách thức quán riêng đó con, nó không giống ai đâu. Cho nên vì vậy mà dạy mấy con hướng dẫn theo từng cái đặc tướng của mấy con để quan sát cái thân của mình, để nhiếp phục tham ưu cho nó tiến tới chứ nó không có đứng tại chỗ. Cho nó đúng chứ không khéo nó sai là nó bị tưởng mấy con, nó sai là mấy con nhiếp tâm nó bị tưởng, rồi do đó nó sẽ bị dậm chân tại chỗ mất nó không tới được. Cái Tứ niệm xứ thì đức Phật xác định nó có cái thời gian tu nó không có lâu đâu. Mà cái pháp Tứ niệm xứ là cái pháp tuyệt vời của đạo Phật nó đưa đi đến cứu cánh hẳn hoi mà hôm nay mấy con bước qua cái giai đoạn mà tu Tứ niệm xứ mà để quán thì quan trọng lắm mấy con, nó không thường đâu.

Thôi rồi

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy! Thời gian quan thì con tập con nhớ là mỗi lần trước khi mình ngồi mà cảm giác toàn thân, thì con hay ngồi con gom cái tâm ở trên đầu, trên trán một lát để cho nó yên nó hết vọng, rồi con thả từ từ cho nó tỏa ra toàn thân, lúc đầu nó gom cái ...thì khi mà nó bắt đầu gom được, ngay đó con xả từ từ ra, cái cảm giác là nó đi ra đều hết toàn thân, lúc đầu cho nó nằm yên trên đó thì nó hiệu quả hơn. Còn nếu mình vô thảng cảm giác toàn thân thì con không thấy, nếu mà đi thảng liền cảm giác toàn thân thì con thả vô, ra thì 25:08 nếu con tập trung gom trước ở đây coi như là có một cái điểm gốc.

**[Trưởng lão]:** Coi như là chế ngự cho nó khép cho nó vô cho nó yên được rồi, nó không còn cục cựa nữa rồi nó thì con mới ...

**[Tu sinh]:** Thì con mới từ từ xả ra từ cổ đi xuống.

**[Trưởng lão]:** Cái đó cũng là một cái thiện xảo kinh nghiệm, nhưng mà con nên nhớ rằng đạo Phật dạy mình hay lắm con. Bắt đầu mình dùng cái Định niệm hơi thở để mình cảm nhận toàn thân của mình, mình

quán thân đó. Nhưng mà sau đó dùng pháp tác ý thôi, bảo “tâm không phóng dật, quay vô nhìn thân, quan sát thân” mình ra lệnh vậy thôi rồi nhắc “tâm thanh thân, an lạc, vô sự”. Cái mình ngồi mình lắng cái mình thấy, mình thấy cái tâm nó từ từ nó quay vô, nó quan sát cái thân nó, nó nhanh lắm. Nó không cần sử dụng cái kia nhiếp tâm, mấy con làm cái này cho nó nhanh mà nó dễ nữa mấy con, sau này nó dễ lắm. Mình nhắc cái nó quay vô, mình nhắc cái nó quay vô, tập ngay từ đầu mà căn bản.

Cũng như bây giờ Thầy đánh máy hoặc là vi tính, mà Thầy cứ chọt hai ngón tay này thôi, trời ơi mấy ngón này Thầy làm không có được, mà nếu mà Thầy tập luôn cả mấy ngón này thì bây giờ Thầy làm quen rồi Thầy chia chia chia nó quen mấy ngón là làm được thôi. Thì ngay đầu mình tập để sau mình làm cho nhanh như vậy thì nó dễ.

Thứ nhất thì mình dùng cái phương pháp của Phật dạy đó, Định niệm hơi thở để mình quán sát thân, mình nương vào hơi thở mình quán sát.

Rồi cái thứ hai là mình dùng pháp tác ý, bảo nó quay vô, không phóng dật. Mình

biết mục đích đức Phật nó “ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật, mình nhắc nó, bảo không phóng dật, quay vô, quan sát thân Tứ niệm xứ, bắt đầu nó quay vô, nó quay vô rồi mình ngồi nó mau lắm, nó dễ lắm, cái lệnh nó truyền tức là mình tập về cái Tứ Thần Túc thôi đó, mấy con tập cho nhanh mấy con, mấy con tập bây giờ mấy con tập cho nhanh. Hồi nào tới giờ mấy con tập cái này người này, cái kia người kia mà nhiếp phục vô thôi. Nhưng bây giờ là chúng ta không phải vậy nữa, đi nhanh, đi gấp lệnh chúng ta đâu ra đó, bảo nó quay vô. Bảo quay vô thì mấy con để ý đi, “thanh thân, an lạc, vô sự, quan sát ở trên thân, thọ, tâm, pháp” mình nói vậy, mình ngồi lặng cái bắt đầu mình thấy cái tâm mình nó quay vô, cái tâm nó quay vô nó nhìn cái thân nó con, nó nhìn thân nó bắt đầu cái hơi thở nó ra, vô, nó ở trên thân, sau đó nó không cần cái hơi thở ra đâu mà nó vẫn tỉnh thức ở trên cái thân nó toàn diện không có cái gì mất được hết. Nó nhẹ nhàng lắm, thành ra như Thầy bây giờ, Thầy bảo “tâm quay vô, đừng phóng dật nha”. Thầy ngồi yên vậy, Thầy chống tay Thầy ngồi, Thầy thấy rõ ràng là nó nhìn cái thân của Thầy, nó như là cái thân thầy đang



ngủ mà cái tâm Thầy nó đang coi cái thân nó ngủ, đó là bây giờ đến đó là quan sát rồi đó. Nó có hai cái thằng, thật sự cái thân nó đang ngồi, nó đang ngồi đây thì cái tâm của Thầy nó đứng ở ngoài nó nhìn, nó nhìn luôn luôn nó nhìn, chứ nó không có nhìn chỗ khác đâu, nó chăm chú nó nhìn cái thân nó đang ngủ, nó ngồi yên lặng, đó là cách thức nó đang quan sát Tứ niệm xứ rồi đó, nó định tĩnh, nó nhu nhuyễn là nó định tĩnh rồi đó, nó định tĩnh ở trên đó mà nó quan sát cái thân nó đó. Nó định tĩnh, còn mấy con bây giờ tập, để định tĩnh ở trên đó, tập để định tĩnh, tỉnh thức đầu rồi sau đó định tĩnh. Bây giờ mình cảm nhận thân của mình rồi sau đó nó tỉnh thức, tỉnh thức rồi nó sẽ định tĩnh. Đó cách thức nó như vậy mà nó qua cái pháp tác ý hướng tâm thôi. Mình muốn như vậy, tức là mình hướng tâm mình muốn như vậy cái bắt đầu nó quay vô, cái tâm nó quay vô tức là tâm không phóng dật. Mình tập cho nó đừng phóng dật, tập cho nó quay vô. Cái quan trọng nó ở trên Tứ niệm xứ, là tập cho cái tâm không phóng dật, đó là quan trọng. Cho nên lời ông Phật ông nói “ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật” mình tập không phóng dật, mà không

phóng dật nó sẽ ở chỗ nào? Chứ đâu có lẽ ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật. Nó không phóng dật là nó ở đâu đây, nó phải ở trên Tứ niệm xứ nó chứ đâu, có phải không mấy con mà giờ pháp Tứ niệm xứ là tập cho nó quen, nó không phóng dật, nó phóng ở trên cái Tứ niệm xứ nó, nó tỉnh thức trên Tứ niệm xứ nó mới thành tựu. Các con thấy chưa? Hiểu không? Mình thành tựu là tâm không phóng dật, ai làm gì làm, nó không cần chú ý đâu, nó biết ở đây thôi, nó biết ở trên thân nó thôi. Thì rõ ràng nó không phóng dật, nó không phóng dật thì ở trên thân chứ không lẽ không phóng dật nó nằn ở cái xó nào đâu. Nó đâu có chốn ở đâu được có phải không? Đó, mấy con hiểu cái chỗ đó rồi, cho nên bây giờ mình tập cái tâm không phóng dật chứ không có gì hết. Nhưng mà đức Phật hay thiệt, giúp cho tâm không phóng dật chỉ có Tứ niệm xứ. Có chỗ nó nằn đó mà nó không bị phóng đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, như vậy là mình không có cần biết cái tâm nó nằn ở đâu. Nhưng mà biết tâm nó đang chú ý quan sát.

**[Trưởng lão]:** Đang chú ý quan sát, tức là nó không phóng dật nó ở chỗ đó, cho nên

đức Phật nói Tâm định trên thân, không phóng dật là định trên thân.

**[Tu sinh]:** Ngồi trong một cái tư thế mà lâu, thì mình thay đổi cơ thể mình nhưng mà tâm mình vẫn quan sát thân.

**[Trưởng lão]:** Quan sát thân, thay đổi bốn oai nghi vẫn quan sát thân. Tức là không phóng dật đó. Nó ở cái chỗ đó, cho nên trong kinh sách mình đọc, mình nghe nói “tâm định trên thân” biết là tâm không phóng dật đó. Bây giờ mình tập Tứ niệm xứ là tập cho nó không phóng dật, nó quay vào. Bây giờ mấy con thông suốt rồi, Thầy nói không có người nào mà không biết rồi.

**[Tu sinh]:** Vậy là tập trong cái thế ngồi không?

**[Trưởng lão]:** Bây giờ tập thế ngồi con, tham tập lung tung là không được đâu, tập ngồi chưa được mà ở đó tập đi nữa coi chừng cái nào nó cũng ba lam nham đó. Làm chưa xuể, làm chưa xong, phải ngồi cho nó thuần thực rồi bắt đầu mới tập đi.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy có hôn trầm đi phá hôn trầm.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ nó có hôn trầm

thì mấy con dùng đi kinh hành để phá nó thôi, chứ còn nó không có thì mấy con tập ngồi, ngồi cho nó quen đi.

**[Tu sinh]:** Ngồi bao nhiêu phút ạ?

**[Trưởng lão]:** Ví dụ con tập ngồi 30 phút để quan sát nó, trong 30 phút đó mà nếu mà có bị hôn trầm thì mình đi kinh hành để cho nó tỉnh lại thôi. Chứ cái chính của mình là tập để cho tâm không phóng dật là trên Tứ niệm xứ đó cái pháp mà hiện bây giờ Thầy dạy cho các con mà để các con vô lớp Chánh Tư duy đó, thì mấy con tập tỉnh thức ở trên cái thân của con trước đi. Bây giờ lúc nào mấy con hể mà mấy con tỉnh táo là mấy con còn hể nó buồn ngủ, hôn trầm là mấy con lo mà đi kinh hành, đừng có để cho nó ngủ, đừng có để cho nó hết giờ, tập cho nó quen dần tỉnh thức thôi, chứ chưa phải lúc mình chiến đấu với hôn trầm thù miên đâu. Ở đây còn đang tập tỉnh thức cái đã, tập cho cái tâm nó quay vô đã, nó tỉnh thức cái đã. Rồi sau khi tập tỉnh thức được ngồi rồi, tập tỉnh thức tới đi, tập tỉnh thức tới đi rồi mới tập tỉnh thức trong nằm, rồi xong hết rồi bốn oai nghi này cái đứng thì nó cũng giống như ngồi thôi. Nhưng mà cái nằm nó

khó vì nó tập tỉnh thức ở trên cái nằm sợ nó bị vô hôn trầm dễ lằm, cho nên mình phải tập, tập một thời gian cho nó thuần, cho nó nhuần nhuyễn, cho nó quen cách thức nằm. Chứ mình chưa tập mình nằm thì coi chừng, nó hể nằm kiết tường đường hoàng mấy con. Nằm cũng như mấy con ngòì mà mấy con ngòì kiết già đàng hoàng hay ngòì bán già đàng hoàng. Ngòì xếp bằng đàng hoàng đó. Nghĩa là mình khi mà tập Tứ niệm xứ là mình ngòì thì phải ngòì đàng hoàng, phải không? Ngòì thì phải, thí dụ như Thầy ngòì trên ghế Thầy cũng sửa soạn cái tư thế chứ không có ngòì ẹo, lát nó mỏi mệt, ngòì sửa cái tư thế cho nó ngòì lâu. Còn ngòì mà xếp bằng con ngòì bán già, hoặc kiết già mấy con ngòì cũng ngay ngắn, đàng hoàng. Đừng có nói tôi tu Tứ niệm xứ không cần cái thân đâu, ăn thua cái tâm. Cho nên mấy con ngòì mấy con cúi như thế này thì nó sẽ đi lạc bậy đường, cái thân của mình mà nó không đúng, nó không đoan chánh, nó không Chánh mạng của nó thì nó sẽ bị tà mạng, mà tà mạng thì nó ảnh hưởng tới cái pháp môn tu. Cũng như mấy con nói không có cần, tu cái tâm thôi, do đó mấy con nghẹo cổ mấy con vầy là nó sẽ sai. Nghẹo cổ này nó sẽ bị sai mấy

con, cho nên mình phải giữ cái thân mình đơan chánh cho hẳn hòi đàng hoàng thì ngòi nó mới. Nhiều khi mình ngòi mình cúi đầu vậy nó bị gom tướng ròi. Nó rút xuống nó vô trong tướng nó an lạc, an lạc mình cúi xuống không chừng đó. Thì người ta thấy cái tướng của mình người ta biết. Còn cái tướng của mình mà nó ngòi nhiếp tâm nó an trú mà thấy nó động địa mà chân cẳng nó quạt lên, quạt xuống thì cũng biết, hoặc là nhúc nhích cái đầu nó cúi lên, cúi xuống như vậy, thì cũng biết cái người đó họ đang ở trong cái trạng thái tướng. Những cái điều kiện đó cho nên mình giữ tư thế ngòi trên ghế này, trước khi ngòi trên ghế này thì đừng có ngòi ẹo qua vậy mà Thầy ngòi ngay ngắn, sửa tư thế của mình ngòi đầu cho nó chân cẳng của mình nó đàng hoàng, nó tư thế nó nghiêm chỉnh đó đó, ròi bắt đầu bây giờ mới nhiếp tâm . Ròi mấy con ngòi xếp bằng thì cũng ngòi cho đàng hoàng, đừng nghĩ rằng tôi tu cái tâm là tôi không cần cái thân ngòi đầu, không phải đâu mấy con. Phải tập ngay từ đầu. Cái tâm với thân chúng ta ảnh hưởng nhau lắm, ảnh hưởng trong cái sự nhiếp tâm đó, cho nên phải hiểu biết cái đó, không khéo ròi mấy con coi chừng, coi chừng nó trật.

**[Tu sinh]:** Như nãy ngồi là đúng?

**[Trưởng lão]:** Đúng đó, hỏi nãy mà Thầy cho mấy con ngồi, tức là mấy con không có cúi đầu mà cũng không ngửa lên nha. Mà con mắt của mấy con không nhắm, mấy con nhìn, nhìn khoảng cách của mấy con ở dưới vừa tầm.

**[Tu sinh]:** Bạch thầy, như ngày vừa qua con đã chuẩn bị cái tư thế cho con để chuẩn bị vào Tứ niệm xứ bằng cách là con giữ cho kết già. Con giữ 30 phút đến một tiếng, con giữ một tiếng là an ổn. Thế nhưng mà cái vấn đề này, bây giờ mới tập cái vấn đề đầu, tức là trên thân quán thân chứ chưa đến cái đoạn mà khắc phục tham ưu, bây giờ mới trên thân quán thân. Bạch Thầy như vậy thì nếu có thể ngửa hoặc là kiến đốt thì con có thể động chạm nó được không ạ.

**[Trưởng lão]:** Được chứ, không sao hết

**[Tu sinh]:** Được ạ!? Nó chưa đến đoạn nhiếp phục tham ưu.

**[Trưởng lão]:** Nó chưa đến đoạn khắc phục tham ưu, nhiếp phục tham ưu đâu. Cái đoạn này là mới tập tỉnh thức ở trên đó thôi. Nghĩa là Thầy dạy mấy con đi từng bước,

không có cho mấy con dồn dập như một cái người mà đã thuần thục cái chiến trận rồi, mấy con bây giờ coi như là mới bắt đầu cái người lính mà tập luyện cho nó quen với chiến thuật, chiến lược với cách sử dụng vũ khí thôi. Cho nó quen với tất cả trên cái mặt trận của Tứ niệm xứ thôi. Cho nên bắt đầu bây giờ mấy con tập tĩnh thức ở trên đó. Tập tâm không phóng dật ở trên đó thôi. Không phóng dật ra ngoài để mà biết cái thân nó, buông cái thân nó thôi, có như vậy thôi, mấy con nhớ kỹ trong vấn đề đó.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy thế giả sử nó có một cái biến động gì đó, nó bị kéo ra ngoài thì lúc ấy tác ý thế nào ạ? Con nhắc “tâm thanh thản, an lạc, vô sự, không phóng dật, quay vô, nhìn thân” cứ hễ khi nó có biến động gì nó lôi tâm con ra ngoài thì lôi nó trở vào nhắc nó không phóng dật, nhìn quan sát thân cho kỹ. Có như vậy thôi rồi nhắc thanh thản, an lạc vô sự.

**[Tu sinh]:** Bây giờ không còn ngồi đó trụ ở trên tâm nữa à Thầy, mà ở trên thân đuổi cái đó mà Thầy,

**[Trưởng lão]:** Không,

**[Tu sinh]:** Khi nó tự giác quay ra là nó



bị động.

**[Trưởng lão]:** Quan sát ở cái thân con thôi, còn nhiếp tâm và an trú tâm dùng để mà đẩy lui chướng ngại pháp trên thân con khác, tới mà Thầy dạy nhiếp phục tham ưu là mới sử dụng cái đó. Nó khác rồi, chứ bây giờ không được áp dụng vô cái đó. Bây giờ áp dụng vô cái sự quan sát thân con ra, cho nó thuần thực cái này đã. Chừng nào mà mấy con nắm vững thuần thực rồi, người nào trình bày cho mình cái cảm nhận của cái thân của mình luôn luôn lúc nào 30 phút hay 1 giờ đồng hồ không có thay đổi, nó không mất ở trên cái sự cảm nhận đó rồi, thì bắt đầu nó mới tới cái giai đoạn khác mấy con. Mà trong cái giai đoạn này từ 30 phút, rồi bắt đầu trong 30 phút này Thầy sẽ cho mấy con tập đi, đi quan sát ở trên cái thân, phải tập quan sát trên thân, quan sát trên thân rồi bắt đầu Thầy cho tập ngồi, tới cái lớp này rồi, mấy con ở trong lớp con vô bây giờ tòi mấy con nhiếp được thì Thầy coi chừng có mặt. Có mặt Thầy theo dõi thử coi mấy con có ngồi đúng hay mấy con còn ngủ, còn nằm nghiêng, nằm ngả. Để chờ lúc nào nữa thì không được đâu, tới đúng bây giờ là mấy con phải vô tu đàng hoàng hết, nghĩa là

đúng bây giờ là mấy con phải ngồi nghiêm chỉnh hàng hoàng thì bây giờ năm hay bây giờ 3 phút gì đó thì có mặt của Thầy trực tiếp ở trên phòng của mấy con, nghĩa là Thầy đứng thốt mấy con Thầy sẽ xem xét thử cách thức của mấy con ngồi như thế nào? Hay là trước mặt Thầy mình nói ngồi vậy mà sau đó vắng mặt Thầy là mấy con ngồi kiểu khác hoặc là bây giờ buồn ngủ quá đi kinh hành.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy con hiểu là cái giai đoạn này cái cốt yếu cần phải giữ được là thế này, là quay vào quán sát trên thân, và giữ cho một cái trạng thái là mình cảm giác toàn thân với cái hơi thở dừng để cái đó đứt đoạn, nếu nó đứt là phải thử, nếu có cái lúc nào đó nó bị nháng đi mất trong một vài hơi thở mà bị mất thì bây giờ phải tỉnh giác để nhớ, để mình tác ý bắt nó phải quay trở lại, lại tâm thanh thân, an lạc, vô sự, lại bắt đầu nối mạch không để cho nó quên đi. Thì cái chủ yếu là thế, Giả thử nó gặp những cái niệm gì nó đến thì trong lúc này nó vẫn có thể có niệm khởi lên thì lúc ấy mình tác ý mình đuổi cái niệm ấy.

**[Trưởng lão]:** Mình tác ý ngay, mình không có nhiếp phục những cái ưu niệm

đó nhưng mà mình chỉ tác ý để cho cái tâm mình nó quay vào tỉnh thức thôi, chứ không phải là mình dùng cái này để mình ức chế nó đâu, mình quay lại thí dụ có niệm mình bảo “tâm không được phóng dật, quay vô quan sát thân, thọ, tâm, pháp không có được theo niệm” Chứ mình nhắc nó vậy thôi chứ mình không có dùng cái này để mình ức chế niệm đâu, để sau này mình tác chiến nó cái niệm này mình móc ra, còn bây giờ mình lo mình tập tỉnh thức ở trên này thôi mà bây giờ cái niệm nó hiện đến nó làm cho mình không tỉnh thức cái thân của mình này cho nên mình nhắc nó trở lại cho nó quay trở lại, nó bỏ cái niệm, nhả cái niệm này ra đi nó quay vô, cho mình tập cho nó quen cái này đi đã, luôn luôn lúc nào cũng quen chứ không khéo mình bị mất cái thì giờ mà bị các niệm đó, rồi bây giờ mình cũng quán mình xả mà nó chưa phải lúc, mà mình quán xả mà nó chưa phải lúc thì coi như mình bị mất cái thất niệm rồi, thất niệm mình đang ở trong cái tỉnh thức này, mình tu cái nào nó ra cái nấy, cái thời gian nó ra cái nấy. Mặc dù cái niệm nó để nhưng mà cái tâm của mình còn quan sát ở trên thân thì cái niệm này đừng liền con. Nó còn quan sát chú ý trên

thân nên cái niệm này nó có hiện ra nó dừng lại chứ nó không có đánh vô được. Chỉ có mình mê nó mới đánh vô được, mình quên cái thân của mình nó đánh vô.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nó đến nó chỉ nháng đèn một cái.

**[Trưởng lão]:** Nó nháng là nó còn đó, tại vì mình tỉnh thức đây nó nháng vô nó không ấy.

Tu sinh Lúc ấy tỉnh thức, cảm giác toàn thân nên niệm nó không vô được.

**[Trưởng lão]:** Lưu ý cái phần đó mấy con.

**[Tu sinh]:** Nó cũng giống như khi mình ngồi tu mà nó có những mùi thơm đến, thí dụ như con nói thí dụ như có một mùi thơm thì mình chỉ tác ý nó quay trở vào chứ, “cái mũi quay trở vào”

**[Trưởng lão]:** Mình nghe mùi thơm là nó đã phóng dật rồi đó.

**[Tu sinh]:** Ngửi mùi thơm là tác ý quay vô.

**[Trưởng lão]:** Tác ý quay vô, quay vô thân.

**[Tu sinh]:** Tu giống như vậy ạ?

**[Trưởng lão]:** Mình cứ coi như là mình ước chế đó, mình chế ngự bắt buộc nó ở tỉnh thức thôi, để mình tập cho quen cái tỉnh thức cái đã, chứ còn mình chưa xả đâu. Còn không khéo mình dùng cái này mình đi sâu nữa mình ước chế là mình vô định tưởng. Ở đây tập tỉnh thức thôi, phải hiểu từng cái bước tu tập, từng cái giai đoạn, từng cái thời gian tu tập của cái pháp Tứ niệm xứ nó ở đâu, và cái chỗ này nó phải chưa cái lúc mình xả nó đâu mà bây giờ đó tỉnh thức thôi thì như vậy mấy con sẽ đủ.

**[Trưởng lão]:** Rồi, bắt đầu về tập cái này cho đàng hoàng, rồi tới chừng đó Thầy phải chịu cực với mấy con nữa, là phải đi coi sóc từng chút, để không nó trật một chút thì mấy con sẽ dậm chân tại chỗ, bỏ phí. Thầy nói bỏ phí thì ước mong cho mấy con tu chứng mau thì chắc không mau. Bởi vì nó sai lệch một chút thì mấy con cứ dậm chân tại chỗ, cứ nghĩ đó là tu đúng. Nó trật một chút chút vậy chứ rồi nó không có đến được.

Còn Thầy kiểm tra Thầy coi sóc rồi từng lần lượt sửa cho mấy con đúng, khi mà đúng rồi thì bắt đầu nó tới cái giai đoạn nào

giai đoạn này thì mấy con thấy nó xả rất lớn. Cũng như bây giờ Thầy dạy mấy con bốn tháng mà lớp Chánh tri kiến, tự trong tâm mấy con cái hiểu biết đó nó xả rất nhiều cái dục, cái ác pháp chứ không phải ít đâu. Mà con không thấy, nhưng mà hiện giờ có cái ác pháp tác động tới cái hiểu biết của các con nó đã xả đó. Xả nhiều lắm chứ không phải ít đâu. Tại cái hiểu biết này nó đã xả rồi đó. Còn bây giờ tập tỉnh thức này là mấy con thấy nó tỉnh thức này để nó quan sát được thân, thọ, tâm, pháp, là cái niệm nó ít có vô nữa mấy con. Cái cảm thọ nó không đánh mấy con được. Còn mấy con mà cứ kẽ hở vậy nó vô nó cướp mấy con nát. Thầy dạy mấy con, mấy con sẽ thấy, mấy con sẽ tu mấy con sẽ thấy, tự mấy con tu mà, mà mấy con tỉnh thức không phóng dật rồi đó, thì nó xả biết bao nhiêu ác pháp, chướng ngại trên thân và tâm của con. Tại mấy con thiếu sự tỉnh thức của nó cho nên nó đánh vô từ niệm này tới niệm khác mấy con dậm chân tại chỗ, tu hoài không tiến.

Mấy con cứ nghĩ Thầy dạy bốn tháng mấy con đã xả nhiều rồi, mặc dù mấy con học, mấy con tư duy, mấy con triển khai tri kiến mà dẫn tâm mấy con xả lý dục, lý ác

pháp nhiều lắm. Mà nó còn gây cho mấy con cái lòng từ, lòng bi rất là cao. Nghe những cái đau xót mấy con nghe nó xúc động mình chứ không phải không? Nó gọi cho mấy con có những cái lòng bi, cái lòng từ của mình rất lớn. Mấy con thấy hiểu thử coi, hiểu lại cái tâm trạng mà khi mình học qua cái lớp, nó đem lại cái sự lợi ích rất lớn. Bây giờ cái lớp Chánh niệm tỉnh thức này nó giúp cho mấy con quan sát được thân mấy con nó xả và ly cũng rất nhiều chứ không phải, vì học đúng là nó xả. Vì thế mà tới cuối cùng là mình nhiếp phục tham ưu nó còn mấy thàng, nó muốn hết nữa rồi.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, vừa rồi cái xả là chúng con thấy rõ lắm, mặc dù chúng con chưa thấy được hết đâu nhưng mà chúng con thấy rõ lắm. Con thấy như là hôm nay, hôm nay xuống quả thực thì cái lúc là có rau luộc, nhưng cầm nước tương là không có và lúc chấm đến muối lại không có nữa tức là biết rằng hôm nay cũng không có đến muối để mà ăn như vậy là thức ăn chỉ có ăn đến nửa bữa là cùng thôi, thì ngay lúc ở trong lòng nó nảy ra ý nghĩ là con nên nói với họ hỏi rằng có muối không? thế xong lại nghĩ trong đầu luôn là thôi, đừng nói gì? Cũng không cần,

có thể nào ăn thế không thì thôi. Ta ăn một miếng, hai miếng cũng không sao cả. Nói ra làm khổ họ có khi họ lại nghĩ ngợi, để cho rằng thiếu thốn thế này, thế kia không đảm bảo được cho mình, mình phải nói lại. Thế bạch Thầy, Con thấy tất cả những cái đó nó diễn ra ở trong mình thì ra nó đã có một cái sự lúc nào đó bất chợt có một cái phản ứng...

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi, cái tri kiến đó con, cái tri kiến.

**[Tu sinh]:** Nếu không phải như trước thì sẽ phải tìm biện pháp để nói như thế nào, đến lúc đi về thì về qua cái chỗ cô Út. Con thấy con phải dẽ vào để lấy xì dầu thì người ta không có để đó, thế nhưng ngay lúc đó ở trong đầu nảy lướt ra là cần gì cái chuyện đó, có thì ăn, không có thì thôi cần gì cái chuyện đó thế là đi thẳng luôn rất nhẹ nhàng. Thế thì ra nó tức trực nó nằm ở đây rồi. Chứ nó như ở trong một cái cốc nước mà nước sạch cho đầy lên thì tự nhiên nó vơi ... thế thì con thấy như thế là nó đã có cái sự xả.

**[Trưởng lão]:** Nó có cái xả rồi con. Thầy tin rằng khi cái lớp này học như vậy



đó thì mấy con đã tự nó cái tri kiến nó xả. Trước kia thì mình không có, mình đòi hỏi rồi đó, mà bây giờ nó xả. Rồi bắt đầu bây giờ mấy con học tới cái lớp mà tỉnh thức này rồi, tức là nó quan sát nó tỉnh thức trên thân nó rồi, mấy con sẽ tự thấy nó tỉnh thức rồi nó xả. Thầy nói nó xả một phần nửa. Cho nên mình chưa có nói gì mình xả đâu, mình chưa có nhiếp phục tham ưu xả nó đâu, mà tự học cái pháp rồi nó xả. Rồi bắt đầu mình tới mà mình định tĩnh được ở trên cái thân của mình thấy trời ơi sao nó xả ghê, nó xả sạch. Tại vì cái pháp tu đúng thì mình làm đúng là nó xả. Đó thì bắt đầu bây giờ mấy con tới cái lớp Chánh Tư Duy, thì chúng ta học Chánh kiến rồi đó. Tới lớp Chánh kiến chúng ta học rồi, thì chúng ta tư duy ở trên cái Chánh kiến để mà chúng ta hiểu cái Chánh kiến, nó xả rồi. Bây giờ tới cái lớp định bắt đầu cái lớp Chánh Tư Duy này nó sẽ gặp, nó sẽ dạy mấy con định tĩnh, rồi từ đó mấy con sẽ thấy từ cái sức định tĩnh nó sẽ xả còn ghê nữa chứ không phải, nó xả trong cái vi tế đó, nó định tĩnh nó xả vi tế. Cái tri kiến nó xả cái thô, còn cái sức định tĩnh nó xả cái vi tế mà định tĩnh mà không bị ức chế. Cái đó là quan trọng. Cho nên nó từng lần lượt

rồi mấy con sẽ dùng cái chỗ này mấy con tu tập nó không bị ức chế trong cái đối tượng nào hết. Thành ra nó sẽ xả, rồi tự nó, nó định tĩnh được rồi, nó không phóng dật rồi thì không có cái niệm nào mà nó phóng ra được hết. Từ cái chánh tri kiến của mình, Cái lớp Chánh kiến rồi đó, toàn bộ là cái tri kiến hiểu biết của mình, cái sự hiểu biết của mình rồi. Bây giờ tới định tĩnh nữa thì còn cái gì, mặt nào mà ác pháp vô đây tác động chúng ta được, chúng ta đâu có cần đuổi nó đâu, nó đâu có vô được đâu, nó hết.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, cái xả này chính là cái xả của Vô lượng giải thoát Thầy ạ! Chứ nó không phải là cái xả của vô lượng dục lậu ở cái phần trên.

**[Trưởng lão]:** Nó đâu phải cái xả ở cái phần trên.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy! Con thấy từ ngày mà vô học cái lớp này tới bây giờ, con có cái gì đó, thí dụ như một cái hiểu như cái món ăn, thì thường những cái món ăn nó thường có một cái niệm nhảy ra là bất tịnh mà ham ăn uống này kia đó tự nhiên từ cái đó nó từ hiểu biết mà nó có cái đó trong đầu mình nó có cái đó nó nhảy ra liền.

**[Trưởng lão]:** Từ cái chỗ mình đã học đó con, nó nhảy ra nó đón liền con, nó đón liền nó không có cho để tác động vào cái thân nó thành ra cái dục ăn, dục tham ăn đó con, nó hay lắm, nó đón liền nó không có cho cái dục tham. Thành ra mình xả nó từ cái chỗ hiểu biết này nó chặn đường hết, thành ra nó bảo vệ mình, nó không còn cái tâm dục nó được. Bây giờ mình dục là mình thấy mình không có nước tương ăn, bây giờ con thấy không? Nó chạy ra nó đón liền chứ nó không có cho để mình phạm vào cái lỗi đó đâu, nó không còn bị cái lỗi nhỏ nhặt đó, cái lỗi tham đó. Nó hay như vậy.

**[Tu sinh]:** 46:54 Thưa Thầy là con khi thấy bát cơm nó khô, nảy ý nói người ta để nấu ...

**[Trưởng lão]:** Nó cũng chặn con rồi đó, nó không có cho con mà khởi cái tâm cơm khô, cơm nhão nữa.

**[Tu sinh]:** Nó do từ cái biết của mình.

**[Trưởng lão]:** Đó thì hiểu biết của mình đó là tri kiến giải thoát đó, cái hiểu biết giải thoát, cái mà con hiểu đó là tri kiến giải thoát mà Thầy đã huân cho mấy con được cái điều đó.

**[Tu sinh]:** Ngày đó là tụi con không có mấy cái đó, từ ngày học đến giờ mới có mấy cái đó, nó cũng rất là nhanh, mấy cái này có khi một cái niệm nghĩ ra là nó có cái đó liền. Nó không còn dở, ngon để lên trình Thầy cái này nó ở đâu mà nó lạ dữ vậy.

**[Trưởng lão]:** Rồi bắt đầu mấy con học được cái lớp mà quan sát được cái thân của mấy con, định tĩnh nó cái tâm không phóng dật, nó không còn có cái đó ra nữa, kêu là nó lìa cái tham hết rồi, nó không có còn tác động vô mấy con. Thân nhiên lắm, có không có nó không, nó không có khởi nghĩ là phải nước tương, hoặc là cơm nhão, cơm khô nữa, nó hết rồi.

**[Tu sinh]:** Nó hết cả cái vi tế rồi.

**[Trưởng lão]:** Nó hết cái nghĩ đó nữa rồi, cái nghĩ mà nghĩ trong cái dục, cái ác pháp nó không nghĩ nữa, Bởi vì nó định tĩnh nó khôn nghĩ nó không phóng dật. Còn cái mình còn nghĩ cái này kia mình còn phóng dật đó con.

**[Tu sinh]:** Con nghĩ đó là thái độ bất cần, lì đó.

Nó đạt những cái đó, Thưa Thầy! Thầy

nói đúng giờ ngồi tu thì cái ngồi này ngồi tu tư thế kiết già hay là ngồi trên ghế kính bạch Thầy.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ đó, trong cái bắt đầu bây giờ con ngồi tu phải không? Bắt đầu bây giờ nếu mà con thấy mình muốn ngồi ở trên ghế thì cứ ngồi ghế không sao hết. Mà cái ngồi kiết già, ngồi trên tư thế ghế thì cũng ngồi đàng hoàng, mà ngồi kiết già cũng ngồi đàng hoàng, bất kỳ Thầy đến thất của mấy con, bắt đầu bây giờ. Người ngồi trên ghế cũng được, mà ngồi kiết già cũng được tùy theo cái thích của mấy con? Mấy con thích kiểu nào mấy con ngồi cũng được miễn là cái tướng ngồi của mấy con trong cái giờ đó ngồi, Thì Thầy đến đó mấy con ngồi sao Thầy kiểm tra kiểu ngồi đó thôi. Miễn là cái tâm của mấy con tỉnh thức ở trên cái thân của mấy con là đủ thôi chứ Thầy không quan trọng, nhưng mà cái ngồi phải ngồi đúng cái tướng của nó mấy con, chứ không lẽ mấy con ngồi trên ghế mấy con ẹo qua vậy thì Thầy đâu có tiếp nhận. Ngồi cho nghiêm trang, đàng hoàng, thì mới được. Ngồi kiết già, ngồi cũng nghiêm trang đàng hoàng, tướng ngồi ngay thẳng. Cho nên vì vậy cái lớp này Thầy sẽ sửa lại tất cả cái tướng ngồi,

mấy con sai là bị Thầy sửa hết. Rồi sau này sửa một thời gian quen rồi mấy con ngồi đầu nó ra đó, cái tướng ngồi của mấy con không ai chê.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy có cần phải đắp y, khoác y hay là bình thường.

**[Trưởng lão]:** Nghĩa là mấy con mà dắt y đàng hoàng mấy con ngồi đó là nghiêm chỉnh, mình kính trọng pháp mấy con, còn mình ngồi mà mặc cái áo ngắn mình ngồi là thiếu sự kính trọng pháp, cũng như mình đến mình lạy Phật mà mình tôn kính Phật không lẽ mình mặc cái áo ngắn mình lạy Phật. Cho nên mình đừng có nghĩ rằng đợi cho mát mẻ đâu. Mấy con ngồi một hơi, mấy con vẫn y đàng hoàng ngồi một hơi nghe nó mát mẻ. Cái tướng của mấy con mà nhiếp tâm, an trú được nó mát mẻ lắm, nó không có lo đâu. Còn mấy con đơn giản, nhẹ nhàng sợ bữa nào cũng phải vẫn y không, giặt cái y này chắc mệt. Cái áo ngắn vậy đó mình ngồi thôi cũng được, ăn thua cái tâm của mình, không phải đâu, cái lòng cung kính pháp. Kính Phật, kính pháp, kính tăng. Khi mình ôm pháp mình có lòng cung kính nó, mình mặc cái áo này mình cung kính pháp cho nên

mình tu rất kỹ, còn mình tu mà mình mặc áo ngắn mình coi như thiếu sự cung kính cho nên mình tu kêu là được được, không được thôi. Tự nhiên cái tâm của mình nó có cái chỗ dễ dãi đó. Cho nên mấy con khi mà tới cái lớp này rồi, thì khi tu tập thì mấy con cái y vẫn mà nó lớn quá mấy con giặt nó cực thì mấy con nên có cái áo tràng hẳn hoi tràng hoàng, áo tràng như Thầy mặc, nghiêm chỉnh, không tu thôi, đừng có dễ dãi với mình mà lúc nằm cũng vẫn là nằm ở trên cái y thượng của mình tràng hoàng, chứ đừng có mà mặc cái y trung, y hạ không, không được, nó đơn giản coi chừng mà mình lại tu không chứng đáng. Còn mình nghiêm trang, cũng như mình đi lễ Phật thì mình phải mặc áo tràng tràng hoàng thì mình ngồi tu trên cái pháp của Phật cũng cung kính như vậy, thì nó mới có nghiêm chỉnh mà tu cái đó chất lượng cao lắm con. Thầy nói mấy con cứ làm đi rồi mấy con thấy chất lượng cao. Nhưng mà nó chịu khó một chút xíu, mình bỏ cái công mình giặt này kia cho nó sạch sẽ, nó không có sao đâu. Ba y, một bát mà đâu có rời con, đức Phật ngày xưa không rời, phải ráng tu mấy con.

Thôi bây giờ nghỉ, về tu đi rồi ngày một

Thầy còn kiểm tra vô Thầy kiểm tra bốn người kế, bốn người kế trong một giờ Thầy sẽ kiểm tra bốn người cũng như hồi nãy hai giờ, bây giờ là ba giờ, rồi Thầy kiểm tra bốn người một lần, chứ kiểm tra đông quá, kiểm tra theo dõi không có kịp mà Thầy ghi nhớ ba con cái trạng thái như thế nào, thế nào Thầy ghi nhớ để khi mà Thầy kiểm tra trở lại để cho nó biết chắc ở trong khi đó mấy con nhiếp tâm như thế nào? Nó khó, còn những người nào mà cái trình độ nó còn kém quá đó thì cho phải hướng dẫn cách thức theo họ, chứ mà nếu mà ép buộc họ quá thì bị ức chế. Rồi họ cũng tu không được. Rồi trong cái lớp này mấy con được Thầy cho lên rồi mấy con mà tu lơ mơ là bị xuống đó, Thấy mà nhiếp vô mà không tỉnh thức mà nó cứ quay ra nó phóng dật không thì buộc lòng Thầy phải cho đi ra chứ, đâu có lý ngại đây được. Cho nên phải ráng cố gắng đó mấy con, ráng cố gắng. Ráng cố gắng không có nghĩa là ức chế, mà tập từng chút, từng chút để cho cái tâm nó quay vô, tập cho sao mà nó quay vô đó, đừng có cố gắng mà mình ức chế thì nó không được, ức chế thì bị rút ra. Nó khó chứ không phải dễ, bởi vì cái lớp này là đào tạo chúng ta phải chứng đạo. Mấy



con không thấy từ cái tỉnh thức , từ cái tâm quay vô này, từ cái tỉnh thức này, rồi nó mới định tĩnh được, mà định tĩnh thì nó hoàn toàn không có cái ác pháp nào mà tác động vô thân, tâm. Cho nên bây giờ mấy con ngồi tu Tứ niệm xứ tự nó thanh thân 12 tiếng, 24 tiếng đồng hồ rất dễ.

Còn nếu mà tâm mấy con không định tĩnh thì mấy con ngồi đi, nó cứ chuyện này lát, chuyện kia lát, con đuổi không có hết. Con tu Tứ niệm xứ mà tu kiểu đó mấy con tu không bao giờ mấy con đạt được đâu, các con cứ nghĩ đi, Thầy nói các con cứ xét qua cái thời gian mấy con có tu tứ niệm xứ không. Thầy thấy mấy con không có dẹp hết cái giặc này đâu. Còn Thầy dạy mấy con tu kỹ đàn tràng mấy con sẽ dẹp hết cái giặc trên Tứ niệm xứ này, nó không có tác động vào thân con được đâu. Nghĩa là nó hoàn toàn nó tự nó xả chứ không phải là mình xả, nó quán thân trên thân để khắc phục tham ưu chứ sự thật ra khi mà mình định tĩnh được là khắc phục tham ưu trong đó nhiều lắm chứ không phải. Bây giờ mấy con tỉnh giác cái tâm mà không phóng giạt quay vô là nó đã xả rồi, nó đã ly rồi đó. Nó đã ly rồi đó cho nên nó đâu có vô được. Đâu phải dễ

vô với cái người mà người ta định tĩnh ở trên cái thân người ta, người ta tỉnh giác ở trên cái thân người ta. Người ta luôn luôn người ta đang quan sát, đâu có dễ mà vô được cái chỗ mà người ta đang quan sát đâu mấy con, đâu có dễ. Tại vì mình chưa biết cách tập để cho nó định tĩnh, chưa biết cách tập để cho nó quan sát cho nên bị mất hoài cho nên nó vô. Cho nên vô cứ đuổi, vô cứ đuổi mình nhiếp phục đuổi, đuổi riết, đuổi hoài, đuổi hoài nó cũng không hết. Thấy nhắc cho mấy con cái lớp Chánh kiến chúng ta từ cái tri kiến hiểu biết của chúng ta thôi mà nó xả tâm đó, nó bây giờ nó không tác động được mình rồi, nó bất động tâm được thì tới cái lớp này nó định tĩnh rồi, nó Chánh niệm tỉnh giác, nó định tĩnh được rồi thì có cái gì mà tác động vô được nó, nó có cái gì mà bảo vệ được cái chân lý nó sao. Chân lý được bảo vệ mà, chân lý được hộ trì mà, hộ trì bằng cái định tĩnh của chúng ta chứ hộ trì bằng cái gì? Cái sức định tĩnh của chúng ta. Các con thấy đâu có gì đâu. Nó đơn giản, nó dễ.

Bởi vậy Thầy nói Phật 49 ngày Thầy dạy mấy con là 40 ngày chúng đạo, đâu phải lâu. Mà mấy con định tĩnh được thì nó cái thời gian nó đâu có lâu đâu, mà nó không phóng

giật thì thành tựu rồi. “Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”, mà trong cái thời gian đó mình nỗ lực mình tu không kể hờ mà, tu miên mật, tu không có nghĩ chơi mà. Lúc nào cũng định tĩnh trên thân cầu mình hết, giờ nào cũng định tĩnh hết thì còn giặc nào mà vô đây xâm chiếm mình được không phải là mình chứng đạo hay sao. Cho nên thầy nói coi đây là nói chơi chơi nhưng mà nói sự thật, nằm ở sự thật ở trong đó chứ không phải chơi chơi đâu, biết cách tu mà, đâu có gì làm không được. Nó đâu phải khó, thầy nói trời nếu mà có người nào mà dạy đúng thật sự mà dạy đúng mà kèm đúng Thì cái sự tu theo đạo Phật nó không còn khó. Nó chứng quả nó không còn nghe xa vời.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy cho con hỏi. Cái giờ mà tu tập về Tứ niệm xứ thì có thể ôn lại những cái kia ở trong những lúc cần thiết không Thầy. Lâu lâu thấy mà Tứ niệm xứ mà nó không có được thoải mái thì mình đặt qua niệm ôn lại cái kia?

**[Trưởng lão]:** Ôn lại cái đó không được thoải mái thì ôn lại. Còn nó thoải mái thôi tu Tứ niệm xứ để cho tỉnh thức trên đó, coi như là cái pháp Tứ niệm xứ là chính, còn tất

cả những cái không thoải mái của mấy con trong lúc mà mình giữ cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự của mình mà nó có những cái chướng ngại gì mà nó trạo cử hoặc là gì đó nó không thoải mái mấy con thì mất con ôm những cái pháp kia mấy con, có những cái pháp kia mấy con tạm thời trong cái thời gian thì mấy con sẽ tu một thời gian mà con định tỉnh được rồi thì áp dụng vào cái Tứ niệm xứ rồi cái kia nó có cái sức mà Chánh niệm tỉnh thức được rồi thì định tĩnh nó có được rồi thì cái kia nó không tác động được mấy con nhiều đâu. Còn bây giờ mấy con mới tập chút chút ít thì nó còn bị cho nên mấy con phải dùng cái pháp như đi kinh hành hoặc là than hành niệm hoặc là những cái Định niệm hơi thở rồi thay ra xen vô mình tập để cho khi mà nó rất là dễ dàng cho Tứ niệm xứ mình, định tĩnh trên đó thì mình được yên ổn như vậy thì mình tu còn cái lúc mà nó còn bị trạo cử, trạo hối hoặc là nó bị lãng xảng gì đó mà mỗi mệ hay hoặc là những gì đó thì mấy con phải sử dụng các pháp mà đẩy lui nó. Được, lúc này thì được nhưng mà tới cái lúc mà Thầy dạy cho nó nhiếp tâm mà tỉnh thức hoàn toàn ở trên Tứ niệm xứ thì lúc bấy giờ ở trong cái thời gian đó thì

mình tập, thì bây giờ nó có chướng ngại thì mấy con tập cái pháp kia để cho mình định tĩnh trở lại thôi, đừng phá những cái chướng ngại đó thôi. Sau đó thì tới cái giai đoạn mà thấy cái sự mà Chánh niệm tĩnh giác ở trên thân của mình quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mình cụ thể rồi thì coi như dẹp các pháp hết, không có tu mấy pháp đó nữa, chỉ khi nào mà nó có chướng ngại thì mình mới tu thôi. Bây giờ mấy con thay vì nó không chướng ngại thì cái thì giờ này mấy con nên tập thêm cho nó quen đi để không bỏ nó uống. Vậy được chứ không có gì đâu.

Nhưng mà lúc này, tới cái lúc mà thầy cho vào lớp mà đang hoàng thì chừng đó mà Thầy cho thì tu mà không cho thì nhất định cứ ôm Tứ niệm xứ tập tĩnh thức trong khi khó khăn cũng tập, ôm chặt cái phao đó, giữ cái phao Tứ niệm xứ

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, Thời gian qua Thầy dạy thí dụ ngồi mà nghe nhạc cũng quay vô, quay vô mà ngó toàn thân đó.

**[Trưởng lão]:** Bảo nó ngó toàn thân vô đó, không có nghe nhạc, cứ quay vô thôi.

Rồi bây giờ mấy con về này.

Thôi, xá Thầy được rồi, xá rồi mấy con.  
Mấy con có thu các con nghe trở lại, nghe  
trở lại cho nó kỹ mấy con, những cái lời mà  
Thầy dạy đó để cho mình biết cách để cho  
mình nhiếp tâm ở trên cái Tứ niệm xứ.



## 243-(LCK-101A)

**\*Triển khai tâm xả**

**\* Hạnh ăn ngủ độc cư trên Lớp Chánh Tư Duy**

**\* Vấn đạo bồ tát hạnh**

**\* Phật và A la hán**



Chúng ta còn một cái bài làm cuối cùng nữa, ở đây bên nam thì có một cái người làm cái bài tâm xả dựa theo tất cả những cái lời của đức Phật dạy, cho nên lập thành một cái dàn bài, rồi từ trong cái dàn bài đó mà làm ra, cho nên nó có những cái căn bản của cái sự tâm xả. Nhưng như vậy nó cũng chưa đủ, nó còn nữa, bởi vì nó tâm xả mà, nó xả đi rất ráo đều cuối cùng chúng ta đạt được chứng đạo, cho nên cái tâm xả rất là quan trọng. Do như vậy đó thì Thầy sẽ gởi cho mỗi người một bản để thấy thành lập cái dàn bài để chúng ta biết cách để mà chúng ta thực hiện được cái con đường tu tập của chúng ta sau này, đứng ở trên Tứ niệm xứ mà xả tâm tất cả toàn bộ, cái tâm nào xả mà cái tâm nào

không xả, tức là cái niệm nào mình xả còn cái niệm nào mình không xả. Và đồng thời Thầy sẽ gửi cho mấy con một cái bảng của cái người Việt Nam ở nước ngoài họ cũng đang học cái khóa tu của chúng ta ở xa. Nó có hai người, một người nam và một người nữ, họ cũng đang dự cái khóa tu của chúng ta. Một người nam cũng viết bài cũng rất khá, và cái người nữ viết bài rất hay, cho nên Thầy gửi cho mấy con cái bài này cho mấy con đọc thấy cái người ở xa người ta dự thính được cái lớp học của chúng ta chứ không có khó khăn.

Và đồng thời Thầy nghĩ rằng cái lớp học này sau khi triển khai cái tri kiến hiểu biết thì ngằm tự nó nó đã xả một số nào rất lớn cho mấy con rồi. Thí dụ như bây giờ đi khát thực đi thì đến có những cái món ăn ngon, món ăn dở mấy con cũng tự nhiên nó cũng hiểu biết là món ăn là bất tịnh rồi cho nên mấy con cũng không thèm khát gì lắm đâu. Cho nên khi mình khởi cái ý mình muốn lấy thêm cái đó hoặc mình thấy cái muốn ăn thì mình nhớ là ngay bất tịnh rồi. Thì nhớ ngay bất tịnh nó đã chặn đứng được cái tâm tham dục về ăn của mình. Cho nên những cái bài học của chúng ta nó thực tế và nó lợi ích



rất lớn là nó ngăn chặn được những cái tâm xấu, tâm ác của chúng ta, cho nên chúng ta đi dần nó sẽ được thanh tịnh.

Và cái lớp kế tới đây thì chúng ta đi vào cái giai đoạn tu Tứ niệm xứ tức là trên thân quán thân, trên thọ quán thọ, trên tâm quán tâm, trên pháp quán pháp. Nhưng mà quán có nghĩa là xem xét, nhìn xét, Chánh niệm tỉnh thức ở trên đó hay là định tĩnh ở trên thân của chúng ta cách thức này được Thầy hướng dẫn và kỹ lưỡng để không khéo chúng ta bị ức chế thân tâm. Khi mà nhìn trên thân của mình thì mình lại chú ý tập trung vào một cái điểm nào ở trên thân thì chúng ta sẽ bị ức chế.

Thí dụ như chúng ta tu Tứ niệm xứ thì nó chỉ có quan sát thôi, cho nên nó trên thân quán thân đó là cái giai đoạn một.

Giai đoạn hai thì khắc phục tham ưu.

Đó, nó hai giai đoạn chứ đâu phải là một giai đoạn đâu. Quán mà nó không có chướng ngại thì vẫn quán chớ, vẫn thấy, vẫn hiểu, vẫn biết để luôn luôn. Hầu hết là mình tu tập là mình hay quên, khi mình nhìn cái thân của mình, từ đầu đến chân của mình rồi một lúc mình quên, rồi một lúc mình

quên, mình nhớ gì đó mình quên nó đi cho nên như vậy là mình thiếu cái sự quán tâm. Mình thiếu cái sự quán tâm. Mà nếu mà mình thiếu sự quán tâm thì coi như là mình sẽ có cái niệm khác và đồng thời nó có cái chướng ngại khác nó sẽ đánh vô mình. Cho nên cái người mà luôn luôn tỉnh thức ở trên cái thân của họ, họ thấy từ đầu, cho nên luôn luôn lúc nào, giờ phút nào họ cũng thấy hết, thì lúc bấy giờ không có một cái niệm nào là xen vô được hết. Cho nên chúng ta quán trên thân quán thân, mà nếu mình quán không được thì mình nếu mà có một cái niệm nào xen vô có một cái chướng ngại nào trên thân tâm chúng ta thì mình mới khắc phục tham ưu hay là nhiếp phục cái ưu phiền đó không có cho nó làm chướng ngại ở trên thân.

Cho nên về Tứ niệm xứ thì mấy con cũng phân biệt được hai phần. Một phần là Chánh niệm tỉnh thức ở trên đó tức là quán, phần đó gọi là quán. Cái phần thứ hai là nhiếp phục tham ưu, hay là khắc phục những ưu phiền trên đó, chướng ngại trên đó. Đó là phần thứ hai. Cho nên trong khi tu tập là phải lưu ý hai phần này mà trong đạo Phật, trong Tứ niệm xứ đức Phật dạy, chúng

ta biết rõ ràng cái để mục của Định niệm hơi thở Thầy xin nhắc lại “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” . Nghĩa là mình hít vô, thở ra mình biết cái thân mình nó rung động như thế nào tức là mình quan sát trên thân của mình đó chứ không có gì hết. Đó là cái giai đoạn quán thân. Cho nên nhiều khi trong kinh Tứ niệm xứ chúng ta đọc cái bài kinh Tứ niệm xứ thì nghe trên thân quán thân thì quán thân bất tịnh, rồi quán thân vô thường, rồi quán thân vô ngã, rồi quán hơi thở, quán thân hành niệm, dạy chúng ta đủ thứ hết, chúng ta không biết. Rồi bây giờ mình cứ ở trên thân mình mình quán ở quán thọ thì xem cứ nhìn thẳng cái đau đớn ở trên thân của mình rồi nó tan biến, nó không phải vậy đâu. Họ hiểu như vậy là sai, đó không phải. Nghĩa là người ta cứ nhìn thẳng, người ta hiểu nhìn thẳng cái cảm thọ trên thân của mình thì mình sẽ hết đau. Tức là nó sẽ nhiếp phục tham ưu ở trên đó, nó không phải vậy cho nên nhìn qua cái cách thức mà đức Phật hướng dẫn ở trong cái định niệm hơi thở thì chúng ta thấy rất rõ ràng không phải nhìn thẳng cái cảm thọ mà rồi cái cảm thọ nó hết. Nhưng mà hầu như là người ta nhìn thẳng

tức là người ta không sợ nó thì thấy nó giảm, nó bớt rồi thì người ta nó, nhưng mà cái đó cũng là một cái sai của trong đạo Phật. Bởi vì đức Phật đã dạy rất rõ ràng “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” và đồng thời “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” Ở trên cái hơi thở mà nhìn cái thân của mình, quan sát cái thân của mình, và cũng ở trên hơi thở mà đẩy lui cái cảm thọ để khắc phục tham ưu trên đó, và cũng trên hơi thở mà có thể đẩy lui các trạo cử, các cái niệm ở trên tâm của mình bằng cách là “an tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”. Khi nó bị chướng ngại ở trên thọ của thân, của tâm thì chúng ta sử dụng cái Định niệm hơi thở mà chúng ta đẩy lui tất cả chướng ngại pháp chứ không phải quán ở trên cái thân của chúng ta mà ngồi đây cứ tu tập Định niệm hơi thở, không phải ngồi quán xét có chướng ngại thì đẩy lui, không chướng ngại thì thôi. Có hôn trầm, thùỵ miên thì dùng pháp đi kinh hành, Chánh niệm tỉnh giác đi kinh hành thì nó sẽ hết. Cho nên điều quan trọng là phải tập, phải tập quan sát thân của mình, hầu như nghe nói quan sát thì ai cũng

biết nhưng mà coi chừng biết chứ mà ức chế. Hôm qua Thầy kiểm tra bốn Thầy, thì Thầy cũng thấy trong cái sự nhiếp tâm để mà quán cái thân của mình thì nó có nhiều cái sự việc nó người vậy kẻ khác, bốn người mà không giống người nào hết.

Cho nên trên cái phần tu tập được kiểm tra kỹ rồi mới vào tu lớp Chánh tư duy. Còn bây giờ mấy con sẽ được phân phát cho những cái này để về. Cái này là lập thành cái dàn bài mấy con, cái này là làm thành cái dàn bài. Thật sự ra trong những ngày này rất là gấp rút cho nên mấy con làm hết sức của mấy con để cái bài tâm xả cho nó hoàn tất để vào cái lớp Chánh tư duy, Thầy biết mấy con làm việc rất nhiều, nhưng phải cố gắng để vượt qua trong cái giai đoạn này, cả viết và cả sắp giấy như thế này các con thấy chữ đánh máy, rồi chữ đánh trên vi tính như thế này nó quá nhiều chứ không ít. Vậy mà ở bên nam họ hoàn tất, tất cả những cái bài tâm xả này, họ đã hoàn tất gần hết rồi, còn một, hai người nữa thôi. Còn mấy con ở bên đây thì cái tâm xả mấy con cũng thấy cũng làm nhiều rồi, nhưng tới thứ ba Thầy sẽ hợp chung nam, nữ thầy sẽ trả hết tất cả các bài để bước vào cái lớp học Chánh

tư duy. Rồi lên lớp Chánh tư duy đó người nào rớt, người nào ở lại thì mấy con sẽ biết là khi mình nhiếp tâm nó không vô hoặc là bị ức chế thì mấy con sẽ ở lại để tập tu lớp Chánh kiến, đừng có vội vàng, đừng có thấy mình ở lại thì mình thấy xấu hổ không phải đâu. Mình chỉ tu làm sao cho được, cho kết quả cho tốt chứ không phải là chỗ ở lại hay hoặc là lên lớp. Nhiều khi mình lên mà mình tu không chứng thì mình cũng lên ngồi đó chứ mình không thể đi lên được nữa. Nghĩa là thí dụ như mấy con tu tập mà cứ ở lớp Chánh tư duy, ở trên Tứ niệm xứ để xả tâm mình, mà nó chưa đủ Tứ Thần túc mấy con chưa đủ đạo lực mấy con đâu có nhập định được, đâu có tịnh chỉ được hơi thở, đâu có thực hiện được Tam Minh thì làm sao, mấy con cũng phải ở lại thôi. Còn người ta lên lớp Chánh tư duy người ta xả được tâm, người ta thanh tịnh được thì người ta có đủ Tứ Thần Túc, người ta thực hiện Tam Minh thì người ta sẽ tốt nghiệp người ta ra khỏi cái lớp học. Còn mình thì buộc lòng mình phải ở lại. Và cứ như vậy mà tu tập dần dần lướt thì mình sẽ tiến hơn, bởi vì trong cái lớp Chánh tư duy, sự tư duy để xả tất cả những tâm niệm của mình thì sự quan sát bốn chỗ thân, thọ,

tâm pháp là rất cần thiết cho chúng ta tu tập, rất cần thiết cho sự tu tập của chúng ta.

Hôm nay Thầy xin gọi lại cho mấy con cái này để mấy con về nghiên cứu thêm, để biết cách thức mình phải xả tâm từ cái bước nào, và nhớ rằng ở trong cái bài này thì Sư Từ Quang đã viết dựa vào trong kinh sách cái ý mà đức Phật đã dạy như thế nào thì hầu như Sư Từ Quang có nghiên cứu kinh sách rất kỹ. Cho nên đưa đưa ra đúng cái đường lối của đạo Phật để mà xả tâm, nghĩa là đức Phật dạy như thế nào mà chúng ta phải làm như thế này, tức là ở trong đọc cái bài này xong thì mấy con sẽ biết rằng cái pháp Tứ niệm xứ rất cần thiết cho chúng ta tu tập để xả tâm.

Bởi vì muốn xả một cái gì thì cũng phải ở trên Tứ niệm xứ mà xả chứ không thể ngoài Tứ niệm xứ mà xả được đó là những cái căn bản nhất, vì vậy cho nên hôm nay Thầy chịu khó phô tô cho mỗi người một bản để mấy con có để mấy con nghiên cứu kỹ lại con đường tu tập của mình và đồng thời nó có nhiều cái sự việc xả tâm lắm chứ không phải ít, nó Xả vô lượng tâm mà, mà nếu mà xả được rất ráo thì nó sẽ tới nơi,

mình đâu có gì khác là chúng ta quán tỉnh thức ở trên cái thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta rồi thì cái xả nó không phải khó nữa, Thầy nhờ mấy con đem cái này phát cho huynh đệ con.

Còn cái bài nhân quả này mấy con sẽ đọc, mấy con sẽ thấy từ cái sữa mà chúng ta đã biết, rồi cho đến cái yến mà những cái làm mà những cái nước yến mà chúng ta uống đó, chúng ta thấy chúng ta uống bằng máu của con yến phải không? Khổ lắm mấy con. Chúng ta không ngờ những cái điều mà gọi là bổ lại là những cái điều rất là đau khổ, những cái loài vật mà được họ vét, mà vét họ lấy họ bán cho chúng ta bổ cái con người chúng ta thì băng máu và nước mắt của cái loài vật. Cho nên chúng ta là những cái người tu khi mà chúng ta đọc những cái bài này thì chúng ta không thích uống sữa nữa, và chúng ta cũng không thích ăn cái tổ yến đâu. Chúng ta không có thích những thứ đó đâu. Nghĩa là chúng ta đọc rồi chúng ta nghe là chúng ta ngán ngẩm lắm, cuộc đời chúng ta sống là phải yêu thương, không có thể nào mà chúng ta lại sống trong những cái đau khổ của cái loài vật khác như vậy. Cho nên những cái bài như vậy đó thì sau này



sẽ được phổ biến để cho chúng ta giữ được cái tâm từ, cái lòng thương yêu của chúng ta với sự sống của muôn loài vật. Các con đọc cái bài mà người ta lấy mật gấu Thầy nghe nó đau khổ vô cùng, tới cái tay, cái chân của con gấu mà người ta chặt người ta bán lấy tiền thì mấy con biết.

**[Tu sinh]:** Thư Thầy còn thiếu.

**[Trưởng lão]:** Thiếu con lấy thêm đi con.

Bởi vì chúng ta là những người tu cho nên chúng ta hiểu biết từ khắp nơi trên hành tinh này, nước này hoặc đến nước khác chúng ta hiểu biết những cái điều kiện mà chúng ta đang sống, trong những cái thực phẩm họ làm ra để bán. Chúng ta có nhiều cái đau khổ vô cùng, thế mà con người thì không có nghĩ đến cái sự đau khổ của loài vật, sẵn sàng để bỏ dưỡng mình cho khỏe thì cái điều này là cái điều rất là đau đớn.

Cái này cũng đủ hết à con. Có gì không con, còn ai thiếu nữa không con? Có người nào thiếu.

Ít hôm nữa mấy con sẽ đọc một cái bài của một cái người nam, cũng ở ngoại quốc,

mà cũng làm bài gửi lên trên mạng, rồi Thầy cũng thấy những cái bài đó cũng có nhiều điều kiện cũng xuất sắc lắm, Thầy mong rằng những người đệ tử của Thầy khi mà tu tập họ đều làm bài để triển khai cái tri kiến hiểu biết của họ để rồi áp dụng vào đời sống tu tập, để họ được giải thoát hoàn toàn. Thầy mong rằng những người này sau này họ có thể nói rằng khi mà những cái Trung tâm an dưỡng từ thiện, những cái chi nhánh của Trung tâm an dưỡng từ thiện ra đời thì dù bất cứ ở nơi đâu họ cũng có thể thay Thầy dựng lại cái đạo đức nhân bản, nhân quả giúp cho mọi người sống không còn làm khổ mình, khổ người và khổ muôn loài vật khác nữa. Chỉ làm sao có điều đó, và trong lớp học trước mặt Thầy, Thầy mong rằng mấy con cũng cố gắng mà thực hiện cho được, không phải vì lợi ích riêng mình mà còn lợi ích chung cho biết bao nhiêu con người khác và loài vật khác đang chịu đau khổ trên sự sống chết của hành tinh này. Thầy mong điều đó lắm nhưng mà ước ao rằng mấy con cố gắng thực hiện.

Thứ nhất là khi vào lớp Chánh tư duy thì mấy con đừng nên nói chuyện nhiều, đừng nên kết giao nhiều, từ giã tất cả những

điều nói chuyện thì mấy con mới đạt được kết quả, bởi vì độc cư là bí quyết thành công của sự tu tập của mấy con, nếu mà không độc cư được thì mấy con sẽ không bao giờ tu đến nơi đến chốn được, rất khó là vì cái hạnh độc cư.

Rồi còn ăn, còn ngủ nữa, nó cũng là cả một vấn đề tu tập mấy con, nếu mà không khéo thì mấy con sẽ không làm được vì những điều tu tập trọn vẹn cuộc đời tu của mình, rồi phí bỏ hết một đời mà chẳng ra gì, uống công thức khuya, dậy sớm mà cuối cùng chẳng được kết quả gì cả. Chỉ được chút chút chẳng ra gì đâu. Bây giờ mấy con thấy có kết quả chút chút nhưng mà nhỏ lắm mấy con chưa đủ sức làm chủ sanh, già, bệnh chết, chưa đủ sức chấm luân hồi, mà nếu không tiến tới tu tập nữa không giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh nữa thì mấy con sẽ không đi tới đâu cả. Bởi vì giới luật là giúp cho chúng ta thanh tịnh thân tâm hoàn toàn, những giới rất là căn bản từ cái ăn, cái ngủ, cái độc cư, cái nhẫn nhục, cái tùy thuận, vui lòng, luôn lúc nào sống độc cư, độc bộ, độc hành thì chúng ta mới đi đến con đường giải thoát hoàn toàn nếu không độc cư, độc bộ độc hành khó mà cho mấy con đến giải

thoát.

Cho nên ở đây trước tiên mấy con vào lớp tu học là triển khai cái sự hiểu biết của mấy con, khi mà hiểu biết mà mấy con không chịu làm thì thật ra mấy con vô minh vô cùng. Hiểu biết rồi mà không chịu xả là quá dở, hiểu biết rồi thì cố gắng xả, biết cái nào là hạnh phúc chân thật mà cái nào là hạnh phúc giả tạo, mấy con biết rõ rồi thì phải cố gắng khắc phục mình dù gặp nhiều khó khăn, dù có nhiều sự gian nan vất vả nhưng phải quyết tâm, quyết tâm làm cho bằng được chứ không khéo rồi chùng ta phí hết một đời tu chẳng ích lợi gì. Nhưng phải nhớ kỹ là luôn luôn lúc nào cũng giữ gìn đạo cư trọn vẹn, Thầy nhắc nhở này rất nhiều thể mà mấy con không nhớ mà cứ quên. Và mỗi buổi chiều khi mấy con đến về vấn đề mà đến để trả bình thủy mỗi buổi chiều, mấy con đến sớm một chút vì buổi tối cô Út phải gài cái cửa lại để bảo đảm giữa nam, nữ nó không có lộn xộn, nó nghiêm túc để tối rồi mà nữ cũng còn đi ra trong cái khu vực của nam thì thấy nó kỳ lắm. Cho nên vì vậy mà khóa cửa lại, mấy con cũng đến sớm một chút đem bình thủy sớm để lúc bây giờ để được gài cửa sớm một chút. Bởi

vì ban đêm, tối chập vệt rồi nó rất khó khăn cho cái người điều hành rất là sợ tai tiếng nó không tốt cho nên mấy con cẩn thận một chút. Và đồng thời khi đi khất thực thì tất cả những khẩu phần ăn của mình thì mình mang về hết, đó à cái khẩu phần người ta cúng dường cho mình, không lẽ mình lấy một vài món rồi mình bỏ lại, bỏ lại cho ai đây? Nếu mình ăn không hết thì mình bố thí cho chúng sanh xung quanh mình chứ mình để lại, mình tiếc mình để lại cho người khác làm sao người ta ăn trong cái khẩu phần đó, đó là cái khẩu phần của mình, cho nên đi khất thực thì mình ôm về hết. Còn nếu mình ăn không được thì mình xin cô út cho mình cháo hoặc là những cái gì cô Út cô làm cho mình thì xin cô Út. Còn hể mình ăn được thì mình cứ mình ra mình nhận lãnh cái khẩu phần của mình chứ còn đừng có lấy một vài miếng trong đó rồi bỏ lại đó thì nó dở dang cái khẩu phần ăn.

Theo Thầy thiết nghĩ cái người nào được đi khất thực đó là điểm phúc nhất, tại sao vậy, đó là mình lập được cái hạnh của Phật ngày xưa, mặc dù là trong những món ăn đó có những món ăn được và có những món ăn mình ăn không được nhưng mình rất hạnh

phúc là vì mình sống như Phật. Mình sống như Phật, tới giờ mình ôm bát mình ra mình xin, mình xin như vậy quá là hạnh phúc. Mà nó vừa gọn mà nó vừa nhẹ nhàng, mà nói lên được hạnh đi xin của mình. Đây cũng là giai đoạn mình tập đi xin, thế mà mình lại bỏ cái hạnh đi xin thì Thầy thấy quá uổng. Mọi người, người nào cũng còn đi đứng được, còn khỏe mạnh được thì chúng ta cố gắng mà ôm bình bát đi xin, trừ ra chúng ta yếu đuối thì nhờ một người khác người ta mới đi xin cho mình, vì mình đi không được hoặc là mình bị bệnh thì mình mới nhờ người khác còn mình còn đi được thì còn ôm bát đi xin, sống đúng hạnh của Phật là quá tuyệt vời, quá đẹp đẽ. Nhất là mình được đi xin trên một quãng đường 100, 200 thước, hoặc là 500 thước. Mình thấy đi trên đường ngày xưa, mình tưởng tượng hình ảnh của đức Phật đi từ một cái số đi từ 500 thước thì đức Phật và chúng Tỳ kheo.

Đọc lại trong Trưởng lão ni kệ các vị bên nữ, những vị già bầy, tám mươi tuổi vẫn ôm bình bát đi xin ăn trên đường đi thật là hạnh phúc vô cùng, hình ảnh đẹp đẽ của những người tu sĩ ôm bát đi xin. Hôm nay chúng ta được duyên vẫn còn là chiếc áo người cư sĩ

mà vẫn còn được thực hiện hạnh đi xin rất là tuyệt vời, thế sao chúng ta lại không làm được điều đó mà chúng ta lại từ chối. Hạnh đi xin là cái gương hạnh giải thoát hoàn toàn buông xả hết. Đời sống chúng ta chẳng còn gì, chỉ còn ba y một bát để chúng ta đi xin ăn mà thôi. Khi chúng ta thực hiện được hạnh đi xin như vậy thì Thầy nói cái hình ảnh cao quý vô cùng, ngày xưa của Đức Phật, bây giờ chúng ta lại thực hiện sống như Phật. Chúng ta cứ suy ngẫm, chúng ta thấy hạnh phúc vô cùng, còn gì bằng một vị mà cả thế giới được gọi là Vĩ nhân, con người của thế giới. Một người mà đã, mọi người chiêm ngưỡng như đức Phật mà chúng ta hôm nay được sống cái gương hạnh của người, được làm như người, được sống như người thì chúng ta thấy chúng ta hạnh phúc vô cùng. Bất chước cái hạnh của Vĩ nhân, một con người mà cả thế gian này đều tôn kính đều quý trọng vậy mà chúng ta không làm được sao? Cho nên Thầy thấy rằng chúng ta cứ ôm bát rồi lần lượt đi xin từng món ăn của chúng ta mà có người đem đến cho chúng ta như vậy thì chúng ta rất là hạnh phúc. Thầy mong rằng các con đừng bỏ lại. Thầy nghe có nhiều người nói bên nữ các con đến

xin chỉ lấy những cái món ăn mình ăn được, còn bao nhiêu bỏ lại thì Thầy thấy Thầy rất buồn. Thầy rất buồn vì mấy con không thực hiện được hạnh, mà đi trợn lựa món ăn để mà ăn thì rất là xấu hổ.

Những gì mà cô Út làm thêm, bánh trái hay này kia cho thêm thì khi mà cho thêm thì mấy con cứ nhận, nhưng nhận với vừa đủ sự ăn của mình thôi, còn nếu mà không nhận mà không tùy thuận thì cô Út buồn phiền là vì có Phật tử cúng dường mà Cô Út để lại cũng ăn không hết cho nên vì vậy mà đem cúng dường cho chúng ta cái bánh, trái hoặc là những gì cần thiết. Đó là những người mà đi ra ngoài đó khát thực. Còn những người khách vắng lai thì cô Út cô lo cho mâm cơm để những người đó ăn, sống. Còn chúng ta là những người tu sĩ ở đây thì phải lập hạnh, đi ngay ra ngoài chỗ đó để mà khát thực, để mà giữ đúng cái hạnh, còn những người khác vắng lai, họ đến đây trong một ngày, hai ngày, năm ngày rồi họ về thì những người đó có cô Út lo, thực phẩm để mà ăn, để mà dự thính rồi chơi một, hai ngày rồi về chứ họ không phải là như chúng ta sống một đời để đi xin ăn, sống một đời để quyết tâm cầu giải thoát nó khác xa, nó



không giống như những người tu ở đây.

Chúng ta là những người tham dự cái lớp tu từ đầu năm, từ đầu liên khóa cho đến giờ là gần bốn tháng rồi thì chúng ta là những người phải thực hiện những cái hạnh như Phật, đứng có để bỏ sót, đừng có nghĩ rằng bỏ cái hạnh mà đi xin, do từ đâu mà người ta đem đến cho mình đó là rất là uổng. Còn ở trong chùa mà nấu cho mình ăn thì mình mất cái hạnh đi xin mất rồi, cho nên vì vậy mà như Thầy, bất kỳ lúc nào cũng vậy, nghĩa là đến nơi người ta cúng dường thì Thầy nhận, bởi vì cuộc đời của mình được có người ở đâu người ta đem đến cho mình ăn như vậy là mình tránh xa được cái sự nấu nướng tại chùa mình ăn thì nó rất là đẹp đẽ vô cùng, giống như Phật rồi, mà đủ duyên mà sống được vậy quả hạnh phúc. Chứ không khéo mình sẽ lập lại cái đường đi của đại thừa trong chùa thì có nhà bếp nấy ăn theo ý muốn, bữa nay ăn cái này, mai ăn cái kia đòi hỏi, còn người đi xin thì có gì đâu, ai cho sao ăn nấy, tức là cái hạnh giải thoát hoàn toàn không đòi hỏi về cái ăn uống, món nào ăn được mình ăn, món nào ăn không được thì thôi, tự mình mình biết được những điều đó, nhưng khi mà nhận

lãnh sự cúng dường của người thì nhận lãnh hết, không nên lựa chọn một cái gì, không nên bỏ một cái gì mà nhận hết. Như vậy thì chúng ta mới thấy trọn vẹn.

Hôm nay ở trong tu viện chúng ta, cái số tu sĩ hôm đó chỉ số là 62 người, nhưng vì có một số người về chưa đến cho nên cái khẩu phần mà Phật tử cúng dường chúng ta theo Thầy biết được thì nó là 61 khẩu phần, hiện nay là 61 khẩu phần ăn. Cho nên vì vậy mà Thầy nghĩ rằng trong cái lớp chúng ta còn một vài người vắng mặt mà thôi, thì bắt quá thì có dư trong một phần hoặc hai phần chứ không nhiều. Do như vậy Thầy mong rằng các con phải cố gắng lập hạnh đi xin cho đúng đắn, đừng có phí bỏ cái hạnh của Phật, đừng có coi thường cái hạnh của Phật mà chúng ta không làm đúng đó là cái hạnh cao tuyệt, nhờ đó mà đức phật đã chứng đạo và giải thoát, nếu đức Phật mà vì cái ăn uống, vì cái sự sống để mà theo cái ý muốn của mình thì chắc chắn đức Phật phải đem nhà bếp theo, sau khi vào rừng tu có người nấu nướng, là con vua thì cái điều đó quá dễ. Nhưng trái lại đức Phật phủ sạch, không bao giờ đem theo một đồng, một cắc, không bao giờ đem theo đầu bếp để nấu cho mình

ăn, mà chỉ đi xin ăn. Có ngày đi xin được mà cũng có ngày xin được, vẫn chịu đói khát như thường. Có ngày người ta cho cái thực phẩm mà có thể rằng mình rất là khó ăn, nhưng đức Phật vẫn thản nhiên. Chúng ta hiện giờ chúng ta quá là dễ dàng, không còn khó khăn nữa. Thầy mong rằng mấy con cố gắng giữ hạnh trọn vẹn đi khát thực, sống như vậy thì Thầy tin rằng mấy con sẽ tu tập tới nơi, tới chốn. Mà không giữ gìn được cái hạnh đi xin như vậy chắc là không tới nơi, tới chốn đâu. Vì tâm còn phân biệt cái ăn ngon, ăn dở, ăn không độc, đủ thứ ở trong tâm chúng ta thì coi chừng chúng ta khó mà xả li sự giải thoát.

Cho nên đường tu tập nó không khó, mà nó khó là ở chỗ chúng ta cái tâm không chịu xả, dính mắc cái chỗ này, dính mắc cái chỗ kia cho nên chúng ta không tới đâu cả hết.

Đúng rồi, Mười hai nhân duyên con viết chưa đủ con, hãy còn viết thêm, viết thêm nữa dựa vào cái dàn bài, và đồng thời mấy con dựa vào cái bốn cái chân lý Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Thì cái Khổ Đế và cái Tập đế, dựa vào đó mấy con cũng có thể viết về tâm xả

cũng rất là lớn, rất là nhiều nó còn nhiều điều viết, mấy con dựa vào để lập thành cái dàn bài, từ đó mình tư duy, suy nghĩ mình tìm tòi ra để thành lập cái dàn bài viết cho hết những cái tâm xả, để cho mình biết cách mình xả chứ không có gì. Nếu mà không hết tới chừng nó gặp những cái niệm mình chỉ ước chế nó rồi cuối cùng thì mình chẳng đi tới đâu. Bởi vì tới chừng khi mình hiểu tức là xả, mà mình chưa hiểu tức là không xả. Mà mình chưa hiểu thì tức là không xả, bởi vì mình hiểu thì mình không thể làm theo những cái tâm niệm đó, những cái niệm đó, cho nên vì vậy nó gọi là ly dục, ly ác pháp, đó là cách thức tu tập ở chỗ cái tâm xả. Mà hôm nay mấy con đang làm cái bài tâm xả mà hôm nay mấy con đang làm cái bài tâm xả. Thầy đọc qua thì Thầy thấy chứ nó chưa có đủ, chưa có đủ. Như trên cái thập nhị nhân duyên nó chưa đủ đâu, nó còn nhiều nữa, và kê khai theo cái con đường của Phật đã nhắc nhở chúng ta thì trên Tứ niệm xứ để mà xả. Muốn xả cái gì thì nó phải có cái pháp hành đó thì nó mới có đi đúng được.

**Hỏi:** Chữ Bồ Tát Hạnh, con muốn hiểu nghĩa chữ Bồ Tát Hạnh,

**Đáp:** Hạnh là cái hành động, cái việc làm. Bồ Tát là cái việc làm, cái hạnh của Bồ tát, thí dụ như cái hạnh từ, hạnh bi, đem lại cái sự thương yêu với chúng sanh. Giúp cho chúng sanh không còn khổ đau nữa gọi là bồ tát hạnh. Tức là cái hành động để làm cho chúng sanh đừng có khổ. Cũng như nói là tôi thực hành Bồ Tát Hạnh là giảng dạy làm cho mọi người được giải thoát, đó là giải thoát có nghĩa là bệnh đau thì mình giúp đỡ họ này kia cho bệnh đau họ hết, hoặc là dạy phương pháp cho họ tu, giảng thuyết cho họ tu đó là Bồ Tát Hạnh, cái Hạnh của Bồ Tát. Cái hành động của Bồ Tát là từ, bi, hỉ, xả. Đó là thường thường ở bên Đại Thừa thì nó thấy như vậy gọi là Bồ Tát Hạnh. Còn ở bên Nguyên Thủy thì người ta không có nói cái hạnh Bồ tát mà người ta khi tu chứng thì người ta mới dạy đạo. Còn khi không có tu chứng thì người ta không có dạy, người ta không có lấy cái Bồ Tát Hạnh mà nữa chừng. Cũng như bây giờ mấy con học cái lớp Chánh kiến rồi, mấy con đi ra mấy con dạy mới được, mấy con làm Bồ Tát Hạnh, tức là cái hạnh dạy cho người khác khi mà cái đó mình đã học, hiểu rồi mình dạy lại cho người khác thì bây giờ mấy con đứng lớp

mấy con dạy cái lớp Chánh kiến được rồi, nhưng con đường tu của mấy con sẽ không bao giờ tới nơi, tới chốn, bởi vì mấy con tu chưa xong mà bây giờ đứng ra dạy thì mấy con sẽ bị Bồ Tát Hạnh này, cái Hạnh Bồ Tát vẫn bị ô nhiễm. Tại sao vẫn bị ô nhiễm là vì danh, vì lợi khi mà dạy thì người ta nói ờ, cái vị này dạy hay quá, thuyết giảng rất tuyệt vời thì chúng ta bị những cái lời đó, mà khi mà chúng ta chưa ly dục, ly ác pháp hoàn toàn, chưa chứng quả A la hán thì cái danh của chúng ta nó sẽ ngấm, nó sẽ lớn, cái bản ngã chúng ta sẽ to ra.

Chẳng hạn như bây giờ ở đây mấy con cứ lưu ý những cái người mà được Thầy khen, được Thầy cho đọc bài, được Thầy này kia từ cái ngã nó cũng lớn rồi mấy con. Thầy rất lo lắng cái điều đó. Nhưng vì lấy cái hiểu biết chung để cho mấy con hiểu biết cùng nhau mà hiểu biết để chúng ta đi vào con đường tu tập chứ sự thật ra đưa một cái bài của một người nào lên đọc hoặc là đưa một cái bài, Thầy đã hiểu được cái ngã của cái người đó họ cũng theo đó họ lớn, gọi là danh. Nhưng biết sao hơn là khi mình đang tu tập ở trong cái lớp, tâm mình chưa hoàn toàn thì mình sẽ bị những cái danh lợi đó,

cái danh đó chứ không có gì khác. Cho nên Bồ Tát Hạnh là rất nguy hiểm. Đó là những cái hành động mình chưa có hoàn tất được mà độ chúng sanh gọi là Bồ Tát Hạnh. Cũng như đức Phật trong kinh Nguyên Thủy nói đức Phật là một vị Bồ tát còn đang tu. Còn cái người mà tu xong rồi đó thì cái người đó là A la hán, hoặc là Phật thì cái người mà tu xong mà đi ra dạy đạo thì cái người đó không sợ là vì danh đến với họ họ không có bị nhiễm, mà lợi đến với họ họ cũng không có ham.

Còn bây giờ đó mấy con thấy người ta làm Bồ Tát Hạnh người ta cất giữ tiền bạc, ăn uống phi thời đó là bị danh, cái dục nó sai khiến mất đi, rồi bắt đầu mấy con thấy như chùa to, Phật lớn rồi chỗ ở sang, đẹp đầy đủ những tiện nghi đó là Bồ Tát không đó, thì những cái Bồ Tát hạnh đó, những gì Bồ Tát dùng cái hạnh Bồ Tát đó mà đã bị chìm xuống cái dòng sông đau khổ của cuộc đời mà chúng ta từng thấy, cho nên với cái người mà tu cái hạnh Bồ Tát thì tức là chúng ta coi chừng rất là nguy hiểm.

Hỏi: Người tu hạnh Bồ Tát là người đã chứng quả A la hán chưa?

Đáp: Chưa! Người tu chứng quả A la hán là cái người đó người ta thấy cái trách nhiệm người ta đi độ chúng sanh chứ không phải là người ta còn dùng cái hạnh Bồ Tát. Hạnh Bồ Tát ở đây đó là các Tổ, các vị mà tu ở bên Thiên tông, người ta nghĩ mình làm cái điều đó cho nên gọi là Đại Thừa, xe lớn vừa tu mà vừa chở nhiều người. Còn cái bên mà Nguyên Thủy đó người ta gọi là Tiểu Thừa là cái người đó không có chở ai hết, tại vì người ta tu chưa xong, cho nên người ta không dám chở. Từ mà người ta tu xong rồi đó người ta mới dạy người, người ta mới độ, cho nên người ta không phải còn làm Bồ tát hạnh mà là A la hán hạnh. Người ta tu chứng rồi đó thì người ta độ đó là A la hán hạnh chứ không có gọi người ta là Bồ tát hạnh. Còn cái Bồ tát hạnh là cái người tu chưa chứng mà cứu độ người khác, cho nên vì vậy mà cái vị Bồ tát đó sẽ bị ngã, sẽ bị danh, lợi nó lôi xuống mất đi. Cho nên cái người tu hạnh Bồ tát là cái người đã chứng quả A la hán? Chưa chứng gì hết! Nghĩa là chỉ có hiểu biết một số kinh sách chưa có tới đâu hết, nhưng mà đi ra dạy cái hiểu biết của mình cho người khác. Nói như bây giờ đó mấy con học cái lớp Chánh kiến mấy con



tu cũng chưa tới đâu hết, mà luôn luôn lúc nào cái ngã của mấy con cũng còn lớn, khi đó thì mấy con lại đi ra dạy thì mấy con bị danh, bị lợi nó sẽ cuốn mất của mấy con Từ cái chỗ mà A la hán nó trở thành phạm phu mà lại phạm phu mà lại làm phạm phu tội lỗi nữa. Tức là mình lừa đảo người khác.

Cho nên đối với Nguyên Thủy không có chấp nhận đối với những cái người làm Bồ Tát Hạnh. nhưng mà bên Đại Thừa thì ca ngợi cái hạnh Bồ tát. Cho nên hầu hết ở bên đó như ngài Văn Thù Sư Lợi bồ tát, ngài Phổ Hiền Bồ tát, ngài Địa Tạng Bồ tát, ngài Quan Âm Bồ tát. Hầu hết lấy những cái người đó để mà nói rằng những cái người đó là Bồ Tát, nhưng mà sự thật nếu mà Bồ tát đó đã chứng quả A la hán thì không còn gọi là Bồ tát nữa. Tại vì người ta chứng quả A la hán thì A la hán hạnh, cái hạnh độ chúng sanh là cái bậc A la hán gọi là A la hán hạnh chứ không gọi là Bồ tát. Bồ Tát là những người tu chưa chứng.

Cái câu hỏi thứ hai là hầu hết là mọi người như Thầy Nhất Hạnh, cũng là hiểu qua kinh sách chứ cũng chưa biết. Tại vì Thầy đó chưa hiểu cho nên nói vị A la hán

còn xuất tinh là do ngài Đại Thiên, ngài Đại Thiên là một vị lãnh chúng trong một cái thời xưa, nhưng mà vì có thị giả giặt y áo cho ngài cho nên thấy cái vấn đề bất tịnh của ngài sao lại Ngài là A la hán sao mà sao còn xuất tinh. Ngài mới nói A la hán còn xuất tinh, do đó thật sự ra đúng là A la hán là vô lậu rồi, tâm đâu còn dục đâu mà xuất tinh được, vấn đề đó là vấn đề sai mất. Khi mà tu xong thì Thầy mới thấy cái lời nói của Ngài Đại Thiên là sai, mà Thầy Nhất Hạnh tu thì Thầy cũng chưa biết cho nên lại cũng dựa vào, tức là Thầy Nhất Hạnh cũng chưa chứng quả A la hán cho nên đâu có biết A la hán thanh tịnh cái mức độ nào? Do đó Thầy cũng dựa theo cái ngài Đại Thiên mà trả lời như vậy thôi chứ không dám trả lời khác. Bởi vì không biết thành ra đâu dám, dựa theo cái vị tổ đó mà trả lời cho nên hầu hết là đi nhầm lại cái lối của các vị tổ cho nên đó là sai không đúng.

Hỏi: Lúc ấy con nghe thầy trả lời cô Diệu Văn rằng con đường tu chứng quả A la hán là rất nhiều chướng duyên, khi tu chứng A la hán xong phải tu hạnh Bồ Tát xong mới tới quả vị Phật.

Không! A la hán là Phật, mà Phật là A la hán vì mục đích của đạo Phật là vô lậu, mà một cái vị nào mà tu vô lậu tức là hết khổ rồi, mà hết khổ là giải thoát qua cái chân lý của Đạo Phật chúng ta thấy Khổ, Tập, Diệt, Đạo thì chúng ta biết rõ ràng là Đạo Đế là những cái phương pháp, cái giáo trình để dạy cho người ta tu tập đến cái chỗ mà Diệt Đế. Tức là đến cái chỗ mà không còn tham, sân, si. Thì cái con đường của Đạo Phật nó chỉ rõ trên Tứ Diệu Đế, bốn cái chân lý nó rất là rõ ràng, chúng ta không còn phải tu tập thêm cái gì nữa khác, một người chứng quả a la hán là vô lậu. A la hán có nghĩa là vô lậu, mà khi vô lậu đó đã xong rồi, Phật và A la hán đồng đều nhau, nhưng Phật là cái người đã đưa ra được cái giáo pháp, cái chương trình tu học. Còn vị A la hán chẳng qua là người theo con đường đó mà tu học để chứng quả A la hán mà thôi, cho nên cái vị A la hán không thể nói là một cái đứng giáo chủ được mà cũng không thể gọi là Phật, mà gọi là Phật cũng được nhưng mà vì có một đức Phật Thích Ca là cái người duy nhất, đầu tiên để đưa ra cái giáo pháp mà người đời sau người ta tôn xưng là giáo chủ của đạo Phật, chứ sự thật ra thì đức Phật

cũng không mong muốn điều đó, cho nên thường đức Phật tự xưng mình là một Bà la môn đúng.

Chứ không phải người tu A la hán xong rồi phải tu Bồ tát hạnh rồi mới chứng quả A la hán, nghĩa là đem cái công đức độ chúng sanh đó mà thành, mình đem cái công đức đó không chừng mình độ chúng sanh, không chừng bây giờ Thầy dạy cho mấy con tu tập, cái công đức đó nó chỉ là Pháp hữu lậu mà thôi. Còn các con thấy cái pháp vô lậu là Thầy ngồi thanh thân, an lạc, vô sự trong đó không tham, sân, si nó mới gọi là vô lậu. Còn Thầy dạy mấy con, mấy con thấy Thầy mệt nhọc vô cùng lận gọi là tập để mà lấy công đức để mà làm cho mình thành Phật thì Thầy thấy công đức đó Thầy không ham chút nào đâu. Có phải không?

Thầy dạy các con khô tiếng này, Thầy dạy phải chăm sóc các con là phải dạy, phải làm bài chấm bài cho mấy con quá vất vả, nói rằng Thầy tập cái hạnh Bồ tát để làm Phật. Phật gì mà còn khổ đến mức độ vậy, vì lòng thương yêu của thầy, Thầy không nề để chúng sanh trên hành tinh này mất đi cái nền đạo đức nhân bản, nhân quả sống

không làm khổ mình, khổ người. Vì lòng thương yêu Thầy mới chịu cực khổ chứ không phải là vì Bồ tát hạnh mà thành Phật mà, Thầy làm cái điều này đâu. Thầy không ham làm Phật, Phật cái kiểu này chắc Thầy hết sợ. Thầy quá hoảng hồn. Nghĩa là cực, quá cực mấy con, đâu có sung sướng gì. Nếu mà bây giờ sử dụng cái Bồ tát hạnh để độ chúng sanh mà vất vả như thế này thì nó là hữu lậu chứ đâu phải là vô lậu được. Mà Thầy tu đến chứng quả A la hán là vô lậu rồi, giải thoát rồi. Vì thương chúng sanh chứ không phải cầu danh, cầu lợi, cầu ham trên cái thế gian này nữa. Cho nên Thầy đem cả cái sức của mình ra để dựng lại cái chánh pháp của Phật đem lại cái nền đạo đức cho con người trên hành tinh, không còn đâm chém, giết nhau nữa mà thôi. Không còn ganh ghét, không còn thù hận, không còn oán ghét, không còn giết nhau.

Sự thật ra cái hình ảnh mà trong chiến tranh. Thầy nói Thầy là con người đã chứng kiến từ đầu cái cuộc chiến tranh từ giặc Pháp cho đến giặc Mỹ, cho đến mọi mặt ở trong cái đất nước quê hương này, là một cái điều thầy đã chứng kiến, nhất là tuổi thanh niên của Thầy rất là đau khổ, nghĩa là đủ

thứ khổ. Nghĩa là bây giờ ngồi đây một lát là chết không chừng, bây giờ ngồi đây một lát ở tù không chừng chưa chắc đã yên. Còn bây giờ chiến tranh đã hết rồi hạnh phúc lắm mấy con.

Cho nên Thầy ước mong rằng con người đừng có chiến tranh nữa, nước nào cũng đừng có chiến tranh nữa mấy con, chiến tranh là khổ vô cùng, sương máu của dân tộc chúng ta đổ biết bao nhiêu. Người Việt chúng ta sẽ giết người Việt mấy con, đau đớn lắm mấy con, người Tây, người Mỹ họ đến đây họ cai trị chúng ta, họ chỉ điều khiển người Việt giết người Việt, giết một cách tàn nhẫn, giết một cách đau đớn, đánh đập nhau cũng người Việt mình đánh đập nhau cứ. Tây nó không có cầm cái cây mà nó lại nó đánh mình bao giờ hết, Thầy nói thật sự, khi nó qua đây nó cai trị chúng ta, người Việt giết người Việt, người Việt đánh người Việt, không có bao giờ mà thằng Tây mà nó cầm cái cây mà nó đánh người Việt.

Mỹ nó vô đây cũng vậy, nó bắn, nó giết nó đốt nhà chúng ta, nó đốt chứ còn đánh lộn nhau thì mình đánh với nhau thôi. Đánh đập nhau, điều tra cúng mình, điều tra với

nhau mình cũng đánh đập những cái cục hình của một người bị tù tội, ghê gớm. Cũng người Việt mình đánh người Việt. Cho nên chúng ta cũng là chung nhau một đất nước, quê hương. Mà khi bị vì danh, lợi rồi chúng ta chia ra làm hai nhóm, nhóm này theo tây, nhóm này theo Mỹ, nhóm này theo bên đây, nhóm này theo bên kia, hai bên. Rồi người Việt với người Việt cũng giết với nhau, cũng đánh đập nhau đau đớn.

Cho nên đứng trước cái cảnh đau khổ chiến tranh rồi. Cho nên vì vậy mà Thầy chỉ mong sao cái nền đạo đức dựng lại cho không chỉ riêng đất nước Việt Nam đâu mà cả thế giới đừng có chiến tranh nữa mấy con. Vì đạo đức không làm khổ mình, khổ người đã thấm nhuần cho mọi người thì người ta không còn chiến tranh nữa. Nếu không thì luôn luôn lúc nào cũng có chiến tranh, không nước này thì nước khác. Rồi ngày mai đất nước chúng ta cũng còn chiến tranh nữa, là vì các con thấy lịch sử có bao giờ nó được kéo dài yên lâu đâu. Nó không yên lâu đâu, lịch sử đã chứng minh điều đó mà. Đất nước chúng ta trải biết bao nhiêu đời vua chưa? Đâu có lúc nào mà nó yên ổn đâu mấy con, cho nên vì vậy mà con cháu

chúng ta sau này còn một trận khổ nữa chứ không có.

Thí dụ như trong cái thời nhà Minh, Lê Lợi, thì coi như là con cháu của chúng ta, ông bà của chúng ta rất là khổ, chết biết bao nhiêu người. Rồi tới cái giai đoạn mà đất nước chúng ta bị Pháp cai trị, ông cha của chúng ta chết. Rồi kể đó cái giờ phút mà Thầy lớn lên từ cái tuổi nhỏ mà sanh ra trong cái giai đoạn của đất nước mình đang bị cai trị lớn lên tiếp nối ông cha của mình chiến đấu, cuối cùng biết bao nhiêu thanh niên cỡ như Thầy mất ở trên cái đất nước này không? Mấy con thấy, ghê gớm, nhiều lắm chứ không phải một người đâu, quá nhiều.

Rồi đến hôm nay thì chiến tranh chúng ta chấm dứt, nhưng âm, ì ở trong đó nó cũng chưa yên đâu mấy con. Cho nên nếu mà đạo đức không sớm được, hướng dẫn con người thì chắc chắn còn khổ đau vô cùng. Các con thấy rõ ràng mà, chỉ cần một vài trăm ngàn thôi mà người ta đương chạy xe mà người ta vẫn giựt. Một cái điện thoại di động thôi, người ta vẫn giựt, người ta không tha thứ chút nào. Người ta coi mạng sống con người



không ra gì. Cái tâm tham lam của người ta đến mức độ như vậy thì mấy con thấy làm sao mà chúng ta đem được cái nền đạo đức cho sớm chừng nào, tốt chừng nấy. Hạn chế được cái sự tham để giết hại biết bao nhiêu sinh mạng của con người chúng ta.

Thầy nghĩ rằng chúng ta tu tập không nghĩ lo cho mình giải thoát đâu, nhưng mà cố gắng để cho mình làm sao để đem lại bình an cho mọi người, trong đó có mình. Vì vậy mà ráng như thế nào, chứ không thể ráng theo kiểu Bồ Tát hạnh. Khi ra đi dạy mà mình chưa tu chứng, mình sẽ bị tiền bạc danh lợi lôi cuốn mình mất đi.

Bởi vì mình chưa tu chứng cái tâm tham còn, cho nên nó trước cái đồng tiền, trước cái danh người ta ca ngợi mình, thì mình rất khó mà thắng nó, rất khó. Cho nên vì vậy mà Thầy mong mấy con nỗ lực trong năm, ba tháng mấy con tu cái lớp Chánh tư duy nó xong, mấy con sẽ ly dục, ly ác pháp hết thì mấy con đứng lớp mấy con dạy rất là vững vàng. Không ai còn làm cho mấy con mờ mắt được, mà cứ ở trong cái tu viện mà Thầy nhìn từ cái ăn, cái đi khát thực của mấy con mà bị cái ăn, cái uống làm mờ mắt mấy con

thì Thầy thấy quá mất cái hi vọng rồi, không có còn hi vọng mấy con để đứng mà dạy lớp vì nội cái chuyện nho nhỏ không mà mấy con còn dính mắc làm sao mấy con không xả. Mấy con phải xả ngay những cái điều đó chứ. Thế mà không có chịu xả thì làm sao? Rồi tới cái ngủ mấy con cũng xả không nổi nữa, rồi đến cái độc cư mà xả không nổi thì làm sao mà xả danh, xả lợi cho nổi. Những cái thường như vậy mà không xả được, thì những cái khác làm sao xả được. Thầy mong rằng mấy con sẽ cố gắng.

Qua cái chỗ mấy con hỏi về cái vấn đề mà không thanh tịnh của một cái vị A la hán thì cái điều đó không đúng, bởi vì vô lậu rồi thì cái tâm dục người ta đã hết rồi không còn có nữa. Cơ thể người ta toàn bộ thay đổi trên từ pháp Tứ niệm xứ rất là thanh tịnh, người ta không còn cái thân của một con người bình thường, người ta cũng mang cái thân giống như mấy con, nhưng mà cái thân người ta thanh tịnh, người ta thanh lọc được thanh tịnh.

Thầy nói như thế này, cái người nam thì họ không còn xuất tinh, mà cái người nữ không còn kinh nguyệt đâu mấy con, mấy

con tu rồi mấy con sẽ biết. Khi mà thân, tâm mấy con có đủ Tứ Thần Túc nó thanh tịnh vô cùng, cái cơ thể của mấy con nó không còn cái cơ thể của người phàm phu đâu, tự nó thanh tịnh. Đó là cái vấn đề thanh tịnh của bậc La hán, chứ đừng nói là bậc A la hán mà còn, người nữ mà tu mà còn kinh nguyệt mà A la hán thì chắc là không có bao giờ có, mà người nam mà còn xuất tinh thì không bao giờ có chứng quả A la hán, những cái điều đó là những cái điều chứng minh qua bản thân Thầy biết. Khi mà ăn một cái vật gì thú vị là tự nhiên trong thân của Thầy nó tự phản ứng, nó không bao giờ.

Bây giờ Thầy uống thuốc rầy hay hoặc là nói chung là uống mà thuốc chuột đây nữa, tự thân Thầy nó cũng tống ra, nó cũng không bao giờ để cái chất độc ngấm ở trong thân Thầy đâu. Cho nên nó là cái thân thanh tịnh rồi, nó đặc biệt rồi, tự nó nó phản ứng, nó chống lại liền.

Cho nên các con biết khi tại sao mà thân chúng ta là thân nhân quả, thì nó có cái sự thay đổi của thời tiết thì nó phải đau nhức chứ, nhưng mà khi đau nhức, cái thân nó chỉ cần hướng đến không đau nhức là nó

không đau nhức chứ, nó tới cái uy lực gọi là hướng tâm mà. Nó hướng tâm chứ không phải là tác ý như chúng ta tác ý đâu. Còn bây giờ mấy con chưa có đủ cái sức hướng tâm đó cho nên vì vậy mấy con tác ý để trở thành ý thức lực, nó đẩy lui các bệnh của mấy con thôi, chứ còn cái hướng tâm người ta. Cho nên người ta chỉ cần nghe đau chỗ đó người ta chỉ cần muốn hết đau là nó hết, nó không còn dây dưa. Đó là cái sự thanh tịnh của thân, tâm của người ta, nó mới có đủ Tứ Thần Túc, mấy con nghe Dục Như Ý Túc mà, Dục Như ý túc tức là muốn như ý của mình. Thì có ai muốn tiền bạc làm gì? Cái người tu là người ta không có ham danh, ham tiền, ham bạc đâu. Mà người ta muốn cho cái sự bình an cho cơ thể và tâm người ta. Cho nên nó luôn luôn nó thanh thân, an lạc, vô sự cho nên không còn đau khổ. Tu tới đây chúng ta mới thấy là hạnh phúc, vì tiền tài vật chất mấy con chết cũng không mang theo. Còn cái mà thanh thân, an lạc, vô sự này các con ở đâu thì nó ở đó, nó không có rời các con một bước. Đó là cái trạng thái chứng quả A la hán.

Còn cái sắp xếp của Đại Thừa thì tu chứng quả A la hán rồi còn phải tu Bồ tát

hạnh rồi mới tới quả vị Phật điều đó là điều sai, không đúng. Như vậy thì mấy con thấy quả vị Phật như thế nào? Khi đức Phật ngồi dưới cội Bồ đề 49 ngày tu chứng đạo, rồi đi ra dạy đạo, là lúc bấy giờ người ta gọi Phật hay là gọi A la hán. Lúc bấy giờ đức Phật mới ra thôi, chưa có làm hạnh Bồ Tát mà, mới có ra thôi, tức là tu chứng dưới cội Bồ Đề đến đó rồi mới suy tư tìm cái người mà dạy đạo, thì hai cái người mà dạy mình thì về nhập cái Không Vô Biên Xứ và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng xứ đó thì hai vị Thầy đó đã chết rồi. Cho nên đức Phật mới quán thấy năm anh em Kiều Trần Như là những người này đều là theo hộ mình, mà từ khi mình ăn lại thô thực để mình tu tập, thì mấy vị này coi như là mình không còn khổ hạnh nữa, họ không còn chơi với mình nữa, họ đi tìm cái chỗ khác họ ở. Do đó Đức Phật quan sát thấy cái vị này có thể độ được cho nên mới đến gặp những cái vị này.

Nhưng mà trước khi đến những vị này thấy cái bóng dáng đức Phật đằng xa đi tới thì các vị này nói cái ông Cồ Đàm này ông đã lợi dưỡng rồi, ông không còn khổ hạnh nữa, mình đừng có đứng dậy chào. Nghĩa là mình đừng có chào ông ta. Năm anh em Kiều Trần

Như nói chung nhau vậy. Nhưng mà khi cái oai nghi của đức Phật đi đến thì buộc lòng mấy người đó thấy cái hạnh rất là tuyệt vời, cho nên các vị đều đứng dậy vái chào và xin mang cái bát của Đức Phật. Tức là đức Phật mang cái bát ở trên mình, xin để nâng cái bát thì đức Phật chấp nhận, và đồng thời đức Phật lên cái tảng đá để mà thuyết pháp cho năm vị Kiều Trần Như này nghe. Đó là bài Pháp đầu tiên tức là bài Pháp Tứ Diệu Đế. Các con đọc lại như vậy là lúc bây giờ đức Phật mới bắt đầu làm Bồ tát hạnh, rồi Bồ tát hạnh bao lâu đây mới thành Phật mấy con?

Ở đây trong cái câu này này. Sau khi chứng quả A la hán, tức là đức Phật đi ly dục, ly ác pháp hoàn toàn chứng quả A la hán rồi chứ gì? Vô lậu rồi, mới đi ra dạy đạo, tức là Bồ tát hạnh trong khi mới dạy năm anh em Kiều Trần Như có phải không? Như vậy là mới có làm Bồ tát hạnh bao lâu nữa hay là đến Phật tới chết rồi mới gọi là Phật. Nhưng bây giờ người ta vẫn kêu Phật mà. Cho nên vì vậy mấy con thấy Đại Thừa nó sắp xếp theo cái kiểu này là sai mất, nó không đúng.

Hôm nay thì Thầy giảng cho con thấy,

con sẽ hiểu rõ là khi mà chúng quả A la hán, đó là cái vị Phật đầu tiên, tức là đức Phật Thích Ca Mâu Ni, ông chúng quả A la hán rồi ông đến dạy đạo, Bát Chánh Đạo, Tứ Diệu Đế, làm sáng tỏ được đạo Phật là ngay từ cái bài thuyết pháp đầu tiên đó, đó là một vị A la hán đầu tiên và dạy đạo đầu tiên cái bài thuyết pháp đầu tiên đó là một vị Phật. Không còn phải là tu, không còn phải độ chúng sanh.

Mà khi mà đức Phật chúng đạo đức Phật cũng quan sát mấy con, quan sát coi chúng sanh coi có duyên hay không? Như đức Phật thấy chúng sanh khó độ vô cùng, khó lắm, nhưng thấy rằng có cái bông sen nở thì đức Phật nói: Có thể được, cho nên vì vậy, khi đức Phật cũng muốn nhập diệt nữa, vì thấy chúng sanh khó độ lắm cho nên vì vậy mà với cái lòng mà thương yêu chúng sanh thì đức Phật nhìn thấy cái ao sen, có từng cái bông chưa nở, chưa ló lên nước, còn có cái bông thì ló lên nước, đang nở thì đức Phật thấy có duyên để mà độ chứ không phải không duyên. Cho nên đức Phật mới đem giáo Pháp của Phật. Do đó mới quan sát các vị Thầy của mình, dùng cái Tam Minh mà quan sát lần lượt để soi sáng đó, Thấy năm

anh em Kiều Trần Như, cho nên mới biết là những cái người này là những người đệ tử đầu tiên của mình độ, cho nên đức Phật mới lên đó mà thuyết giảng cái bài, rồi từ đó về sau này mới thấy đạo Phật phát triển.

Không phải cái chỗ đó là cái chỗ đức Phật làm Bồ tát hạnh đâu mấy con. Chỗ đó là A la hán đi độ chúng sanh, chứ không phải A la hán là ích kỷ tu rồi nhập diệt như các Đại Thừa đã nói đâu, không phải đâu. Người ta tu chứng rồi người ta độ chúng sanh là thương chúng sanh. Cũng như Thầy tu xong rồi Thầy làm chủ được sanh tử rồi, Thầy cũng quan sát là mình không có duyên với chúng sanh, cần phải tạo duyên. Mà tạo duyên bằng ai bây giờ? Không ngoài cái miệng của Thầy Thanh Từ thì còn ai hơn nữa. Nếu mà Hòa Thượng Thanh Từ không nói về Thầy đã chứng thể này, thể khác thì ai mà theo Thầy mấy con, một cái người tiểu tốt như Thầy, ai thềm theo. Đức Phật ngày xưa còn là vua, chúa người ta còn nghe, còn một nông dân như Thầy làm sao ai mà thềm nghe đâu, Thầy bây giờ có vỗ ngực xưng tên nói rằng tu chứng ai có thềm nghe.

Đây bây giờ ở đây Thầy có một đệ tử đó



là Thầy Từ Minh vừa rời Thầy về đây. Thầy gặp ai thầy cũng nói tu chứng thế này thế khác, ai tin không? Nhưng mà đến mà gặp Thầy, thầy nói tu chứng thì chứng như thế nào, trình bày cho Thầy, nếu mà quả đúng Thầy sẽ trợ giúp cho, Thầy sẽ nói cho cái người này là tu chứng này, chứng như thế nào. Thầy tuyên bố cho mọi người thì người ta sẽ đến, chứ không phải tự miệng mình mình nói mình chứng mà người ta nghe đâu, dù mình có tu chứng mình nói người ta cũng không nghe đâu. Mình phải nói một cái gì cụ thể cho người khác người ta có cái trình độ người ta nghe người ta mới hiểu, chứ còn mình nói lấp nháp bậy bạ thì ai người ta tin, cho nên có nhiều người tự xưng mình mà xưng ai theo đâu, có ai nghe đâu. Cho nên rất khó mấy con.

Bây giờ Thầy nói như Thế này này. Thầy Chân Quang mà hôm nay Thầy làm được cái công việc mà hôm nay cái chùa Phật Quang rất là nổi đó, mà có hàng ngàn người đến theo thầy nghe Pháp đó, là Thầy dựa vào kinh sách, thầy thuyết giảng qua cái tri kiến hiểu biết của Thầy, nhiều cái người ta không hiểu mà Thầy giảng hiểu, cho nên người ta mới theo. Chứ còn nếu mà Thầy tự Thầy đặt

ra kinh sách, thầy tự Thầy đặt ra Thầy nói Thầy tu chứng thể này thể khác ai mà theo mấy con.

Cho nên mấy con thấy rằng nó có một cái duyên, nó có một cái khả năng ở trong đó nó mới làm được, bây giờ mấy con ra nói mấy con tu chứng ai tin mấy con không? Không bao giờ ai tin, không bao giờ ai tin. Mấy con muốn người ta tin thì mấy con đưa ra một cái bài thuyết pháp, một cái bài kinh Phật nào đó thuyết pháp, mà nếu mà con dựa vào những người thuyết Pháp từ lâu tới giờ mà con lập lại cái nghĩa đó người ta cũng thấy là con cũng là một giảng sư bình thường thôi, người ta không tin đâu. nghĩa là mấy con cũng nói như mấy người kia thì đâu người ta tin. Cho nên mấy con phải nói khác, nói như thế nào mà người ta thấy ở cái này nó có cái lạ, mới đây thì người ta mới tin, nếu mà người ta tu chứng làm sao, trong góc độ nào làm sao người ta hiểu được cái này, mà người ta nói cái này. Còn vì mình cứ nhầm lại cái lớp một của người khác thì coi như là mình học lại của người khác thì người ta cho cũng hiểu cái đó rồi, có gì đâu người ta học của con đâu. Cho nên cái mà được người ta tin là cái đó là phải mới mẻ,

không thể nào mà còn lặp lại cái ý cũ của người khác.

Cho nên thầy Chân Quang thầy có những cái kiến giải rất là sâu sắc. Khi mà về đây Thầy thấy Thầy Chân Quang sẽ thành thành một góc trời, nhưng mà phải hướng dẫn sao mà cho đúng con đường đạo đức nhân bản, nhân quả thì nó lợi ích chúng sanh rất lớn. Không khéo thì người ta cũng thấy hay đó, rồi người ta cũng sẽ theo đó là người ta bị lệch đi, người ta bị lệch rất là tội, nhưng mà vì cái duyên của chúng sanh thì không làm sao mà hàng phục. Bởi vì có cái duyên đó để một số người người ta theo cái hướng đó cho nên Thầy cũng không cấm cản được cái điều đó. Chứ Thầy Chân Quang có thể nói rằng Thầy đứng ở trong cái vị trí của cái Trung tâm an dưỡng nếu mà trong thời đó mà Thầy xin phép được cái Trung tâm an dưỡng và đồng thời Thầy với Thầy Chân Quang gần gũi nhau thì không có lệch đâu, và chúng sanh rất tốt đó mấy con. Những người mà có tài, có năng như vậy mà đồng hợp tác với nhau mà làm đúng thì đem lại, hiện bây giờ từ cái ngày mà Thầy ra Phước Hải tới bây giờ mà nếu mà cái Trung tâm an dưỡng mà được thành hình, được Thầy

Chân Quang và Thầy mà làm việc thì chắc chắn bây giờ cái nền đạo đức rất là sáng suốt vô cùng, bao nhiêu người lợi ích rất lớn. Cái số người hiện giờ theo Thầy Chân Quang các con biết bao nhiêu không? Rất là đông chứ không phải ít đâu? Cho nên nếu mà được cái điều kiện mà tốt từ ngay lúc đầu thì bây giờ cái đạo đức nhân bản, nhân quả nó nhân rộng biết bao nhiêu không?

Còn bây giờ Thầy chỉ có một cái phần rất là nhỏ thì Thầy nói về nhân bản nhân quả nó chỉ có rất là nhỏ chứ đâu có lớn. Đó là mấy con thầy, cả nếu mà trong khi mà Hòa Thượng Thanh Từ, Thầy Chân Quang và Thầy mà cả ba thầy trò và huynh đệ với nhau mà hợp nhau mà xây dựng cái nền đạo đức của Phật giáo lợi ích cho bây giờ các con biết mà Hòa Thượng Thanh Từ đâu phải cái số người theo Hòa Thượng đâu phải ít đâu, quá nhiều, khắp thế giới chứ không phải. Rồi Thầy Chân Quang một số người theo Thầy Chân Quang thì mấy con biết bao nhiêu không? Thầy đối với các Thầy chỉ là số không? Cái số đệ tử của Thầy đối với quý vị đó là chưa có gì hết đâu.

Các con biết, nếu mà được hợp tác với

nhau mà dẫn dắt nhau mà hướng dẫn cho Phật tử, hướng dẫn cho người tu trên con đường mà đúng Chánh Pháp của Phật mà dựng lại cái nền đạo đức, Thầy nghĩ rằng giờ này, tới bây giờ đây hai mươi mấy năm thì bây giờ nó lợi ích bao nhiêu không? Quá lớn mấy con, nghĩa là cần hợp tác với nhau thôi, đừng có ở trên cái vị trí danh, lợi thì chúng ta sẽ biết, biết đẹp bao nhiêu. Nhưng mà vì cái tâm chưa có ly dục, ly ác pháp, chưa có chứng quả A la hán cho nên bị danh, lợi làm sao mà hợp tác được. Danh lợi nói chìm đi, nó phải chia đi, chứ còn nếu mà nó hợp được thì mấy con biết lợi ích vô cùng, lợi ích lớn lắm.

Tại vì tu chưa chứng cho nên nó có nhiều cái chướng ngại do cái tâm tham danh, tham lợi của chúng ta. Đứng ở góc độ nào thì hào quang mình chiếu sáng thì không muốn cho ai sen vào trong đó, cái anh hùng cá nhân chúng ta nó lộ ra chỗ này, nó quá khó rồi, tội cho những người khác người ta không có đủ trí tuệ, cho nên vì vậy mà người ta thấy hay người ta cứ theo thôi, rồi cho đến cuối đời người ta chẳng được gì thì chừng đó người ta mới hay thôi.

Còn ở đây Thầy mong rằng những cái lớp học Thầy đào tạo cho mấy con thực chất là mấy con được giải thoát hoàn toàn chứ không có nói vu vơ, không có nói mơ hồ. Đúng như lời đức Phật dạy, bảy ngày, bảy tháng, bảy năm phải thực hiện cho được? Đó là một cái sự tu tập của chúng ta hôm nay và trong những cái lớp mà được Thầy chọn lựa, được mấy con chọn lựa, nhưng mà Thầy rất là buồn là vì thấy mấy con trong khi tu tập để được vô lậu hoàn toàn như vậy mà còn bĩ thử nghĩ cái điều này, nghĩ cái điều kia rồi còn tranh chấp, hơn, thua, giỏi, dở Thầy không cần cái giỏi lắm mà Thầy cũng không cần cái dở lắm, là tại vì cái trung bình, cố gắng tích tập. Bây giờ thí dụ như bây giờ mấy con ngồi mấy con cố gắng mấy con viết được một cái bài này, thì thay vì mấy con đọc lại rồi mấy con lập kỹ lại, rồi mấy con hiểu biết ở trong cái bài này, nó dễ dàng hơn là tự mấy con triển khai. Các con hiểu không? Bây giờ có một cái bài như thế này, các con sẽ đọc thấy à từ đó mấy con làm cái dàn bài nó không biết làm như thế nào đúng, cái nào trước cái nào sau. Nhưng bây giờ có một cái người làn sẵn rồi mấy con coi theo đó mấy con thấy ở cái này không có

khó, và đồng thời mấy con nhảm trong đầu của mình, mình sẽ viết cái bài mình sẽ là y như thế này thì cái dàn bài nó sẽ có sẵn trong đầu của mấy con thì sau này mấy con dễ hơn là bắt đầu, mới đầu.

Cho nên chúng ta huân cái hiểu biết của Phật, huân cái hiểu biết của huynh đệ mình, không hơn kém nhau đâu, mình đừng có nghĩ danh, nghĩ lợi hơn thua nhau mà mình thấy đây là cái sự tích tập sự hiểu biết của mình, mỗi người có cái hiểu biết để giúp đỡ cho chúng ta trên cái sự hiểu biết. Và cuối cùng cái sự hiểu biết nó huân về mình, nó hân về mình để làm gì? Để cho mình hiểu biết, để cho mình xả cái tâm để cho mình đi tới rốt ráo. để cho mình hoàn toàn làm chủ sự sống chết. Đây không phải là hạnh phúc sao? Mình là người đang học, đang tu, đang thu lượm lại những cái mà mình chưa biết để cho mình hiểu biết, để cuối cùng mình trở thành cái hiểu biết để cho mình xả được cái đau khổ, cái giải thoát ở trong thân, tâm của chúng ta, ở trong mình.

Đó Thầy trả lời như vậy, biết rằng đạo Phật nó không có tu cái Bồ tát hạnh, nhưng mà Đại Thừa thì tu Bồ tát hạnh nó là cỗ xe

lớn cho nên nó sẽ tu Bồ tát hạnh, còn đối với chúng ta thì chúng ta không đủ sức kham nhẫn mà tu cái Bồ tát hạnh, là vì chúng ta tu chưa xong mà chúng ta độ người khác thì chúng ta như người mà chưa biết lội mà đi cứu người chết đuối, hoặc là người mù mà dẫn một đám mù đi thì chúng ta không nên làm cái điều đó, trong kinh Nguyên Thủy thì đức phật rất căn dặn chúng ta, khi tu tập chưa tới nơi tới chốn thì đừng dạy hết mà phải tu tập cho tới nơi, tới chốn.





## 244-(LCK-101B)

\* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ

\* Thích tu

\* Duyên giác & Tỉnh văn

\* Xả tâm từ Lớp Chánh Kiến tới Lớp Chánh Tư Duy

\* Niệm tịnh niệm động



Đây là một câu hỏi cũng của Tuệ Hạnh

**[Hỏi]:** Con biết Tứ Niệm Xứ là món ăn của Thất Giác Chi, nhưng con không biết khi sung mãn Tứ niệm Xứ thể hiện bốn giai đoạn đi, đứng, nằm, ngồi đều thanh thân hay chỉ một giai đoạn ngồi chơi mà cảm thấy tâm thanh thân, xin Thầy chỉ dạy cho con được rõ vấn đề sung mãn được Tứ niệm xứ để con áp dụng cho nhanh, vì hiện nay con thấy mình đang tu ở giai đoạn đi, đứng, nằm, ngồi đều thanh thân và quay vô rất rõ ràng. Mỗi tâm niệm khởi lên con đều biết và dùng tri kiến xả được tâm mình không khó khăn.

**[Đáp]:** Ở đây con thấy bây giờ Thầy xin

nhắc lại Tứ niệm xứ, con biết nó có hai cái lộ trình mà chúng ta tu tập, ở đây đức Phật dạy có hai cái lộ trình tu tập. Một con nhớ có hai lộ trình. Từ cái Tứ niệm xứ mà sung mãn, cho nên cái pháp Tứ niệm xứ gọi là món ăn của Thất Giác Chi, mà Thất Giác Chi là món ăn của Tam Minh là thực phẩm của Tam Minh. Cho nên vì vậy mà cái người mà tu Tứ niệm xứ mà sung mãn thì nó có hiện ra Bảy năng lực của Giác Chi. Mà Bảy cái năng lực của Giác Chi thì nó gọi là Tứ Thần Túc, một cái danh từ gọi là Bảy cái năng lực của Giác Chi. Nhưng mà Bảy cái năng lực của Giác Chi đó là Tứ Thần Túc, bốn cái thần lực của chúng ta. Nhưng mà bốn cái thần lực đó thì nó mới thực hiện được Tam Minh, ba minh. Cho nên trong kinh sách Phật nói Tứ niệm xứ là món ăn của Thất Giác Chi, mà Thất Giác Chi là món ăn của Minh, của Ba Minh, không có nói Tứ Thần Túc. Bởi vì Tứ Thần Túc là Bảy năng lực của Giác Chi cho nên ở trong kinh Phật không có nói Tứ Thần Túc.

Nhưng có chỗ nói Tứ Thần Túc thì không nói Thất Giác Chi. Một con lưu ý chỗ này. Khi mà cái chỗ mà nói Thất Giác Chi đó, nói mà chỗ thực Phẩm thì đức Phật nói Tứ niệm xứ là thực phẩm của Thất Giác Chi thì

không có nói Tứ Thần Túc, mà Thất Giác Chi là thực phẩm của Tam Minh, của Ba Minh đó thì cái đoạn kinh đó nó dạy như vậy. Đó là một con đường từ Tứ niệm xứ mà đi lên, tức là tu bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp mà đi lên, đi vào cái chỗ mà sung mãn Tứ niệm xứ. Còn một con đường nữa như trong kinh Bát Thành nói là Pháp độc nhất, nếu bây giờ Thầy chấp nhận trên con đường tu để li dục, li ác pháp nhập Sơ Thiên, Thầy đi vào cái chỗ đó không cần phải qua Tam Thiên, Nhị Thiên hay Tứ Thiên, mà chỉ cần ở Sơ Thiên để rồi đi đến cái cứu cánh của nó thì phải trong lúc đó phải nhập cái Sơ thiên, rồi bắt đầu nhập được cái Sơ Thiên rồi thì chúng ta phải nhập cái Nhị Thiên, rồi Tam Thiên, rồi Tứ Thiên, rồi mới có Tứ Thần Túc, nghĩa là có Tứ Thiên rồi mới có Tứ Thần Túc, tâm mới định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Còn trái lại trên Tứ Niệm Xứ thì tâm định tĩnh trên Tứ niệm xứ nó mới thanh thản, an lạc, vô sự và không có niệm gì trên đó cho nên nó gọi là sung mãn Tứ Niệm Xứ, thì nó có Bấy năng lực Giác Chi nó tự sanh ở chỗ khi mà chúng ta hoàn mãn Tứ niệm xứ.

Còn trái lại chúng ta tu pháp độc nhất, thì chúng ta phải trải qua bốn thiên, mà đi

vào, mà bốn thiên đi vào thì chúng ta cũng sẽ có Tứ Thần Túc, không nó năng lực Bấy Giác Chi, ở đây không nói năng lực Bấy Giác Chi mà nói Tứ Thần Túc. Thí dụ như bây giờ Thầy nhập Tứ Thiên thì Thầy có Tứ Thần Túc, cho nên trong Tứ Thần Túc đó nó có tâm mới định tĩnh, mới nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Lúc bấy giờ chúng ta sử dụng Tam Minh, chứ không phải sử dụng như Tứ Niệm Xứ mà sử dụng nhập Sơ thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên, để tịnh chỉ hơi thở nó khác.

Nó có hai con đường, mà con đường mà ở trong kinh sách Phật nói rất rõ về hai con đường này rất rõ, mà nếu mà chúng ta không có chịu đọc nghiên cứu kỹ thì chúng ta thấy nó sao lại nói Tứ Thần Túc mà lúc lại nói Bấy năng lực Giác Chi, chúng ta sẽ đâm nghi ngờ. Mà có lúc thì lại nói phải là nhập Tứ thiên rồi Tâm mới định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Chúng ta đọc lại cái chỗ này chúng ta thấy rất là lạ lùng như thế này, chỉ có Tam Minh là khi đó tâm mới định tĩnh, nhu nhuyễn dễ sử dụng, mới sử dụng để mà thực hiện Tam Minh. Thì đúng rồi nhập Tứ Thiên nó mới có thể mà thực hiện Tam Minh nó mới được chứ còn không Tứ Thiên thì

làm sao thực hiện Tam Minh được. Nhưng mà khi mà chúng ta tu Tứ niệm xứ mà sung mãn thì nó có bấy năng lực của Giác Chi. Mà bấy năng lực của Giác Chi thì tức là Tứ Thần Túc, mà Tứ Thần Túc thì chúng ta có Định Như Ý Túc thì chúng ta mới nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền bằng cái Định Như Ý túc cho nên nó rất dễ dàng không khó khăn, nó không mệt nhọc, do đó thì chúng ta khi mà nhập Tứ Thiền rồi chúng ta mới thực hiện Tam Minh. Nếu mà có Định Như Ý Túc thì coi như là bốn cái định nó quá dễ dàng với cái người tu rồi, cho nên mấy con đi vào cái Tứ Niệm xứ nó rất dễ dàng, nó không phải đi qua cái khó khăn của bốn Thiền định.

Cho nên vì vậy mà nếu mà các con đi qua, bây giờ các con không có tu bởi vì nó là Pháp độc nhất mà, không tu Sơ Thiền, không tu Nhị Thiền vẫn được mấy con. Tại sao vẫn được, tại vì mấy con diệt Tâm, Tứ, diệt cái lỗ tai của mấy con, mấy con dùng cái pháp Như lý tác ý của mấy con, mấy con diệt nó, tức là sáu căn của mấy con diệt mấy con vô cái Nhị Thiền chứ mấy con đâu có cần đi qua cái Tam Thiền, bởi vì các con thấy này. Vào cái Sơ Thiền thì mấy con phải ly cái Sơ thiền ra thì mấy con với nhập Nhị Thiền chớ.

Các con nghe trong khi đức Phật nhập diệt không? Có phải không, đức Phật nói nhập Sơ Thiền, rồi xả Sơ Thiền mới nhập Nhị Thiền, phải không? Cho nên mình ở ngoài cái vị trí của cái tâm của mình, bình thường mình mới vô cái Nhị Thiền liền, tức là có cái phương pháp để mà diệt Tầm, Tứ mà vô Nhị Thiền, chứ đâu phải là nhập Sơ thiền rồi từ cái Sơ thiền đó mới nhập Nhị thiền đâu. Phải xả cái Sơ thiền rồi mới nhập Nhị thiền, rồi xả cái Nhị Thiền. Mấy con đọc lại cái bài Niết Bàn đức Phật. Xả cái Nhị Thiền rồi mới nhập Tam Thiền rồi xả cái Tam Thiền ra rồi mới nhập vô Tứ Thiền, các con thấy chưa? Nó đâu phải chỗ Tam Thiền mới nhập lên cái Tứ thiền, nó đâu có kê đầu với nhau trên đó đâu, cũng như cái mức thang, thứ nhất là Sơ thiền rồi ở cái mức thang thứ nhất này mới bước lên cái mức thang thứ hai đâu, đâu có. Xả cái đó ra, xả cái trạng thái của Sơ thiền ra rồi mới nhập vô cái Nhị Thiền, rồi xả cái trạng thái của Nhị thiền ra rồi mới nhập vô chứ đâu có ở trong cái trạng thái của Nhị thiền, các con đọc cái bài kinh các con thấy rõ. Cho nên nó là pháp độc nhất, nghĩa là tám cái pháp độc nhất, tức là kinh Bát Thành mấy con đọc, rồi tâm từ, tâm bi,

tâm hỉ, tâm xả, nếu tu tâm từ tôi cũng ngay từ đó tôi cũng không cần qua cái Sơ thiền, Nhị thiền đâu, tôi từ, tôi tâm từ. Cho tới khi đó nó sẽ có đủ Tứ Thần Túc, Từ đó có Tứ Thần Túc rồi thì chúng tôi sẽ nhập Sơ thiền, Nhị Thiền dễ dàng đối với tôi rồi, bởi vì Tứ Thần túc là Định Như Ý Túc rồi, cho nên cái đường đi này nó khác mấy con, mình tu một pháp nó khác.

Còn bây giờ mình tu Tứ Niệm Xứ là mình sẽ ở trên Tứ niệm xứ nó sung mãn Tứ niệm xứ thì nó có bấy giác chi, tức là có Thần Túc. Bắt đầu bây giờ chúng tôi mới nhập định, còn cái kia mấy con thấy nó đâu có, nó không có. Tức là phải nhập định rồi nó mới vô, đó là mình đi qua cái con đường mà Tứ Thánh Định, còn mình đi vào cái tâm Từ của mình nó không đi qua con đường Tứ Thánh Định, nó nhất, nó một pháp độc nhất, cho nên tôi tu tâm từ này, tôi không đi qua đó đâu. Tới nó thanh tịnh nó cũng đủ cái Thần lực của nó để nó thực hiện Tam Minh nó rồi.

Cho nên em của ông Cấp Cô Độc ông tu cái tâm Từ đó mà ông chứng quả A la hán, chứng quả A la hán là phải có Tam Minh mới

chúng quả A la hán chứ không phải là nói chuyện mà chúng quả A la hán là cái tâm của mình nó bất động sơ sơ đâu, nó đi đến cái mức độ cuối cùng. Người tu nào chứng đạo Phật cũng phải thực hiện Tam Minh hết, có Tứ Thần Túc hết, không có người nào không có. Cho nên chúng ta nói rằng nó dễ mà nó khó, nó khó là ở chỗ nó đòi hỏi mình phải đủ cái năng lực để làm chủ sự sống chết của mình, hoàn toàn thân tâm mình phải thanh tịnh chứ. Mặc dù là cái kinh Bát Thành nó dạy cho chúng ta là pháp độc nhất, nhưng ở trên Tứ niệm xứ là chúng ta thấy tu để dàng hơn hết mấy con. Bởi vì mình ở đây mình chỉ có ngồi mình quan sát, cho nên mình không bị ức chế. Còn cái kia mình dùng cái pháp tác ý để mình ức chế toàn bộ mình vô coi chừng mình bị lọt trong tướng, nó rất khó chứ không phải dễ.

Thí dụ như bây giờ Thầy đang ở Sơ thiền Thầy tác ý “tâm ly dục ly ác pháp nhập Sơ thiền” thầy tác ý sơ như vậy, thì Thầy lần lượt cái tâm của Thầy nó sẽ hiện ra đủ năm chi thiền, ngày nào Thầy cũng tu, Thầy giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh Thầy tác ý như vậy thì nó sẽ vào chứ gì, và đồng thời nêu mà Thầy tu Nhị Thiền, Thầy không có vào



Sơ thiền, Thầy ở trong cái trạng thái bình thường của Thầy, Thầy tác ý, Thầy bảo diệt tâm tứ nhập Nhị Thiền, sáu căn ngưng hoạt động hoàn toàn để nhập Nhị Thiền, Thầy tác ý hoai, Thầy tu hoai nó sẽ vào. Nó sẽ vào bởi vì cái lệnh của ý thức của chúng ta mà. Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ mà, các con nhớ cái điều đó cho nên nó dẫn đi vào trong cái pháp đó, đi vào Nhị Thiền. Từ cái nó nhập vào Nhị Thiền rồi đó, thì tức là mình tiến tới, mình tiến tới ở trong cái Nhị Thiền của nó mình phá sạch, ở trong cái trạng thái của Tướng nó thì mình vượt qua nó thì nó có Tứ Thần Túc chứ có gì, thì như vậy là mình sẽ đạt được tới Tam Minh một cách dễ dàng. Thì mấy con hiểu rõ nó có hai cái lộ trình mà đi, một cái lộ ôm một pháp độc nhất mà đi, còn một cái lộ mà chúng ta ôm Tứ niệm xứ mà đi.

Thầy thấy hầu như chúng ta tu Tứ niệm xứ là dễ dàng nhất, bởi vì chúng ta ngồi đây chúng ta hoàn toàn ngồi chơi, chúng ta không tu gì hết, mà ngồi đây chúng ta luôn luôn có cái sức tỉnh thức quan sát thân của chúng ta như cái Định Niệm Hơi Thở mà đức Phật đã dạy 'cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở

ra” thì mình ngồi đây im lặng thì mình thấy cái gì, thấy cái hơi thở của mình. Bắt đầu bây giờ thấy cái hơi thở mà không phải trụ trong hơi thở vì nếu mình trụ trong hơi thở thì mình thấy cái hơi thở có duy nhất, phải không? Còn này không, tôi biết cái hơi thở ra, vô nhưng mà tôi cảm nhận được cái thân của tôi, tôi còn thấy được từ cái chân lên đây, tôi không mất cái đó, đó là cái chính của chúng ta để mà chúng ta thấy cho nên chúng ta không lạ. Chứ không khéo chúng ta đã biết hơi thở ra, vô đây thì chúng ta trật, không đúng, đó là mình nương vào cái hơi thở chứ không phải là mình tu cái Tứ niệm xứ. Thì bắt đầu bây giờ từ đó đến khi mà mình tu lâu rồi cái hơi thở nó bắt đầu nó nhẹ xuống thì cái sự tỉnh thức ở trên cái thân của mình nó càng lộ ra rõ, nó tỉnh thức tức là nó định tĩnh ở trên đó nó lộ ra thì cái hơi thở nó mất, nó mất nó chỉ còn có cái quán sát nó định tĩnh ở trên thân nó, không có cái gì mà lọt trong thân nó được hết đâu. Nghĩa là nó định tĩnh nó không có cái gì mà một cái niệm gì mà xen vô đó được hết. Cho nên ở đây chúng ta không ức chế mà chúng ta lại đạt được cái sức định tĩnh rất cao. Cho nên đức Phật xác định bảy ngày, bảy tháng, bảy

năm. Tại sao đức Phật không nói luôn cho nó là bảy năm đi mà tại còn nói bảy ngày làm gì. Bởi vì mình định tĩnh được thì không có niệm nào mà xen vô đó được, mà bây giờ thí dụ như các con thấy đức Phật mà tu để mình ly dục, ly ác pháp thì đức Phật chỉ có bốn mươi chín ngày. Còn mình ở đây được sự hướng dẫn là triển khai được cái tri kiến để xả nó rồi, thì lúc bây giờ mình tu thì ít ra cái thời gian mình lại ngắn hơn Phật chứ, thì trong khi đức Phật nói bảy ngày, bảy tháng thì đức Phật một tháng mười chín ngày, bốn mươi chín ngày. Còn ít ra mấy con được sự hướng dẫn, được kỹ lưỡng từ cái tri kiến của mấy con được huân tập quá nhiều, quá hiểu biết rồi cho nên vì vậy khi mà ngồi mà quan sát tập tĩnh thức ở trên cái thân của mấy con. Bây giờ mấy con tập tĩnh thức nhiều khi mấy con, Thầy nói thật sự ra mấy con ngồi chừng khoảng một phút, hai phút thì mấy con còn tỉnh trên đó, còn thấy được. Rồi một lát nó quên, nó mắc chạy đi chơi đâu rồi đó, nó quên thì mới có cái niệm xẹt vô chứ. Do đó mà mấy con tới cái chỗ quên tới, quên lui đó, cho nên không còn quan sát tức là không còn quán thân, chứ còn luôn lúc nào mấy con cũng quán thân như thế

này thì ông nội có niệm nào mà vô được. Thầy nói vô không được khi mà quán mới đầu nó tỉnh thức thì nó còn niệm nó xẹt vô, nhưng mà tỉnh thức nó xẹt vô nhiều khi mấy con thấy cái niệm xẹt mà không biết cái gì nữa chứ tại vì nó tỉnh thức ở đây. Mà nó định tĩnh rồi làm sao nó vô được mấy con, nó như là tường đồng, vách sắt nó khít như thế này này, nó định tĩnh, là cái mức nó bám ở trên thân nó, cái sức định tĩnh, cái sức biết về cái thân nó chặt như là tường đồng vách sắt, có cái niệm nào. Mà nếu mà kéo dài cái thời gian mà nó như vậy thì mấy con thấy cái chân lý của mấy con được bảo vệ gì? Cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự của thân, thọ, tâm, pháp con nó không chướng ngại, nó kéo dài chừng mười hai tiếng đồng hồ thì tụi con thấy như thế nào? Đức Phật nói bấy ngày chứ đâu phải là liên tục bấy ngày đâu. Trong một ngày, hai ngày nửa ngày gì đó là xong rồi. Mà nói bấy tháng đâu có nghĩa là trót lọt trong bấy tháng đâu. nghĩa là có thể một tháng, hai tháng, ba tháng mấy con cũng xong chứ đâu phải tới bấy tháng đâu. Nói đức Phật nói là nói phòng ngừa thôi, chứ nhưng sự thật nó không phải vậy.

Nếu mà mình tu, mình biết cách mà

mình tu, mình quan sát được bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp rồi, luôn lúc nào nó cũng định tĩnh trên đó rồi thì cái thời gian rất nhanh. Hiện giờ là mấy con quên tới, quên lui rồi đi ra nói chuyện, rồi gặp ai cũng nói, rồi bữa nay ăn uống cũng chê, cũng khen nó đủ thứ như vậy là cái tâm của mấy con nó đâu có chuyên nhất ở trong cái tỉnh thức đó. Nó tỉnh thức cái thân, nếu mà tỉnh thức ở thân thì bây giờ ăn cũng chẳng biết nó cũng biết cái thân thôi, đừng có biết cái khác thì làm sao có sự phân biệt cái này, cái kia đâu.

Cho nên trong cái sự tu tập ở đây thì con nói trên cái sự mà nó gần như là luôn luôn lúc nào mình cũng ở trên Tứ niệm xứ. Nhưng mình xét ra có nhiều cái kẻ hở nó xảy ra thế này, thế kia ở trên thân của chúng ta lắm, rồi tới cái giờ đi ăn thì quên đi, quên cái thân đi. Tới giờ đi khát thực quên đi, rồi tới cái giờ ngồi ăn cũng quên đi, quên thân mất đi cứ lo ăn thì nó kẻ hở rồi, nó không có miên mật như tường đồng vách sắt, làm sao mà gọi bảy ngày, bảy tháng, bảy năm. Các con hiểu điều đó, nó phải miên mật, nó phải luôn luôn khít khao nó không có kẻ hở. Bây giờ Thầy đang ngồi tu, nhưng tu Tứ Niệm xứ nó không còn thời gian mà thời này tu, thời

kia tu bởi vì lúc nào cũng tu hết, cho nên khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi giờ ăn cơm, khi giờ đi tắm hay này kia đều là ở trên Tứ niệm xứ hết Thầy bảo đảm mấy con sẽ chứng đạo rất nhanh, đó là tu Tứ niệm xứ.

**[Hỏi]:** Khi tu Tứ niệm xứ con thấy tâm quay vô rất rõ.

**[Đáp]:** Thấy rõ tức là tỉnh thức ở trên thân con, đó là tốt rồi

**[Hỏi]:** Và gần thất con có một cháu bé thường ca hát những bài hát gọi tình lục dục, ở ngoài đời con không tác ý tâm quay vô mà tâm vẫn quay vô không dao động, con đóng chặt thất để phòng hộ sáu căn và tu bốn oai nghi trên Tứ niệm xứ suốt ngày. Tâm quay vô, theo dõi tâm thì con thấy có một vài niệm thiện xẹt vào, niệm không làm con phiền não. Kính bạch Thầy, trong quá trình tu tập suốt mười hai tiếng tâm còn khởi lên vài niệm không làm mình buồn phiền, vậy nếu con ôm một pháp Thân hành niệm tu tập xuyên suốt thì có sinh trạng thái của Tướng lục không?

**[Đáp]:** Chưa, con chưa hoàn tất đâu. Nghĩa là coi như là trong cái vẫn đề mà con trình bày cho Thầy thì con còn kẽ hở rất

nhieu, tại sao Thầy biết kẽ hở? Khi đi xin con còn kẽ hở, khi mà đi khát thực đó còn kẽ hở, khi mấy con thay đổi cái oai nghi là còn kẽ hở trong đó mấy con chưa có ôm chặt cái Tứ niệm xứ mà quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp cho nên bây giờ con ôm nó thì pháp Thân Hành Niệm mà tu thì con sẽ bị lực tưởng thôi, bởi vì khi nào mà tâm mình mà mình miên mật suốt mười hai tiếng đồng hồ mà nó không có một niệm nào hết xẹt ra, xẹt vô. Còn nó còn xẹt ra, xẹt vô là niệm thiện chứ không còn niệm ác nghĩa là niệm thiện là như thế nào? Niệm thiện là niệm không ở trong dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Còn niệm ác thì nó nằm ở trong dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, cho nên niệm thiện như bây giờ nhớ là tự Thầy dạy cái gì đó mình nhớ lại đó là niệm thiện. Nhưng còn niệm thiện thì nó ở trong chỗ bất động tâm chứ chưa phải là cái chỗ sung mãn Tứ niệm xứ con hiểu chưa? Mà chưa sung mãn Tứ niệm xứ thì con chưa nên vội ôm pháp Thân hành niệm tu tập vì chưa sung mãn Tứ niệm xứ, tức là tâm con còn lậu hoặc chưa hết, mà chưa hết ôm Thân hành niệm thì có tưởng.

Nhớ kỹ phải tu tập miên mật hơn là từng cái ăn, ngồi ăn mà vẫn quan sát được thân,

khó lắm mấy con, nhai ăn rồi bắt đầu nghe ngon, nghe dở nghe mặn, nghe lạt, nghe cay, nghe bùi đây. Nó dẫn dắt mình theo cái dục, chứ không phải không? Khó lắm chứ không phải dễ đâu, cho nên nó quên đi. Thử bây giờ mấy con thử như thế này đi, thì mấy con biết liền à, biết liền coi cái tâm mình nó còn ở trên Tứ niệm xứ hay không? Ăn trái ớt cho cay, thiệt cay nó đổ nước mắt ra coi thử coi bây giờ nó quên cái thân hay nó còn nhớ cái thân. Đó cách thức nó, bởi vì cái vị giác của chúng ta nó sẽ mạnh lắm, rồi ăn một miếng đường hay cái gì đó mà luôn luôn nhớ đó thành ra nó không còn thấy ngọt, thấy ngào gì nữa hết, nó không còn thấy mặn, thấy lạt, không còn thấy cay, thấy đắng nữa thì lúc bây giờ nó mới quan sát, nó mới định tĩnh ở trên đó. Chứ nó định tĩnh ở trên đó mà nó còn quay ra nó thấy bữa nay nấu chè sao mà lạt quá, rồi bữa nay nấu ba cái chè đậu, cái hạt sen sao mà sống đây nữa, nó biết hết trơn, hết trội như vậy thì nó chưa có định tĩnh trên thân nó đâu, nó còn nhảy ra nó phóng dật đó mấy con.

Cho nên các con nghe đức Phật nói “ta thành Chánh giác là nhờ tâm không phóng dật” mà không phóng dật thì tâm nó ở đâu



mấy con biết? Thì nó ở trên thân, thọ, tâm, pháp nó chứ ở đâu. Cái mục đích của tâm chúng ta là ở trên đó, cho nên vì vậy nó ở trên đó thì nó không phóng dật ra ngoài, mà nó không phóng dật ra ngoài thì tức là chúng ta thành đạo chứ gì? Mà bây giờ ăn cái nó quên rồi, mà nó phóng ra theo ăn rồi còn cái gì nữa mà quên. Thật sự ra nó phóng theo nào là cơm, nào nước tương, bữa nay mà đi xin ăn mà không có nước tương nghe nó bực quá rồi, thôi để vô cô Út xin miếng muối hay gì thì cái đó là mấy con chạy theo dục ăn. Cho nên trong cái tu tập mấy con sáng suốt mấy con nhận định được cái tâm mình rấtrỡ, nhận định được cái tâm của mình nó đang ở trong Tứ niệm xứ hay hoặc nó đang quay ra. Sắp sửa tới lớp tư duy rồi, Thầy sẽ chuẩn bị cho mấy con về cái tâm đó đó.

Nghĩa là từ khi đi khát thực cho đến giờ tu, cho đến giờ xả cho đến giờ đi tắm giặt, tất cả mọi cái đều ở trên Tứ niệm xứ, phải tập liên tục. Tập chừng nào mà cho thuần thực được cái quan sát Tứ niệm xứ này tức là tập cho tâm đừng có phóng giạt, ở luôn luôn ở trên cái thân của mấy con thì lúc bấy giờ thì mấy con mới tới cái giai đoạn nhiếp phục tham ưu. Cái giai đoạn đầu tiên của Tứ niệm

xứ là quán thân, các con thấy chưa? Quán thân trước, tập quán thân cho quen, chứ giờ quán thân mà hỏi tôi ngồi tu quán thân mà tới chừng tôi xả ra nó quên quán thân rồi, thì như vậy là làm sao? Tu chừng nào cho nó xong đây? Máy con thấy. Cho nên vì vậy mà phải tu cho đúng cách, tới đây rồi thầy sẽ dạy cho đúng cách.

Câu 3. Khi tâm khởi lên một vài niệm thiện, niệm này làm cho con rất là ham thích tu, có khi muốn thức cả đêm để tu tập, đó cũng là chướng ngại pháp của tâm mình không thưa Thầy?

**[Đáp]:** Các con thấy cái đoạn kinh ở trong này mà Thầy Từ Quang đã chép, ngài **A Na Luật** tu là thấy mình có Tam Minh, nghĩa là mấy con đọc ở trong cái bài này thì mấy con sẽ thấy rất rõ, đó là cái ngã mạn. Thấy mình chưa có vô lậu thì đó là trạo hối, tất cả những cái này đều là còn cho nên cái này ông phải dừng lại hết, ông ngồi tu mà ông kiểu này thì không được. Thì mấy con thấy đây tôi còn thấy pháp thiện, tôi còn thấy tôi tu tôi thích, thì mấy con bị ngã mạn rồi. Các con hiểu không? mình thấy thích là bị ngã mạn rồi cho nên ông Xá Lợi Phất

ông chỉ thắng, ông phải dừng cái này lại, chứ không dừng thì không bao giờ được, do đó cái ông kia nghe lời ông dừng lại hết cho nên nó bất động không còn khởi thích, không còn thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc, bất khổ thì không được mấy con. Cho nên ở đây mình thấy tôi thích tu quá, coi chừng đó là ngã mạn. Phải biết được những cái này. Cho nên những cái bài mà của Từ Quang, nó dựa vào kinh sách Phật để răn chúng ta từng chút trên cái phương pháp tu Tứ niệm xứ. Mà muốn xả một cái gì thì ở trên Tứ niệm xứ mà xả ở trong cái bài này nói rất rõ. Cho nên Thầy chịu khó Thầy phô tô ra cho mấy con đọc cái đó để mấy con nghiên cứu kỹ trên cái con đường tu tập mà sắp sửa tới đây mấy con sẽ tu Tứ niệm xứ.

Con hỏi Thầy đó có phải là chướng ngại pháp của tâm mình không thưa Thầy?

Đó là chướng ngại pháp, nó không thanh tịnh, không phóng dật, nó phóng ra đó, nó phóng mà chạy theo dục đó, dục lậu đó tức là nó ham cái nó thích, thích tu đó, nó làm cho mình ham thích tu đó, thì đó là mình bị phóng dật. Phóng dật ở trong cái dục lậu rồi. Coi như là phải dừng hết đó

con, phải dừng hết. Đọc lại cái bài đó rồi con thấy ông Xá Lợi Phát dạy ông **A Na Luật** một cách rất là cụ thể rõ ràng.

Bây giờ Thầy sẽ giảng tiếp, giảng tiếp câu hỏi này.

**[Hỏi]:** Kính bạch Thầy, xin Thầy giảng luôn Nhị Thừa, là Duyên Giác tức là đường đi của 12 nhân duyên cho chúng con được thấu suốt, và sự sai khác của Nhị Thừa.

**[Đáp]:** Cái người mà tu Thanh Văn thừa, tu Duyên Giác thừa, đây là hoàn toàn là tu theo Tiểu Thừa hết đó, nghĩa là tu hai cái pháp này tu theo Tiểu thừa. Một người mà đã ngộ Mười hai nhân duyên mà tu, người đó sẽ tu ngay vào cái chỗ mà Lục Nhập, cái duyên mà Lục Nhập, tu ngay vào chỗ đó để khi nó không còn sanh ái, tức là hai bên nó xúc chạm nhau thì nó sẽ sanh ái, thọ, nó sẽ sanh thọ, nó cảm thọ, nó cảm thọ thì nó mới sanh ái, ái nó mới hữu, thủ. Do cái chỗ đó chúng ta mới bẻ gãy ngang. Cho nên cái người tu bây giờ, cái cảm thọ mà thọ lạc thì chúng ta thích lắm, cho nên chúng ta cũng bị rồi. Mà nếu mà cái người tu Duyên Giác mà ngay cái cảm thọ, ngay mà nó xúc chạm Lục Nhập, nó chạm vô nhà nhau mà nó sanh

ra thọ thì cái thọ khổ thì chúng ta quá sợ. Cho nên vì vậy mà trong khi đó mấy con có đủ gan dạ mà khi mấy con biết pháp Thanh Văn, cái pháp Thanh Văn là con phải tu Định niệm hơi thở này, tu cách thức đẩy lui bệnh này, phải không? Mấy con chưa biết, mấy con nhào vô mấy con tu Mười hai nhân duyên, thì ngay khi mà cảm thọ nó đau mấy con thì mấy con lấy pháp nào mấy con đỡ hay ngồi một mình phải chịu. Các con thấy mình đủ sức tu Duyên Giác chưa? Mà nếu mà đủ sức tu Duyên Giác thì cái người đó rất là gan dạ. Bây giờ đau nào đó họ từng sống thân này, chẳng sợ gì hết, cho mày làm gì làm, khổ không sợ mà thọ lạc cũng không ham, thọ bất lạc, bất khổ cũng không ăn nhằm gì hết, cho mày làm gì làm người ta vẫn giữ thẳng băng như thế này. Giới luật thì rất nghiêm chỉnh rồi đó, thì khỏi nói rồi. Người mà tu Duyên Giác thì giới luật không hề vi phạm rồi. Do cái tu tập ở chỗ bẻ gãy cái mà Lục Nhập đó đó, nó không còn sanh cái cảm thọ. Mà cảm thọ không tác động được thì ái không còn, mà ái không còn thì nó diệt ái là người ta đã chứng đạo tại chỗ đó. Nó bẻ gãy tất cả Mười hai nhân duyên là tại chỗ đó, mà chúng ta chịu đựng nổi không?

Cho nên theo trong cái thời của chúng ta đó là phải tu vào Thanh Văn chứ Duyên Giác chúng ta tu không nổi đâu, bởi vì cái Duyên Giác là những người độc giác người ta mới tu Duyên Giác, như chẳng hạn nào như bây giờ có Thầy dạy, từng lớp cách thức tu đẩy lui bệnh, biết hết, thì mấy con tu Thanh Văn chứ không phải tu Duyên Giác. Còn cái người mà người ta biết cách thức đuổi bệnh như thế nào hết. Tu như Thầy tu mù, nghĩa là đâu có biết, Hòa Thượng Thanh Từ dạy thì chẳng niệm thiện, niệm ác, nhiếp tâm vô cái định. Còn Thầy thì tu Thầy đọc kinh sách Thầy cũng chả biết đẩy lui bệnh như thế nào cũng chưa có ai dạy hết, sau khi tu xong thì mới hiểu biết, cho nên vì vậy mà Thầy chỉ biết đức Phật nó tác ý một cái tướng khác, thì cái tướng kia nó bị diệt đi, thì như vậy thì theo cái lời dạy đó thôi thì Thầy bây giờ thấy tâm mình nó còn tham, sân, si chứ có bao giờ có nói bệnh mà tác ý cho nó hết bao giờ đâu, nhưng mà mình hiểu theo kiểu của mình thì mình hiểu như vậy thôi, cho nên bây giờ cứ ngồi tác ý “ tâm như cục đất ly dục, ly ác pháp đi” có như vậy thôi hay “tâm ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên đi”, bắt chước theo ông Phật tác ý như vậy. Nhưng

mà cứ ngày ngày nào, giờ nào cũng ngồi đó mà tác ý liên tục, miên mật như vậy mà cuối cùng được chứ? Các con thấy Thầy chỉ có như vậy thôi chứ Thầy có biết đẩy lui bệnh đâu.

Mà trong khi đó mình không biết, như vậy mà còn những trận bệnh đau kinh khủng, ghê gớm. Ghê gớm mà mình có biết pháp đẩy lui đâu, chết bỏ, tao ngồi đây cho mày chết, cũng bắt đầu tác ý “tâm ly dục, ly ác pháp, tâm như cục đất ly dục ly ác pháp đi, đau bệnh kệ mày, thôi, thẳng lưng lên”, không có bao giờ, không ngờ là Thầy tu Duyên Giác, ngay cái cảm thọ đau mà sắp chết mình, mà mình cứ sừng sững mình không có ngại ngừng gì nó hết, mặc nó, mà Thầy có biết tác ý đuổi nó đâu, Thầy có biết đuổi nó đâu.

Còn bây giờ mấy con có bệnh, mà bây giờ Thầy dạy mấy con này, nhiếp tâm vô hơi thở, nhiếp tâm vô cánh tay này, rồi tác ý đuổi bệnh, các con có phương pháp phải không? Còn Thầy có phương pháp không? Lúc bây giờ cứ tác ý “tâm như cục đất ly tham, sân, si hết” có bao nhiêu đó cứ lặp đi lặp lại thôi chứ có đuổi bệnh ở đâu. Nhưng mà nó đau

nó vẫn đau thì cứ gồng mình lên mà chịu, có phải ngay cái chỗ cảm thọ mà Thầy bẻ nó không? Nhưng mà qua những cái trận kinh khủng mà Thầy chứng đạo mấy con? Cho nên Thầy nói một lần chết đi mới sống lại, Thầy tu quá trời mà Thầy tu như vậy. Còn bây giờ mấy con có đau hơi hơi mấy con tác ý mấy con nường vào hơi thở mấy con đẩy lui chướng ngại ở trên thân tức là nhiếp phục tham ưu tức là Duyên Giác. Không phải tức là mấy con tu Thanh Văn rồi, mấy con Tu Tứ Niệm Xứ rồi, có phải không? Mấy con tác ý nó đuổi hơi nó im đi. Còn Thầy có đuổi nó đâu cho nên nó cứ cắn Thầy hoài, nó cắn riết Thầy, Thầy ngát, Thầy xiủ, Thầy chết. Tình lại nó đâu mất hết, mà giờ chúng đạo luôn, cho nên chết đi rồi sống lại. Bởi vì mình có pháp đuổi cho nên nó đau quá thì mình phải chết chứ sao? Chết mà không hay chút nào hết, tại vì mình gan quá cho nên mình chết ở trên cái cảm thọ của mình. Đau quá, đau tuyệt độ.

Các con biết mà khi mà trận lạnh, nó cảm lạnh, trời ơi nó ở trong xương sống mà nó run ra chứ nó đâu phải mà ở ngoài nó vô đâu, mà nó lạnh ra như vậy mà mấy con biết ngồi chân mình mà chịu cái cơn lạnh



chứ mình biết làm sao đuổi, đâu có biết đuổi bệnh đâu? Còn bây giờ mấy con biết, biết cách tức là mấy con tu theo Thanh Văn. Còn Thầy tu theo Duyên Giác thiệt đúng là Độc Giác cho nên Độc Giác là gan dạ thôi, mà không biết pháp gì hết mà cứ ngồi chịu đựng, chắc chắn là có ông trời mới dám, chứ còn thật ra gan của mấy con nó chạy đi, nó nghĩ tùm lum ra nữa, rồi nó đau chỗ này chắc nó tiêu rồi, phải uống thuốc cho nó mạnh nó tu nữa, nó còn ham sống nó lý luận đủ thứ mấy con. Cho nên ở đây Thầy mà thắng được thật sự ra đó là những cái bậc Độc Giác.

Còn đức Phật mà khi sắp chứng đạo mấy con thấy Ma Vương nó xách gươm, xách giao nói đâm nát Phật hết chứ nó để ông ngồi đó sao? Nhưng mà ông Phật cứ ngồi Sừng sững, nó đâm mình gì đâm, chứ không phải sao? Các con thấy Thầy ngồi nó đau như vậy không phải là chúng đâm mình sao? Có phải ma nó đâm mình không? Nó đau buốt ruột, buốt gan, nó đau đứt ruột, đứt gan mình kìa, chết bỏ cứ ngồi bất động, nhưng mà nó động riết không được cái nó rút lui. Nhưng mà không ngờ khi mà nó đâm mình cho đến khi mình tắt thở đi, nhưng mà mình vẫn không

đầu hàng nó, cho nên nó bắt đầu nó thua rồi, cái nó rút ra, nó rút đi thì mình hết đau, mình hết đau cái mình tỉnh lại cái chứng đạo luôn. Có gì đâu, chuyện đó dễ, ai chịu khó như Thầy thì chứng đạo. Không, Thật mà, Thầy nói thật sự đó là cái kinh nghiệm bản thân của Thầy mấy con, nó như vậy đó.

Như vậy là muốn giảng về cái Duyên Giác Thầy mới nói về Thầy cho mấy con thấy cách thức của Thầy. Còn mấy con dù sao đi nữa thì mấy con ở bây giờ nó đau quá thì mấy con cũng có chỗ núp được rồi, núp vô hơi thở, núp vô cánh tay, rồi tác ý đuổi bệnh thành ra nó cũng có cái chỗ đỡ cho mấy con. Đau mười phần chứ mấy con tác ý được nó cũng giảm xuống còn năm phần chứ đâu có đau nhiều đâu, cho nên mấy con còn tỉnh chứ chưa chết. Cho nên mấy con đỡ hơn Thầy nhiều. Ông Phật với Thầy giống nhau đó, ông cũng ghê gớm, ông cũng biết đau, chùng mà ông có tu chứng rồi ông mới biết. Ông mới biết cách mà sau khi Niết Bàn ông mới, khi mà ông đau gần muốn chết thì ông mới dùng sức tỉnh thức của ông, rồi tỉnh cần ông dùng sức tỉnh thức và tỉnh cần thì tỉnh cần tác ý chứ gì? Các con hiểu không? Cho nên tác ý bệnh ông hết trơn, do đó mà

ông lần lượt ông đi đến cái cội, hai cái cây Sa La mà ông nhập Niết Bàn.

Trên cái đường đi mà đức Phật để mà đi đến cái chỗ nhập Niết Bàn đó, đức Phật đã chọn cái chỗ mà nhập Niết Bàn chứ đâu phải là nhập đại chỗ nào muốn chết là cũng nằm xuống chết đâu. Cho nên chọn về đó, mà trên con đường đi nó bị bệnh đau như vậy nhưng mà đức Phật đã đuổi cái bệnh mình ra rồi đi đến nơi, đến chốn hoàn toàn, chứ không khéo bắt ông A Nan mà công Phật đi đến chỗ đó mới chết đấy chứ. Mà ông Phật ông có bắt công đâu, có phải không? Ông đuổi bệnh được rồi ông vẫn đi, nó mạnh rồi thì đi như thường chứ có gì đâu.

Còn nếu mà như mấy con mà tu chưa chứng, mà cỡ mà đau vậy đó thôi; tao bây giờ thôi gần chết rồi, thôi ráng công cho tao đến chỗ đó thôi, chắc ông A nan phải kê vai công, không thể nào mà trật. Còn cái này đức Phật tự đuổi bệnh mình rồi tự đi, rồi tự đi xin ăn con, không có hề hấn gì hết. Thầy nghĩ cuộc đời của Thầy được, Thầy làm điều đó được, không có sao. Nhưng mà ngại mấy con bây giờ đó, mấy con hỏi về Duyên Giác và Thanh Văn thì theo Thầy thiết nghĩ tu Thanh Văn

sướng hơn mấy con. Tu Duyên Giác nghe nó đôm đốp nước mắt, chịu không nổi. Không thật sự mấy con, tu Duyên Giác thực sự nó quá là cực khổ mà gan dạ, chứ còn nếu mà không khéo mà bây giờ mấy con biết pháp rồi, không lẽ mình bây giờ mình cần rằng mình cứ chịu đau mà mình không chịu tác ý hết bệnh lui sao? Điền gì mà có thuốc không chịu uống, có phải không, cho nên có phương pháp rồi thì đâu có ai mà ngồi đấy chịu đau. Bởi vì mấy con học Thanh Văn rồi, mấy con đã biết pháp rồi, đâu có lý nào mình ngồi mình cần rằng mình chịu đau như Thầy đâu? Có phải không? Đâu có, tại vì không biết mới chịu chứ điền gì mà biết mà chịu, rút cuộc rồi hai bên cái người nào cũng chứng quả A la hán chứ bộ Thanh Văn nó chứng quả A la hán thấp sao, rồi Duyên Giác nó chứng cao sao? Nó đâu có cao thấp chỗ đó, ông nào vô lậu thì cũng vô lậu hết chứ có lẽ nào lậu còn ít, lậu còn nhiều sao? Cái người vô lậu ít mà cái người mà vô lậu nhiều thì cái chuyện đó không có đâu mấy con. Vô lậu là vô lậu tất chứ đâu có nghĩa là ít nhiều.

Đó thì hôm nay mấy con hiểu thêm về cái phần có câu hỏi là Duyên Giác và Thanh

Văn, đó là cái Nhị Thừa Thiên của Phật giáo Nguyên Thủy là có hai cái phần đó nhưng mà cái phần độc giác cũng như đức Phật là cái phần Độc Giác. Còn Thầy là bán Độc Giác tại vì còn đọc sách Phật, được hiểu một mớ, cho nên nó bán, còn một mớ nó chưa hiểu. Còn mấy con bây giờ đã hiểu hết, thông suốt cái đường đi rồi đó thì mấy con mới gọi là Thanh Văn. Thanh Văn nghe, hiểu, thông suốt rồi tu đó là Thanh Văn. Còn Thầy mới được phân nửa, do cũng nương vào những cái pháp của Phật mới được hiểu biết, còn phân nửa chưa hiểu biết thì nó bán Độc Giác chứ không thể nói Độc Giác hoàn toàn.

Còn ông Phật, thì Độc Giác hoàn toàn, cho nên tự mình tự tu, tự suy ngẫm ra những cái điều mình tu. Bởi vì bốn thiên của Bà La Môn thì nó là thiên ức chế tâm, bốn thiên của Bà La Môn thời đó ức chế tâm, còn bốn Thiên của Phật do ly dục, ly ác pháp mà ra, thành ra cũng từ cái tên đó, nhưng mà cách thức tu nó khác, nó không giống nhau. Cho nên Bà La Môn thì không chứng được đạo giải thoát mà đức Phật tu chứng được đạo giải thoát. Không phải trong thời đức Phật không có bốn thiên, trước Phật có bốn thiên mà, nhưng mà thiên của ngoại đạo, nó do nó

tu ức chế tâm nó vào. Còn khi mà đức Phật tu thì đức Phật tu thì đức Phật ly dục, ly ác pháp mà nhập vào cái Sơ Thiền. Cho nên nó khác nhau ở chỗ mà khi tu cái đó mà không được thì đức Phật mới bỏ cái pháp của Bà La Môn mà đi vào cái chỗ suy tìm ra cái đường đi của mình.

Còn Thầy thì nhờ nương vào cái pháp tác ý của Phật, rồi nhờ đó mà Thầy tác ý rồi cuối cùng Thầy cũng đạt được. Thì mấy con thấy trên con đường đi, thật sự ra thì nó cũng nhờ cái người trước một ít, đức Phật thì cũng nhờ những cái pháp sai, nhưng mà rút tĩa từ cái sai đó, bỏ ra, bỏ bớt ra những cái sai của nó ra, bỏ cái sai mà lấy cái đúng mà thực hành.

Cho nên con thấy năm cái pháp của bà la môn thì đức Phật bỏ ba pháp còn lấy hai pháp, là giới luật và trí tuệ. Mấy con thấy bỏ mà còn lấy hai, tại vì Bà la môn nó có trí tuệ và giới luật, do đó lấy hai, bỏ ba. Còn Thầy ở đây thì hoàn toàn chưa hiểu Phật, nhưng mà lấy một phần của Phật mà lấy bao nhiêu Đại Thừa ra không có sài Đại Thừa. Trong lúc đó tu tập thì bây giờ đâu có dám chơi Đại Thừa nữa, mình nhiếp tâm vô Đại Thừa

nó không vọng tưởng thì nó sinh ra tưởng. Cho nên đâu có dám mà tu tập nó. Cho nên vì vậy mà ngồi chơi chứ không dám khoanh chân nữa, khoanh chân cái nó vô, nó lọt vô trong cái không niệm. Bởi vì mình tập cái không niệm nó quen rồi, cho nên nó lọt vô trong đó nó rất khó. Vì vậy mà Thầy chỉ còn có tác ý để cho xả cái tâm mình mà thôi, để cho cuối cùng là thành tựu.

Các con thấy, trong cái vấn đề mình quyết tâm thì được, từ cái chỗ nó không biết nó sẽ đi đến cái chỗ mà mình biết, rồi bây giờ thì mấy con rất là rõ ràng rồi, cái đường đi của mấy con rõ ràng. Bây giờ còn được Thầy kiểm tra coi thử coi có quan sát được cái thân, thọ, tâm của mấy con không nữa. Buổi chiều hôm qua, buổi sáng Thầy dạy cho chúng và buổi chiều thì Thầy kiểm tra bốn người, Thầy không cho nhiều, Thầy kiểm tra bốn người để xem xét coi trên thân quán thân như thế nào đúng, như thế nào sai. Coi quán được hay không? Từ lâu thì mấy con đã tu Tứ niệm xứ nhiều rồi. Nhưng mà Thầy xem xét lại coi để xem mấy con quán coi có đúng không? Đúng thì cho tu.

Vừa rồi có một vị Thầy xin Thầy cho

con ở lại lớp Chánh kiến, Thầy nói bây giờ trên thân quán thân như thế nào? Thì vị Thầy nói, con những cái bài vở của con thì con làm chưa xong, con sợ cái tri kiến con nó chưa đủ, trong khi đó mà ngồi tu Tứ niệm xứ nó không đủ thì tức là nó không xả. Vì vậy mà con xin Thầy cho con ở lại, con không có buồn gì đâu, con ở lại tu một cái khóa sau cũng được, để cho con làm cho hết bài vở. Thì cái vị Thầy đó xin Thầy như vậy. Nhưng mà Thầy nói thôi bây giờ cứ ráng tu, bởi vì lần lượt thì cố gắng ở trên cái phần mà tập tu của mình thì lần lượt cái gì mà mình làm bài chưa hết thì mình đọc lại các bài của những người khác. Thầy cố gắng là Thầy sẽ in ra nhiều bài, bài nào mà được đầy đủ thì Thầy sẽ in ra cho mấy con học và nghe, để hiểu biết, để tích tập những cái hiểu biết đó để sau khi cái tâm mình có những cái niệm, nhờ có hiểu biết đó nó xả. Và đồng thời khi mà hiểu biết thì tự nhiên ở trong tâm mình nó tự có xả rồi. Nghĩa là từ cái lớp học Chánh kiến, cho tới hôm nay mấy con mà người nào mà được trọn vẹn hiểu biết và mấy con cũng có một cái số người cũng hiểu biết nó chưa được trọn vẹn lắm, nhưng mấy con xét ra thì hiện bây giờ cái tâm của



mấy con nó cũng nó tự nó xả, hiểu biết nó xả cái dục tham, nhiều cái điều kiện dục sân của mấy con nhiều lắm, ở trong đó nó xả nhiều lắm chứ không phải ít. Đó là mấy con thấy cái giai đoạn mà mình tu về Chánh kiến thôi, mà bây giờ đó nó xả nhiều lắm, tự nó ở trong đó nó xả, chứ mình chưa có nói rằng tôi phải tác ý tôi xả đâu mà nó xả.

Rồi cái lớp Chánh tư duy mấy con quan sát được cái thân của mấy con nó xả nhiều nữa, tự cái quan sát được là nó đã xả rồi, chứ không đợi có cái niệm khởi ra rồi xả. Nghĩa là khi quan sát tâm nó không phóng dật, nó nhìn vào cái thân nó rồi thì tất cả những cái tham, sân, si tự nó xả xuống nữa, nó xả. Vì vậy cho nên bây giờ đó thì cái trạng thái thanh thản của mấy con nó sẽ kéo dài ra, rồi cái thân của mấy con nó không có còn mỗi một đau nhức nữa, nó tự nó xả ra. Từng cái thân của mấy con bệnh đau đó mà mấy con tỉnh thức, quan sát ở trên cái thân của mấy con được rồi thì tất cả những cái bệnh đó nó cũng đẩy lui ra được. Nó đẩy lui nó làm cho cái thân của mấy con mạnh khỏe hơn, con hiểu chưa? Chứ nó không phải là đợi tôi tác ý tôi đuổi bệnh nó mới hết, không phải đâu. Khi mấy con tỉnh thức là cái chướng

ngại đó nó cũng bị đẩy lui ra, nó hay như vậy đó. Bây giờ cái tri kiến mấy con đã hiểu thì tự nó xả cái tham, sân, si của mấy con ra nhiều đó. Mấy con cứ ngẫm lại coi, cái hiểu biết của mấy con nó sẽ xả mấy con. Cái tâm từ, tâm bi của mấy con mà khi đọc lại cái bài đó, trong cái bài mấy con gọi cái lòng thương yêu lên trước cái chúng sanh mà đau khổ đó hiện bây giờ nó tăng trưởng lên. Cái lòng thương yêu nó có tăng lên, cái tâm từ, tâm bi nó có tăng lên nhiều chứ không phải như hồi mấy con chưa hiểu đâu. Cho nên từ cái chỗ mà hiểu biết đó nó giúp cho mấy con xả cái tham, nó tăng cái lòng thương yêu, cái thiện pháp nó tăng dần lên rất nhiều ở trong bốn cái tháng học này, và bây giờ đó trên cái lớp mà Tứ Niệm Xứ này, nó bắt buộc mấy con quay lại nhìn nó, mà nhìn nó với một cách tự nhiên không bị ức chế đó, thì nó xả tham, sân, si cũng rất nhiều. Nghĩa là mấy con khỏi cần phải xả niệm nhiều đâu mà xả rất nhiều, tự mà mấy con tu tập quán được thân thôi nó xả rất nhiều.

Rồi tới cái giai đoạn cuối cùng để mà quét nó đó, để mà nhiếp phục tham ưu, nghĩa là mình tỉnh thức được rồi, mình quán được thân tứ đại mình rồi, bắt đầu bây giờ

mình mới xả các cái ưu phiền, cái chướng ngại trên đó. Nó đi từng bước mà mấy con, các con hiểu chưa? Thì bây giờ mấy con quán thân chưa có được, mà đòi xả nữa thì mấy con lung tung hết rồi, thân quán không được bắt đầu có niệm này kia vô cái lo mình đẩy lui mà mình quán, mình đẩy lui nó, nó động hết rồi còn đâu nữa. Thí dụ như bây giờ, các con nhìn cái thân con này, bắt đầu bây giờ cái đầu đau này, thì buộc lòng mấy con phải ở trong hơi thở, nhiếp trong hơi thở, an trú trong hơi thở, mà tác ý là tác ý cái bệnh chứ đâu có lẽ là tác ý tỉnh thức cái thân. Có phải mấy con dán đoạn thẳng đó không? Như vậy là mấy con có quán cái thân mình nữa không? Bây giờ ở trên pháp đẩy lui chướng chứ làm sao mà gọi là. Mà bây giờ đẩy lui cái bệnh của mấy con đẩy lui một giờ, hai giờ mấy con mất cái thời gian mà tỉnh thức ở trên thân mấy con bao lâu không? Các con hiểu chỗ Thầy muốn nói chưa?

Cho nên bây giờ đó thí dụ như chẳng hạn bây giờ mấy con nếu mà mấy con đã ở trên cái sức tỉnh thức của nó thì cái thân của mấy con nó tự sung mãn, nó cũng ít bệnh đau. Có bệnh nó cũng tự nó xả nó ra

rồi. Còn bây giờ mấy con cứ một lát này, lát kia, lát nọ rồi cái kẽ hở của mấy con tùm lum, tà la ra mà không có bảo đảm được cái sự nhiếp tâm, tỉnh thức ở trên cái thân của mấy con. Bắt đầu vô cái lớp này, giờ nào mấy con cũng phải tỉnh thức ở trên thân, cố gắng để mà tập tỉnh thức ở trên thân, khoan xả. Nghĩa là bây giờ trong cái giai đoạn này là tập tỉnh thức, cho nên nó có từng cái niệm, từng cái gì đó là mấy con thiếu tỉnh thức cho nên nó mới có niệm. Do đó mấy con cứ tập tỉnh thức trở lại sẽ không có niệm, có vậy thôi. Mà tỉnh thức cao chừng nào nó lại định tĩnh. Mà định tĩnh thì nó lại nhu nhuyễn, dễ sử dụng thì nó đủ pháp chứ gì. Đó cách thức như vậy, để rồi Thầy dạy tới đây cái lớp Chánh kiến nó giúp cho tri kiến của mấy con nó xả cái tham, sân, si. Rồi cái lớp Chánh tư duy mà vô Chánh tư duy thì nó định tĩnh trên cái thân của nó đó, thì nó xả tham, sân, si một lần nữa. Nó định tĩnh được là nó xả một lần nữa.

Cho nên cái lớp Chánh kiến thì mình tu tập bằng cái tri kiến của mình để xả cái tham, sân, si để cho cái hiện tiền của Tứ niệm xứ nó lộ cái chân lý nó lộ mặt ra, nó xả cái phân thô thô, nó lộ mặt ra. Mà khi

mà tu tập hơn một chút nữa thì mấy con trở cái lớp Chánh Tư Duy thì mấy con ở trên Tứ niệm xứ thì nó lại xả ra thêm một phần nữa, thì lúc bây giờ mấy con thấy cái niệm nó đâu còn nữa đâu. Cái niệm mà xẹt ra, xẹt vô nó không còn. Bởi vì mấy con tỉnh thức cái tâm nó không phóng dật thì nó làm sao nó có niệm được, cho nên phải tập đúng, mà tập không đúng thì bị ức chế là sai, bởi vì mấy con ức chế thì tưởng nó phải xuất hiện, mà tưởng nó xuất hiện thì cũng là chướng ngại chứ nó làm sao mà nó bất động được, các con hiểu không? Cho nên khi mà chúng ta tu đúng, không bị ức chế thì luôn luôn nó thanh thản, an lạc, vô sự, nó không có niệm gì xen vô được, bởi vì nó tỉnh thức, các con thấy nó đi đến cái mức độ. Như vậy là cái thời gian mấy con tỉnh thức được như vậy đó thì nó tới định tĩnh thì coi như mấy con xong rồi. Tâm nó định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng là nó xong rồi. Thì bắt đầu mấy con đâu có phải cực khổ, phải quán xét nhiều nhiều đâu, mà nếu mà trong khi đó mấy con còn phải thấy niệm tới, niệm lui nhiều đó là mấy con mất sức định tĩnh. Thì bắt buộc là do mấy con ở trên lớp Chánh kiến còn thiếu, buộc lòng mấy con phải làm từng cái bài để

xả từng cái niệm này. Thì bắt đầu mấy con mới suy tư, mà suy tư thì nó lớp Chánh kiến chứ làm sao Chánh tư duy được. Chánh tư duy người ta định tĩnh để mà do sức định tĩnh mà người ta xả tâm của người ta. Các con hiểu không?

Còn bây giờ cái lớp Chánh kiến là ta tư duy, suy nghĩ để cái đầu óc chúng ta hiểu biết tất cả ác pháp, cái đúng, cái sai để nó xả. Đó là cái lớp Chánh kiến. Còn cái lớp Chánh tư duy là định tĩnh trên thân của chúng ta, mà định tĩnh thì nó nhiếp phục được tham ưu của nó, con hiểu không? Mà tới cái giai đoạn mà chưa định tĩnh thì nó làm sao nó nhiếp phục được, mà chưa định tĩnh thì bắt đầu mấy con mới lòi ra cái lớp của mình chưa có lên được cái này. Bởi vì lên cái gì mà bây giờ nó cứ niệm xẹt ra, xẹt vô rồi thọ đau chỗ này, chỗ kia, nó làm sao nó định tĩnh được. Cho nên buộc lòng mấy con phải làm những cái bài trở lại, coi từng cái niệm của mấy con. Cũng ngồi ở trên cái lớp Chánh Tư duy cho mấy con ngồi chứ sự thật ra mấy con đang ở cái lớp Chánh kiến, Bởi vì mấy con phải làm cái bài, bây giờ có cái niệm này này, niệm ái kiết sử này, tại sao nó còn? Do đó mấy con thấy nó chưa xả

rồi. Mà nó chưa xả rồi Thầy cho lấy cái để tài đó đẩy niệm Ái kiết sử này thì mấy con phải viết cái bài như thế nào để xả được cái niệm này cho thầy. Rồi bắt đầu Thầy chịu khó Thầy đọc lại thì như vậy trong lúc đó bây giờ ở trong cái lớp chúng ta còn được hai người, ba người. Thầy đọc khỏe quá, có ba, bốn bài, còn bao nhiêu thì nó đang ở tình thức, nó khởi viết bài, Thầy chả phải sướng chơi sao? Chứ để không mà người nào cũng viết bài chắc Thầy chết luôn, chứ Thầy đọc hết muốn nổi, đọc riết mờ con mắt lắm mấy con, chứ không phải dễ đâu. Đọc rồi đi ra coi như là đứng dậy nghỉ xả hơi. Đi ra dòm trời không có thấy, nó mờ mà dường như chữ nó nhảy nhảy, nhảy, nhảy vậy nữa, nó nhảy lằng lằng lằng lằng nó làm như là cái con gì mà quăng quăng vậy này, nó thấy cái hàng chữ nó mở đi ra dòm ở ngoài trời mà thấy chữ, cái hàng chữ vậy nó nhảy nhảy vậy, dùng cái đôi mắt của thầy dùng đến cái lực như vậy mấy con biết đọc nhiều quá. Thầy biết mấy con viết nhiều, thì Thầy đọc nhiều, mà đến đổi mà sử dụng con mắt mình mà khi đó như vậy thì thấy chắc ngày nào chắc là Thầy cũng giống như ông **A Na Luật** ông không thấy đường nữa chứ, muốn thấy chắc

phải dùng Tam Minh mới thấy.

Cho nên vì vậy Thầy mong rằng trên cái lớp Chánh Tư Duy này Thầy sẽ khỏe hơn là tại vì cái lớp Chánh tư duy này thì mấy con cứ tập tỉnh thức thôi, chỉ còn sót một hai người, mà cứ cái niệm tới, niệm lui rồi này kia đó thì bắt buộc phải làm bài thôi, thì trong mười người thì chắc còn một hai người làm bài, còn tám người kia khỏi làm bài thì Thầy đỡ rồi. Đọc chừng một, hai người thì Thầy khỏe không có khó khăn.

Còn những người khác mà vào đây thì Thầy không tiếp nối cái lớp học của họ tại sao mấy con biết họ vô sau, mà bắt mày phải đọc cái bài nào là nhân quả thảo mộc trời đất ơi chắc chết Thầy rồi, nghĩa là cái lớp này đi qua rồi thì lo dạy cái lớp mới này, mình nghỉ sau đi chút, cái này bắt chưa khai giảng cái lớp mới mà bắt Thầy đọc bài của họ nữa thì thôi chết rồi. Mà các con biết bây giờ vừa là ở trong cái lớp học, mà những người mà ở xa mà họ gửi bài qua mạng mà không chấm bài họ thì cũng tội. Cho nên cũng phải chấm thì nó quá cực Thầy chứ đâu phải không? Nhưng mà Thầy mong rằng để sách tấn cho chúng ta ở xa mà người ta học hàm



thụ, người ta học cũng được rồi, còn mấy con ở gần mà không ráng tu thì không khó, tới chừng cái lớp Chánh tư duy thì họ làm sao đây họ tu mấy con, họ ở xa họ làm sao tu. Lớp mà Chánh kiến thì có thể làm bài vở gửi cho Thầy chấm được rồi, nhưng mà tới cái lớp Chánh tư duy thì làm sao? Nghĩa là Thầy sẽ trực tiếp hướng dẫn cho mấy con, rồi Thầy còn phải coi như là cho giờ giấc của mấy con tới giờ nào, giờ nào rồi tăng giờ lên như thế nào, thế nào? Lần lượt cho mấy con nói tiếp cái thời gian dài ra không còn ngủ nữa, để mấy con hoàn toàn đạt được cái đạo giải thoát chớ. Lúc bây giờ người nào mà nói nhức đầu thì Thầy cho đi về liền tức khắc chứ Thầy đâu có cho ở đây mà Thầy mắc công trị bệnh phải không? Thôi nhức đầu về nghỉ đi chứ ở đây tu không có nổi đâu, để cho người ta không nhức đầu người ta tu. Tới cái lớp này một là mấy con chết, hai là mấy con nói là thặng bệnh một cái là Thầy cho về đó. Không có nói bệnh, bệnh gì hết. Ở đây chết là chết chứ không có bệnh nữa, vô cái lớp Chánh tư duy này là phải tu tập hẳn hoi, mà nếu mà mấy con mà thấy mấy con mà cái kiểu mà mấy con mà bị bệnh thì thầy xem xét kỹ, bị bệnh mà do ức chế tâm là đi

về chứ không còn ở đây mà ức chế tâm mai một điên loạn, người ta nói thầy dạy điên hết cả đám, mang tiến chung ra. nữa. Cho nên cái người nào được là để ở tu cái lớp chánh Tư duy này đi đến rốt ráo cuối cùng cho đến cái lớp Chánh ngữ chánh nghiệp. Còn nếu mà không được thì chặn mấy con ở lớp chánh Tư duy này thôi. Ở Chánh kiến này thôi mấy con ở đó mà quán cho nó càng quán càng sâu thì càng xả, chứ lên không được. Đó thì mấy con chuẩn bị.

Bây giờ Thầy trả lời tiếp của cái câu hỏi này của cô Nghiệm hỏi.

Câu 1: Con cúi xin Thầy chỉ dạy cho con biết tu tập và sự tu tập?

Cái câu thứ nhất của con, tu tập con hiểu, khi đã thông hiểu giáo pháp của Phật, biết được bản ngã của con, phải có biện pháp diệt trừ bản ngã đó không?

**[Đáp]:** Thì tất cả những cái pháp của Phật mà hiện giờ con tu như bây giờ mới vô tu con ngăn ác, diệt ác sanh thiện tăng trưởng thiện như Tứ Chánh Cần chẳng hạn, rồi Tứ niệm xứ, tất cả những cái pháp đều là pháp diệt ngã, diệt ngã nhưng mà diệt cái ngã ác pháp chứ không phải diệt cái ngã

thiện pháp.

Cho nên ở đây con nói như thế này này: “tu tập con hiểu khi đã hiểu giáo pháp của Phật, biết được bản ngã của con, phải có biện pháp diệt trừ bản ngã đó ngay?”.

Diệt trừ bản ngã đó ngay không có diệt trừ được đâu, mà phải đi từng pháp, hằng ngày mình diệt từng cái ăn, cái ngủ đó là cái giới luật của Phật mà, giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh không hề vi phạm những lỗi nhỏ đó là diệt bản ngã con. Rồi diệt từng cái tham, diệt từng cái tâm sân, tâm phiền não, dẹp từng cái tâm ham muốn nhỏ nhất cái này, cái kia nọ, đó là diệt bản ngã. Tất cả cái đó đều là diệt bản ngã chứ không có gì hết. Đó là hiểu Phật pháp, nhưng mà phải tu tập chứ không phải hiểu là nó diệt bản ngã được. “Phải có biện pháp”, nó không có biện pháp nào nữa hết, mà nó có pháp, nó có pháp chứ còn mình không có thêm biện pháp nào nữa hết. Có phải con nói vậy không? Nó không có biện pháp nào hết, mà nó là pháp tu để mà diệt ngã, diệt ngã của nó.

**[Hỏi]:** Sự tu tập khi biết được đặc tính của từng giới hành kết hợp với đặc tướng

của con để tu hành cụ thể khi có niệm khởi hoặc không có niệm khởi đều suy nghĩ kỹ hay đặc tướng của giới hành.

Ví dụ, con thèm ăn đường, lúc đó con tỉnh giác tác ý liền “tham ăn đường là tính xấu ác” hay nhất định nhiếp phục tính tham ăn, từ đó con nhất định không ăn, gọi là sự tu tập có đúng không?

**[Đáp]:** Đúng, đó là cái pháp tu tập, thí dụ như con thích ăn đường con ngăn chặn lại, “ăn đường là ác pháp, ăn đường là còn dục, còn tham ăn”, như vậy là con ngăn chặn, con không làm theo nó tức là con ly. Nhưng mà ở trong cái sự mà tham ăn đó đó, là do nó còn cái niệm tham ăn đó là cái tri kiến hiểu về thực phẩm bất tịnh con còn ít lắm. Khi mà hiểu về thực phẩm bất tịnh, khi nó khởi muốn ăn đường thì ngay đó nó thấy đường là một cái chất bất tịnh. Từ cái đồng phân kia mà cây mía nó ăn vô nó mới thành ra cái nước đường đó, cho nên vì vậy mà cái đồng phân bất tịnh dơ đó nếu mà cây mía đó trồng ngay cái thân người ta mà chết thì nó hút cái chất thân người ta chết, nó sẽ lên nuôi làm cái thân mía, cho nên con về cái ăn mà nó còn thích, thí dụ vậy đó, thì con lại

thấy được bất tịnh ngay liền. Bởi vì con đang học cái bài đó rồi cái bài đó nó sẽ ngăn chặn cho cái tâm tham ăn của mình mà con khỏi cần tác ý.

Hoặc hồi đó mình chưa có thấu suốt, chưa có thông suốt được cái thực phẩm bất tịnh, cho nên vì vậy mà khi tham ăn mình ngăn chặn nó, mình ngăn chặn nó, chứ sự thực ra mình chưa có thông suốt được cái thực phẩm bất tịnh cho nên mình ngăn chặn nó thì có cái ức chế, có ức chế cái tâm tham ăn của mình. Cho nên vì vậy lúc sau coi vậy chứ, mình bảo nó chứ cũng thấy đường nó thềm, nó chưa phải hết. Không, thầy nói thật mà mấy con.

Còn khi mà mình bị, khi mà mình quán được Thực phẩm bất tịnh rồi thì cái gì mà món ăn nào nó khởi thềm ra thì ngay nó trong đầu nó nói “món ăn bất tịnh, mày đừng có ham”. Đó là chưa có thấu suốt được cái lý bất tịnh, chưa có thấm nhuần được cái lý bất tịnh. Thấm nhuần được cái lý bất tịnh là nó hết muốn ăn rồi, nó không có thềm cái gì nữa đâu. Nghĩa là từ cái lớp Chánh kiến nó đã xả hết những cái tham ăn tầm bậy, tầm bạ của chúng ta. Mà cái bài mà quán

thực phẩm bất tịnh mấy con chưa thông suốt cho nên nó còn những cái như vậy. Cho nên nếu mà thông suốt được. Bởi vì bây giờ Thầy nói các pháp vô thường, mà các con thông suốt rồi. Bây giờ đem của cái, tài sản, quần áo cái vòng vàng gì, tiền bạc đem cho mấy con, mấy con không ham đâu. Tất cả các pháp đều vô thường, nó không có gì tôi mang theo được hết đâu. Đừng có cho mà để trật trong thất tôi mất công, mang tiếng rồi này kia đủ thứ, thôi dẹp đi. Tôi ở trong thất tôi bây giờ bây một bát thôi tôi không tham nữa. Tôi biết, tôi thông suốt các pháp vô thường, thân tôi cũng vô thường có gì mà tôi giữ có được đâu mà cứ mang đến cho tôi như thế này chắc chết tôi. Rồi tôi quán thân bất tịnh, quán thực phẩm bất tịnh mà cứ đem cái đồ ăn này vô nào sữa, nào bơ nào này kia, trời đất ơi, nó bất tịnh gần chết mà mang vô đây cho tôi, tôi thấy tôi phát gớm đó rồi, bà con mang đi ra dùm.

Hễ mà đi đâu một vòng nó đi xa xa cái đem về nào là mua trái cây này kia, ở đời thì người ta không thấy bất tịnh, người ta biểu nhau. Mình đã thấy bất tịnh mà còn sách đi biểu nhau là biểu làm sao đây. Cái đồ bán thỉu mà đem cho người ta. Bây giờ

Thầy nói bây giờ đó, mấy con gói một cái gói phân đi, nó hôi thối nó sách lại nó cho người ta đi, rồi người ta nhận không? Chắc chắn mấy con cho cái kiểu đó ai nhận. Thì bây giờ bánh trái, trái cây nó đều hôi thối như vậy thì thử hỏi mấy con đã hiểu rồi mấy con xách mấy con biểu người ta. Nội đây mình đã hiểu rồi, mà xách biểu như vậy mà bảo người ta không từ chối, mà từ chối thì giận, nó ở đây nó làm lẽ, nó không chịu. Thật sự ra trong cái sự tu tập của mình rồi thì bắt đầu bây giờ nó không còn biểu nữa mấy con.

Đây bây giờ mấy con nghe những cái khi mà người ta vắt sữa bò, con bò nó chịu đau đến cái mức độ nó quy xuống như vậy để lấy sữa, mình còn nỡ lòng nào mà uống ly sữa mấy con? Không uống nổi, có phải không mấy con thấy không? Tại sao bây giờ mấy người hiểu rồi mấy người đem sữa biểu tôi, biểu cái đau khổ này cho tôi nuốt cái này vô được à? Dem đi đi đi, đừng có để ở đây? Có phải không mấy con, đó là cách thức chúng ta tu tập thấm nhuần được cái lý, cái tâm từ, bi của chúng ta không thể nào ăn uống mà có cái sự đau khổ ở trong đó mà chúng ta nuốt được? Tại sao chúng ta không thấm nhuần được cái lý này mấy con,

mà chúng ta làm theo cái kiểu thể gian như vậy. Người thể gian người ta vô minh người ta không có hiểu, người ta mới biểu xén với nhau những cái đồ quý, đồ này kia, còn chúng ta là những người hiểu rồi, thì chúng ta còn thích thú cái gì nữa mà chúng ta.

Thứ nhất các pháp vô thường, có cái gì là thường đâu mà chúng ta ham. Nay đem món này, mai đem món kia, bữa nay cái máy này nó hay lắm. Trời ơi các pháp vô thường, tôi không có ham máy gì hết đâu, bây giờ ngồi đây mà tình thức cái thân mà tôi tỉnh thức chưa nổi đây mà ở đó máy. Nó lôi tôi nghe cái giọng của Thầy thuyết giảng đây chắc tôi chết luôn với cái giọng đó đó. Tôi có tỉnh thức tôi được đâu hay tôi tỉnh thức ở trong cái bài giảng của Thầy. Tôi nghe ở đây để mà tôi tu chứ không phải tôi nghe rồi tôi cứ nghe hoài, rồi tôi nghe hoài đây rồi chắc nó thành nhạc mất rồi, còn Thầy thành ca sĩ mất, để mấy con nghe nhạc, có đúng không? Bởi vì Thầy nói tu làm sao mà cho đúng, chứ còn nếu mà như thế này biết chừng nào mà cho xong mấy con.

Đó, thì do đó cái chỗ mà hiểu, cái chỗ mà mấy con hiểu đó, cái Chánh kiến mà



mấy con hiểu đó. Cho nên khi mà Thầy nói thông suốt được cái lớp Chánh kiến của mấy con rồi, những cái pháp mà Thầy cho rồi, thì tất cả những cái tham dục của mấy con nó đều xả ra hết, nó không còn nữa mấy con. Tại vì mình chưa hiểu, chứ mình hiểu thật hiểu đó, hiểu nó thấm nhuần thì ăn nó cũng không thèm, vật chất nó cũng không ham, cái gì nó cũng không ham, nó biết rõ ràng, nó biết như thật mà còn cái gì nó ham nữa mấy con. Không ai cho gì nó thèm hết đâu. Mà nó cũng không sợ mất lòng cái gì hết đâu. Từ chối thẳng, cái này không được đâu, tôi thấy nó bất tịnh tôi không dám ăn nữa đâu. Cam, quýt này để ba bữa nó chín rục, ông nội tôi nuốt nó cũng không vô. Nó hôi mà nó thối, nó này kia đủ thứ. Còn tươi tốt thì nó thèm chứ nó hết tươi tốt rồi nó là đồ bất tịnh không?

Cho nên từ cái tu mà thấm nhuần được cái lớp Chánh kiến rồi Thầy nói qua cái lớp Chánh tư duy rất là nhẹ nhàng, mấy con quay vô mấy con nhìn thân của mấy con, tại vì mấy con lớp Chánh kiến nó chưa đủ. Nó chưa đủ được cái sự thấu suốt được cái lý, cái lý của Phật pháp, cái lý như thật của các pháp. Cho nên nó còn cái dục, cho nên

mấy con cứ ngồi đây cái niệm này khởi, cái niệm kia khởi ra. Còn cái kia nó còn ham gì nữa nó khởi, nó ly rồi, nó chán quá rồi. Mấy con ngồi đây mà còn nhớ ăn, nhớ uống là nó chưa có chán, tức là thực phẩm nó còn tịnh, nó còn thanh tịnh, nó còn ngon. Chứ còn người ta chán rồi ông nội nó cũng không có khởi nghĩ thềm nữa. Bởi vì mấy con hết tham rồi nó không có cái gì mà cái niệm nó trong đầu mấy con được.

Cho nên vì vậy mà Thầy nói, nếu mà tu đúng từ ngay cái lớp Chánh kiến, đã Chánh kiến thì nó còn tà kiến ở đâu, mà không còn tà kiến thì cái niệm gì mà ở trong đầu của con mà tà kiến ở trong. Các con hiểu chưa? Cho nên chịu khó mà làm những cái bài này cho nó thông suốt, một lần chưa thông suốt, hai lần, ba lần, bốn lần, năm lần, mười lần, trăm lần, ngàn lần. Mà một ngàn lần vậy nó không thông suốt nó thắm nhuần ở trong tâm của mấy con ghê gớm lắm. Cho nên vì vậy mà cái lòng tham đấm nó hết sạch, nó không còn gì nữa. Các con hiểu chưa?

Cho nên lẽ ra thì mấy con phải học cái lớp Chánh kiến này, nó một năm nhưng nó có bốn tháng à, mà Thầy cho vội quá, lẽ ra

một năm chắc Thầy chết mất. Tại sao? Tại vì nội chấm bài cho mấy con không chừng nửa năm Thầy đã mù mắt rồi. Thì Thầy nó cái vấn đề đó mấy con cứ nghĩ đi, suốt cái đêm ngày mà cứ đọc, bật đèn lên đọc rồi ban ngày cũng đọc. Chứ bài vở mấy con viết như thế này mà Thầy không đọc làm sao đọc cho hết. Trời đất ơi nó đọc như cái tủ sách, cả cái tủ sách đọc cái bài này rồi tới cái bài kia, đọc bài kia bài nọ thì người nào cũng viết, cũng có ý đó thôi nhưng mà phải đọc hết chứ không phải đọc bỏ rồi Thầy làm sao mà Thầy biết ở trong đó nói làm sao? Phải đọc hết, rồi đầu óc mình cũng phải theo dõi cái đọc đó, rồi con mắt mình phải nhìn, các con biết. Mấy con viết bài mấy con cũng thấy mệt nhọc, mà Thầy đọc của mấy con còn mệt nhọc hơn. Bởi vì sáu mươi người thì sáu mươi cái bài, mà bài nào, bài lấy cứ tập trăm trang, trăm trang không thì mấy con đọc trời ơi như đọc cái thư viện.

Cho nên mấy con biết rằng Thầy cho mấy con mau một chút, nhưng mà mấy con phải thấm nhuần. Lẽ ra nếu mà cách đây mà còn, cách đây mà cái sức khỏe Thầy còn cỡ chừng bốn mươi tuổi, năm mươi tuổi thôi. Thì Thầy mở cái lớp này chắc Thầy khỏe

lắm, bởi vì cái sức khỏe nó còn. Còn bây giờ Thầy sử dụng sức khỏe Thầy nhiều như vậy thì nó hao ghê gớm lắm, tuổi thì yếu rồi, mà sử dụng như vậy là kêu là quá sức, quá sức nó. Con mắt Thầy làm việc. Cho nên bây giờ con biết không? Lúc nào mà Thầy nhìn ra ngoài trời là có mây trắng hết. Ở dưới mặt đất cũng có mây trắng, mà nhìn lên trên cũng có mây trắng, nó có cái vệt mây, nó mờ vậy, nó làm như cái con mắt của mình nó không trong lại được. Nó làm việc nhiều biết không? Nhưng mà điều kiện không sao đâu, Thầy chỉ chịu khó ngồi lại, sử dụng con mắt mình lại, móc con mắt này lại lấy ve chai gắn vô thì nó trong lại. Thầy có cách thức làm mấy con. Nhưng bây giờ mình cứ sài đồ đi, sài đồ rồi chừng nào nó hỏng rồi thì mình sẽ gắn lại cái đôi mắt mới, không có gì. Nhưng mà ráng con, ráng tu tập. Đó thì hôm nay những cái điều mấy con hỏi Thầy, Thầy sẽ trả lời. 1:01:29

Câu thứ hai: Khi tu tập Tứ niệm Xứ, có niệm khởi cũng tốt, không có niệm khởi cũng tốt.

**[Trưởng lão]:** Đúng vậy, đối với Tứ niệm xứ thì không có ức chế nó đâu, có cũng

vậy mà không có cũng vậy. Nhưng sự thật ra mình tỉnh thức thì không có niệm, tại vì mình thiếu tỉnh thức thôi nó mới có niệm xem vô được. Mình tỉnh thức nghĩa là luôn luôn lúc nào cũng tỉnh thức ở đây. Nhưng mà tỉnh thức đến cái mức độ mà định tĩnh thì làm sao có niệm được. Con tỉnh thức thì nó xẹt vô không biết cái niệm gì? Nó có xẹt đó tức là con tỉnh thức đó. Mà con tỉnh thức thì nó xẹt ra, nó lộ cái hình đó ra, ờ, bây giờ nó thèm ăn đây, nó muốn ăn đường đây. Hoặc là nó muốn cái gì đó nó khởi ra rõ, còn cái kia nó xẹt qua tức là mình thấy tức là mất tỉnh thức ở trên đó, mà cái niệm khác phóng vô, mà một thời gian sau thì có niệm hay không niệm nó không quan trọng, mà mình tập mình quan sát được thân mình kỹ lưỡng, hẩn hời thì không có niệm vô nữa. Mà cái lớp Chánh kiến nó đã ngăn, diệt rất nhiều về cái niệm đó rồi. Cái lớp Chánh kiến nó đã xả hết các niệm của con rồi. Mà luôn cả khi mà nó xả như vậy cái thân của các con nó không bị cái dục, nó không bị các cái niệm ác, cho nên cái thân của con nó khỏe mạnh hơn là cái người mà chưa tu Tứ niệm xứ đâu con. Cho nên nó khỏe mạnh, cho nên cái thân nó cũng ít đau nữa. Con

có bệnh đau mà con tu tập cái lớp Chánh kiến mà tự nó nó xả cái bệnh con nó cũng giảm rồi. Hễ cái người nào mà thấu suốt được cái chánh kiến thì hiểu biết các cảm thọ, thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc, các pháp vô thường, thì chắc chắn là họ không còn lo lắng về cái cơn bệnh, lo lắng về cái thân bệnh của họ nữa hết, họ không còn khi mà họ thông suốt được các pháp vô thường rồi, họ hiểu biết rồi thì cái thân bệnh họ coi như cái đồ bỏ. Bởi vì thọ cũng là vô thường, bệnh cũng là vô thường họ đâu có cái gì mà gọi là của mình đâu. Có gì đâu mà thường đâu mà sợ. Cho nên từ thấu suốt rồi thì tự tâm của mấy con vững vàng vô cùng trước cái ác pháp rồi. Cho nên tự trong cái thấu suốt đó thì các thọ nó cũng bị lui rồi. Tại sao nó lui, cái bệnh của mình hồi nào tới giờ mình có cái sự mình còn chưa hiểu cho nên mình còn lo lo đó, tuy mình nói vậy nhưng mình còn lo cái bệnh của mình lắm. Cuối cùng thì khi mình thông suốt rồi thì mình hiểu rõ rồi, thì lúc bấy giờ nó không còn có nữa con. Nó thân nhiên lắm, nó không còn lo lắng gì bệnh đau hết, bởi vì nó thông suốt, nó biết các pháp vô thường, thọ vô thường, sau không có còn lo nữa, do đó cái niệm

nó không có khởi ra, tại vì bây giờ mấy con bệnh đau trong thân mấy con bệnh đau thì trong thân nó khởi ra, nó khởi ra bây giờ uống thuốc hoặc là dùng pháp này để tác ý, dùng pháp kia để đuổi nó đi, đó thì mấy con phải có cái niệm, bởi vì nó như cái đầu là phải nghĩ cách thức chứ sao, đó là cái niệm nó khởi ra rồi. Còn bây giờ các con do cái sự thấu suốt được các pháp vô thường, thọ là vô thường, cho nên vì vậy mà khi mà nó thông suốt được rồi thì do đó nó không cần khởi niệm, mặc đau gì đau kệ nó chẳng cần lưu ý gì đến cái vấn đề đó, mọi pháp ở trên thế gian này nó đều là vô thường, tự nó, nó thấm nhuần là nó có cái sự thân nhiên. Mà nó thân nhiên thì cái bệnh nó giảm mấy con. Nó hay lắm, mình bị tập trung trong cái cảm thọ đau đó mà cái bệnh mình tan, còn mình thân nhiên thì cái bệnh mình nó nặng nó thành nhẹ, nó nhẹ nó thành hết nó không có gì? Cho nên tự nó.

Thay vì bữa nay Thầy bị nhưc đầu này, mà do cái sự hiểu biết các pháp nó vô thường, cho nên bữa nay không nhưc đầu. Tại sao vậy, tại vì nó đâu có quan tâm đến nhưc đầu đâu cho nên nó không có bị nhưc đầu. Tự nó nó xả ra, cho nên nội cái lớp

Chánh kiến mấy con thấy từng cái tâm niệm của mình nó cũng xả này, cái dục tham nó cũng xả này. Cái ác pháp nhưc đầu, đau bụng này kia nó cũng xả ra. Còn mấy con mà không thấu suốt được cái lý các pháp vô thường thì nó hơi một chút là bắt đầu nó tập trung vô đó, nó tập trung, nó tư duy suy nghĩ về cái vấn đề đó nó sanh ra phóng dật, phóng niệm đó.

**[Hỏi]:**

a. Có niệm khởi cũng tốt, niệm khởi đó là thiện, hay ác đều mở xẻ để tâm vắng lặng, quay vào trong thân, để tâm định trên hơi thở vô, hơi thở ra để thân, thọ, tâm, pháp đang được thanh tịnh, dần dần đó là có niệm khởi cũng tốt, niệm thiện nên tăng trưởng. Kính bạch thầy dạy cho con hiểu?

**[Đáp]:** Trong cái niệm thiện, hiện bây giờ thì mấy con tu như vậy là được, nhưng mà tới cái giai đoạn này thì trải qua cái giai đoạn mà Chánh tư duy thì Thầy sẽ kiểm tra trở lại, hướng dẫn cho mấy con kỹ lưỡng hơn, để cho mấy con biết cách nó định tĩnh ở trên cái thân của mấy con tức là quán thân của mấy con. Còn bây giờ thì mấy con tu như vậy là mấy con xả những từng tâm niệm của



mình. Từ lâu tới giờ theo cái phương pháp cũ, con theo phương pháp cũ đó là đúng chứ không sai. Nhưng mà bước qua cái giai đoạn mà lớp Chánh Tư Duy này, Thầy kiểm tra lại từng cái định tĩnh ở trên cái thân, tâm của con tức là luôn lúc nào các con cũng tâm cũng không phóng dật mà quay vô ở trên thân của con thì Thầy sẽ kiểm điểm lại cái phần kế tới của lớp tu kế tới, nó không phải là còn tu chung chung như ngày xưa nữa, đây là chuyên rồi mấy con, tới cái lớp Chánh niệm, không phải giống như cái sự tu từ lâu tới giờ mấy con tu.

Cho nên mấy con khi mà tu những cái pháp chung chung như vậy đó, nó chưa phải là đi tới cái rốt ráo, mà nó chỉ biết các pháp tu như vậy thôi, cho nên nó thường mấy con dậm chân tại chỗ, tại vì cái lớp phổ thông mà nó chưa chuyên nghiệp, nó chưa chuyên nghiệp thì nó chưa thể chứng quả A la hán được, còn cái lớp mà Thầy dạy tới đây là cái lớp chuyên nghiệp, cái lớp chuyên sâu về vấn đề mà chứng quả, chứ không phải là mình tu chung chung. Người tu chung chung thì biết chung vậy đó, chứ còn tu Tứ niệm xứ có niệm thì quán đuổi, còn có thân đau nhức thì đẩy lui bằng cách này kia. Nhưng ở đây

dạy cho mấy con tỉnh thức ở trên thân để từng cái sức tỉnh thức định tỉnh đó mà tất cả những cái niệm đều được xả, rồi nó không ức chế đâu, bởi vì nó tập trung cái chỗ nào đâu mà ức chế, cho nên mình không ức chế đâu. Nhưng mà cuối cùng thì nó xả, nó xả cả cảm thọ của mấy con nó không xảy ra cho mấy con. Đây là cái mới mẻ nhất mà của cái lớp chuyên tu. Bởi vì cái lớp này là phải có một vị thầy người ta hướng dẫn cho mình từng chút, từng chút để cho mình biết cách rồi người ta mới cho mình pháp tu, mà mình nắm chưa vững thì mình tu là mình bị ức chế, nghĩa là nó xây sứt một đường tơ thôi, không khéo thì mấy con bị ức chế tâm.

Bây giờ thí dụ như nói tâm thanh thân, an lạc, vô sự thì bắt đầu mấy con ngồi đây mấy con lặng lẽ để nhìn cái thanh thân, an lạc, vô sự nó cuối cùng thì nó không quan sát trên thân mà dùng cái tâm của mình ức chế. Cái kia là dạy cho mình chung chung thôi, cho nên vì vậy mà coi như là nó hơi có niệm ra, niệm vô. Còn cái này không, nó không ức chế mà người ta dạy cách thức của mình, quan sát quán thân, quan sát cái thân của mình thôi, quán cái thân của mình thôi chứ còn không có dùng một cái đối tượng

nào. Thí dụ mình quán cái thân của mình, mình thấy cái bụng phình lên, xẹp xuống. Mình nung vào chỗ đó phình lên, xẹp xuống thì lọt vào thiền Minh sát tuệ, ức chế. Rồi mình quán thân mà cứ thấy hơi thở ra, vô mà không thấy cái thân thì bị ức chế trên hơi thở rồi. Mình quán cái thân mà mình thấy cái trạng thái thanh thân đang yên lặng, đang yên lặng là mình thấy, đó là mình bị ức chế rồi. Cho nên vì vậy mà sau khi kiểm tra lại để đưa mấy con đi sâu vào để mà chứng đạt, thì tự ở trên cái chỗ mà nhiếp tâm, mấy con quán thân, thọ, tâm của mấy con là cái chỗ đó nó sẽ khắc phục tham ưu của mấy con ở trên chỗ đó để cho cái ưu phiền ở trên đó nó không tác động được vào. Đó là Thầy sẽ dạy sau.

**[Hỏi]:**

b. Không có niệm thì nó ở trong cái thanh thân, an lạc, vô sự. Nhưng mà trong thanh thân, an lạc, vô sự đó thì trong lúc đó thì cái tâm của con nó không có niệm mà, nó sẽ ở đâu? Nó ở trên hơi thở, mà nó hơi thở thì nó biết cách quan sát thân nó thì nó đúng. Mà nó ở trên hơi thở mà nó có biết hơi thở ra, vô thì nó sai. Nó không niệm, nó

thanh thản, an lạc, vô sự đó mà nó lại cái tâm của con nó sẽ bán vào cái hơi thở. Còn nó bán vào cái thân tứ đại nó, tức là nó bám vào nó quan sát cái thân của nó thì nó đúng.

Niệm tịnh là tâm đã thanh tịnh, nhu nhuyễn.

Cái niệm tịnh tức là cá niệm là cái tâm và cái niệm là cái thân. Ví dụ như thân mình đau là cái niệm của cái thân, cái niệm của cái tâm là cái niệm này, kia của tâm. Mà bây giờ niệm thân và niệm tâm đều là thanh thản, an lạc nó không còn niệm nữa. Thì nó không còn niệm nữa bằng cách là mình thấy được cái tâm mình nó luôn luôn nó định tĩnh trên thân là đúng, mà bằng cách của nó ở cái chỗ mà không có niệm, mà thân nó không đau nhức, nó ở trong một cái trạng thái hỉ, lạc nào đó và đồng thời cái tâm của mình nó sẽ tập trung trong cái đối tượng nào, để quan sát chỗ đó thì nó thanh tịnh này nó sẽ nhu nhuyễn để sử dụng, hay hoặc là cái thanh tịnh này nó chỉ lọt vào ở trong cái trạng thái của tưởng, xúc, tưởng, hỉ, lạc.

Còn niệm động là tâm còn phóng dật khởi niệm thiện, niệm ác.

Đúng vậy, bây giờ niệm tịnh này là nó

không phải riêng có phần tâm, mà niệm tịnh này nó có phần thân nữa. Thân không đau nhức, không mỏi mệt đó là thân không niệm, còn tâm có niệm là khởi cái vọng tưởng ra, nghĩ cái này, nghĩ cái kia là nó có niệm. Mà tâm không niệm là không có khởi ra, mà tâm không niệm mà thân nệm, thân có mỗi tay, mỗi chân, mỗi chỗ này, mỗi chỗ kia, đau nhức chỗ nọ là thân nó có niệm, do đó cả thân, tâm chứ ở đây con nói: niệm tịnh là tâm đã thanh tịnh, nhu nhuyễn, nghĩa là chỉ có tâm không thì không đủ, mà phải có thân nữa thì nó mới đủ. Mà thân, tâm mà đủ thì nó phải định tĩnh ở trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của nó tức là định tĩnh, mà khi mà nó định tĩnh thì nó nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Còn cái chữ nhu nhuyễn của Phật, thì lúc định tĩnh nó mới nhu nhuyễn, còn ở đây nó thanh tịnh thì nó chưa nhu nhuyễn đâu. Nó thanh tịnh, nó yên lặng đó, nó yên lặng trong cái giờ phút đó mà nó chưa đủ cái sức của nó, hoặc là nó yên lặng ở trong một cái trạng thái của tướng nào đó thì nó chưa đủ sức, mà nó chưa đủ sức thì nó chưa nhu nhuyễn, dễ sử dụng được đâu mà nó gọi là định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, nó định tĩnh ở đâu, nó định tĩnh ở trên Tứ Niệm xứ,

vì cái pháp môn Tứ niệm xứ cho nên định tĩnh trên Tứ niệm xứ. Chứ định tĩnh ở ngoài Tứ niệm xứ là trật.

Còn niệm động là con viết đúng, niệm động là tâm còn phóng dật, còn khởi niệm thiện, hoặc ác, đó là đúng về cái phần mà trả lời của con hết rồi.

Còn Diệu Hiền thì làm lại cái bài của con chưa đủ, con làm thêm, nộp cho Thầy thêm, chứ không có gì, đó là hết.

Bây giờ Thầy trả lời hết rồi, mấy con còn hỏi gì thêm nữa không con.

Thôi bây giờ mấy con về đọc lại cái bài này, và buổi chiều nay thì Thầy sẽ kiểm tra, hôm qua Thầy kiểm tra bốn người, Thầy thấy nó còn thừa thì giờ, bữa nay thầy cho tám người, tám người Thầy kiểm tra, thì Liễu Châu, Liễu tâm, rồi con, Liễu Huệ, rồi Từ Nguyên, cô Nghiệm, với cô Thảo, với con phải không? Tám người chưa? Rồi còn hai người dưới nữa, Tú với cô Nhâm, rồi. Rồi còn bên đây Thầy đi hết cái dọc này Thầy mới trở lại bên con.

Hai giờ mấy con đến đây Thầy kiểm tra, đến mấy con nhớ mấy con xếp mấy cái ghế

đó lại cho nó có khoảng trống con. ...

Đủ hết rồi hả mấy con.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Chắc có nhiều người chứ không chỉ mình con.

**[Tu sinh]:**

