

**BÁT CHÁNH ĐẠO**  
**LỚP CHÁNH KIẾN**  
**Tập 27**



*Trưởng Lão* THÍCH THÔNG LẠC

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

(Tài Liệu Chuyên Ngữ Pháp Âm)



**Tập 27**

**NHÓM BẢO TỒN CHÁNH PHÁP**



## MỤC LỤC

<b>245-(LCK-102)</b>	<b>7</b>
*Chỉnh bài nhân quả Mỹ Linh	
* Kiểm tra quán thân trên Tứ Niệm Xứ	
<b>246-(LCK-103A)</b>	<b>41</b>
*Từ thông suốt trên Lớp Chánh Kiến đến tu tập trên Lớp Chánh Tư Duy	
* Tứ Niệm Xứ	
* Vấn đạo hộ trì chân lý	
* Quán thân	
<b>247-(LCK-103B)</b>	<b>77</b>
*Vấn đạo quán thân Tứ Niệm Xứ	
* Lộ trình Bát Chánh Đạo	
* Chánh tri kiến xả tâm	
* Thân Hành Niệm	
* Đặc tướng	
<b>248-(LCK-103C)</b>	<b>121</b>
*Vấn đạo quán thân Tứ Niệm Xứ	
* Cách thức xưng hô	
* Kết tập kinh điển	

<b>249-(LCK-104A)</b>	<b>157</b>
*Vấn đạo niệm khởi	
* Ôm phao vượt biển	
* Cảnh báo sóng gió	
* Kiểm tra tâm xả	
* Kinh nghiệm thầy Mật Hạnh	
<b>250-(LCK-104B)</b>	<b>193</b>
*Kiểm tra Tứ Niệm Xứ quán thân trên thân	
* Tâm xả	
<b>251-(LCK-105A)</b>	<b>241</b>
*Chuẩn bị Lớp Chánh Tư Duy	
* Quán thân Tứ Niệm Xứ	
* Cách thức xả tâm	
* Đức bi tâm (Cô Huệ Ân)	
<b>252-(LCK-105B)</b>	<b>275</b>
*Giới luật & Tứ Niệm Xứ	
* 8 pháp độ nhất	
* Kiểm tra quán thân Tứ Niệm Xứ	
<b>253-(LCK-105C)</b>	<b>305</b>
*Phải đủ tri kiến mới xả tâm được	
* Thầy chọn người giữ độ cư	

## 245-(LCK-102)

**\*Chỉnh bài nhân quả Mỹ Linh**

**\* Kiểm tra quán thân trên Tứ Niệm Xứ**



Theo cái đoạn đó thì được nhuận lại như thế này này con. Trong chiến tranh ở nước ta, không biết vì oan gia nghiệp chướng gì đã gây từ đời nào ở quê hương này nên có một tướng lãnh khi đến xứ này đã ra lệnh bắt thanh niên ở đây lao công, gánh vác, rồi sát hại. Mặt khác lại ra lệnh bắt giết tập thể những đồng bào vô tội lên đến hai ngàn người. Báo chí và dư luận thế giới đã bàng hoàng xúc động, vì thế nên tên tướng lãnh này cũng bị cách chức và bị thiên chuyển về quê làm Thanh tra trung học quèn, không còn cái uy phong lẫm liệt của một viên tướng ở mặt trận nữa.

Một hôm ông đi thanh tra trên một chuyến 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 thẳng, xe tuột thẳng xuống hố, tên này đã bị gổ đè thân xác tan nát như một quả cà chua chín mùi bị đè đá 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 nhãn tiền, nghiệp sát sanh mạng dẫn đến bị chết non, chết thảm khốc như anh chàng tướng kia vậy. Đó là cái đoạn thứ nhất.

Ở đoạn thứ hai, đoạn thứ nhất mình không nói thẳng như thế nào, mình nói chung chung. Trong cuộc chiến tranh Trung Quốc, các viên tướng tùy tùng của một vị lãnh đạo gồm tổ chức các vụ ám sát thủ tiêu thành phần chống đối hay bị nghi ngờ với chủ trương “thà giết lầm hơn bỏ sót”. Có người phát minh ra chiến thuật bẫy người để đưa ra mặt trận hàng vạn thanh niên làm bia đỡ đạn, những viên tướng đó chẳng bao lâu sao lại sao lại bị thanh trừng bởi chính những tội ác, nên lại bị giam cầm tra khảo tàn nhẫn và chết trong đau thương không sót một người nào. Đó là nhân, quả báo ứng sau.

Đó thì cái đoạn đó là cái đoạn nói về



ở bên Trung Quốc. Các con thấy nói chung chung về cái chiến tranh thì nó có cái điều kiện đó, nhưng mà mình không có xác định giai đoạn nào mình nói về chung chung. Nhưng mà người ta cũng hiểu một cái lời mời, còn cái đầu tiên thì cô viết nó rõ ràng lắm. Nhưng mà có điều kiện là không hiểu chánh trị mấy con.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy khi nói về Mao Trạch Đông nhiều quá.

**[Trưởng lão]:** Đó thì cho nên vì vậy mà Thầy viết trở lại đó, thì nhuận trở lại Thầy nói trong cuộc chiến tranh Trung Quốc, các viên tướng Tùy tùng của một vị lãnh đạo thay vì nói Mao Trạch Đông chứ gì? Thầy đổi nó lại, có phải không? Để cho nó nhẹ xuống một chút xíu để cho nó nhẹ xuống một chút xíu, người ta đọc người ta thấy lướt qua nhưng mình nói cái chuyện xảy ra rất là phiền trong chiến tranh không nước này thì nước khác mấy con. Để không khéo thì cái người làm chánh trị người ta hiểu lầm mình, cho rằng đó là những cái mình tuyên truyền nó không hay. Cho nên ở đây thì cũng có người nói rằng Thầy không có nên cho cái bài này, nhưng mà cái bài này nó rất là hay là

cái chỗ mà đưa ra chúng ta thấy từ cái hành động mà con gấu, từ cái hành động mà làm lột da những con vật để mà làm áo, mấy cái đó nó thực tế, nó cụ thể, nó nói lên được cái lòng thương yêu của mình đối với cái loài vật chết trong cái đau khổ. Nó có thực tế những cái biểu hiện đó. Mình đã nó luôn những cái tội ác mà làm trong chiến tranh, hầu hết mà làm trong chiến tranh nhiều cái đau thương lắm mấy con. Chết con người.

...

Theo Thầy thấy những cái đoạn đó mình nên xóa bỏ, đừng có để, để ảnh hưởng chính trị không tốt, người ta nghĩ rằng mình tuyên truyền cái xấu. Nhưng mà sự thật ra thì lịch sử bao giờ nó cũng ghi chép lại những cái tội ác của chiến tranh, nó không riêng gì Việt Nam mình, không riêng gì Trung Quốc, không riêng gì nước nào trên thế giới. Nhưng mà người ta lên án những cái chiến tranh. trên mình nói chiến tranh nữa, thì người ta lên án cái chiến tranh nó giết hại con người ghê gớm lắm mấy con. Cho nên chúng ta ước nguyện đất nước chúng ta đừng có chiến tranh nữa khi chiến tranh rất là đau khổ. Nhất là thanh niên phải chịu khổ đau nhất.

Khi mình không đi lính bên đây mình cũng đi lính bên kia. Rồi đồng thời cái người Việt mình tự giết lấy nhau những cái đau khổ đó. Cho nên những cái đoạn này tuy rằng Thầy có chỉnh lại như trong giai đoạn chiến tranh Việt Nam mà nó ở Huế này kia thì nó rõ ràng quá phải không? Bây giờ đó mình bỏ cái đó đi thì tức là mình nói chung chung cái sự kiện nó xảy ra thì trong đất nước của mình xảy ra chiến tranh thì chết mà 2000 người thì nó cũng không phải là bao nhiêu, còn mấy chục ngàn người, cả triệu chứ đâu có ít, ghê gớm lắm. Thì những cái đoạn đó mình đọc để cho mình học hiểu, để cho mình biết rằng cái nhân quả tội ác thôi chứ không phải chỗ nào để cho mình tuyên truyền cái chính trị, con hiểu không? Cho nên khi mà mấy con đọc cái chỗ này thì có thể nói rằng mình sẽ xóa đi mấy cái chữ như Trung Quốc, mình xóa đi cũng được, để cho người ta hiểu chung chung thôi, hiểu chung về chiến tranh, để cho mình tránh những cái điều kiện hậu quả sau này nó bất an cho mình tu tập, để cho người ta hiểu rằng mình chứ thật sự ra mình không có cái ý đồ đó đâu.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy con thấy các cái đoạn như là bên địch, cũng nêu cũng được

nhưng mà không nên nêu tên người nào, mà chỉ ghi là cuộc chiến này, cái hành động của A như thế thì cái nhân quả như thế thì, người ta không biết là bên địch hay bên ta. Con xem cụ thể.

Đó bây giờ con mình không ghi ta, ví dụ như mình nói ở chiến tranh ở nước ta, thì không biết có một cái tướng lãnh nào đó mà không biết là bên này hay bên kia thì không có ai nói được. Nhiều khi tên tướng lãnh, nhiều khi nó làm theo cái kiểu ngoài mặt trận mà, thành ra nó 6:47. Còn về bên Trung Quốc thì chiến tranh cũng vậy, các viên tướng đó thì không biết là tướng nào, mà trong cái thời nào người ta cũng không biết, tại vì Trung Quốc nó thời nhà Thanh, Thời nhà Minh chứ không phải là thời của Mao Trạch Đông không? như vậy mình đừng có nói cái thời của Mao Trạch Đông thì nó không hay, mình chỉ đích danh cái người đó không hay. Cho nên mình nói chung chung. Thí dụ như nãy giờ Thầy đọc cái đoạn này mấy con nghe chung chung. Còn mấy con không nghe cái đoạn kia rồi thì cái này mấy con đâu có hiểu phải không? Nghe chung chung. Nó thành ra chung chung.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, đến cái thời Mao Trạch Đông thì cái thời cách mạng văn hóa giết người nhiều lắm, toàn 7:30 cái đấy rất là đúng, nhưng mà mình, có những cái nước người ta hiện giờ người ta vẫn tôn sùng ông Mao Trạch Đông, thế nhưng mình nói đặng đến chuyện ... nói chung chung ai thằng cán bộ nọ, cán, bộ kia ví dụ chung chung vậy.

**[Trưởng lão]:** Nói chung thôi, thì nó không có bị gì hết, đừng có nêu tên ta ra. Cũng như Thầy nói chung chung là Thầy nói Đại Thừa sai chứ đừng có nói ông Sự này sai, ông Sự kia sai thì không được. Thì ở đây theo Thầy thấy cái bài này có thể mình sửa lại, mình chỉnh lại thì mình nói chung chung thôi, chung chung như Thầy đọc hồi này, nói chung chung thôi. Vì như vậy nó không ảnh hưởng gì hết. Nghĩa là cái lịch sử của đất nước trong cái thời đại này nó không có thì cái thời đại kia nó có. Nó không có nói cái thời đại nào. Trong cuộc chiến tranh ở nước ta thì cuộc chiến tranh ở nước ta thì trong cái thời Quang Trung này, trong cái thời phân tranh Nam, Bắc triều, rồi trong cái thời vua Lê Lợi, cũng đều là chiến tranh cũng không có gì, mà cái sự mà chết chóc mà hai, ba ngàn người thì chiến tranh thì cái

chuyện đó nó dễ lắm đâu có khó. Mà trong cái thời nào thì nó cũng có sự tiêu diệt nhau ghê gớm lắm chứ nó đâu có phải không tiêu diệt nhau đâu, chiến tranh nó độc đáo lắm. Hồi sáng mà phát cho mấy con thì cái bài này mà đâu có gì mình nói rõ đâu mấy con, chỉ có cái đoạn chưa sửa là nó rõ thôi chứ khôn gì khác.

Trong cái bài này thì nhắc nhở cho mình thấy được cái sự kiện thật sự nó xảy ra những cái đau khổ, để chúng ta từ cái hiểu biết đó nó làm chúng ta gọi cái lòng thương yêu chúng ta lên và cái sự hiểu biết đó nó giúp cho chúng ta trọn vẹn hơn, trên con đường tu chúng ta được xả tâm. Cái mục đích của Thầy là làm cho mấy con được hiểu biết như thật, để chúng ta lấy đó mà chúng ta xả tâm cho nó dễ dàng nó không có bị khó khăn.

Bắt đầu bây giờ mấy con ngồi lại, nhớ cái vấn đề đầu tiên mấy con tu tập đầu tiên thì trong cái vấn đề mà kiểm tra năm phút rồi để cho mấy con biết cách cho mấy con về mấy con tu tập cho nó dễ dàng hơn. Thì đầu tiên mấy con nhìn được cái thân của mình thôi. Nói bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp chứ

mình nhìn cái thân của mình thôi mấy con, mình nhìn cá thân của mình thôi để cho mình biết cái thân của mình. Vậy thì nhìn cái thân của mình thì mấy con muốn chắc ăn thì mấy con sẽ theo cái lời của đức Phật dạy trong Định niệm hơi thở “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra? Rồi mấy con nhắc “tâm thanh thân, an lạc, vô sự” rồi mấy con hít vô, thở ra mấy con. Hít vô thì mấy con nhìn cái thân của mấy con, nhìn cái thân của mấy con thở lên cảm nhận cái thân của con nó thở lên, thở xuống. Bây giờ các con làm thử như vậy đi, để cho cho thử coi. Thành thạo mấy con nhắc, cứ thỉnh thoảng mấy con nhắc. Bây giờ mấy con cứ tập, từ năm phút thôi, nghĩa là Thầy coi cái kim dài nó chỉ đúng năm phút là Thầy cho mấy con hay mấy con xả thôi. Mà mấy con cứ nhiếp tâm, đầu tiên mấy con vô thì mấy con nhắc “tâm thanh thân, an lạc, vô sự” “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” Rồi mấy con hít vô, thở ra rồi Thầy kiểm tra cách thức ngồi.

Rồi mấy con ngồi đàng hoàng đi

Mấy con xả đi con, xả đi. Từ Nguyễn,

Từ Huệ ngồi cái đầu thấy ghê, cố gắng sửa lại ... sau một thời gian mấy con ngồi nó cong lưng. Ra ngoài này mấy con ngồi để chỉnh sửa lại cho cái thân nó quen đi, chứ nếu không mấy con ngồi nó quen là nó cứ như ...cũng như ngồi lâu khi mình nhiếp tâm, an trú nó lại chú cái đầu xuống, hoặc nó nghiêng qua nó rõ cái hình tướng nó sai, nó sẽ bị lọt vô cái tướng dễ. Khi mà cái tâm của mình nó .. nó không đoan chánh với cái tâm của mình thanh tịnh thì cái thân nó cúi xuống hoặc là nó ngửa qua. Thì trong lúc đó cái tướng nó dễ lắm, cho nên mấy con ngồi không đúng cách cái tướng nó cũng dễ xuất hiện mấy con. Cho nên mình ngồi phải ngồi thẳng, mình tập ngồi trước. Cho nên vì vậy thì cái kiểm tra đầu tiên vô là Thầy kiểm tra cho mấy con ngồi cho thật thẳng, ngồi cho thật tốt, lưng không thụng, mà lưng ngồi hơi thụng thụng là lưng lười biếng, cái đó sau này nó sẽ gây, chúng ta ngồi thẳng nó khó chịu, nó làm cho mình khổ sở, cho nên mình ngồi lại, bước đầu mình ngồi là mình ngồi thẳng chứ đừng có ngồi thụng lưng xuống. Cái đầu mình nó hơi nghiêng vậy, sau nó sẽ quen đi, nó sửa, lát cái nó trở lại, nó khó lắm, nó bị nó quen cá tật đó rồi. Như hồi



nãy thì cô Phương có đi sửa dùm Thầy đó, Liễu Huệ với cô Nguyễn cúi xuống hay nghiêng qua bên đây thì không được. Liễu Huệ con cũng bị nghiêng con, nhưng mà không cúi, nhưng mà cô Nguyễn thì lại cúi. Thì hai người với cô Thảo cũng hơi nghiêng, cô Thảo sửa rồi vẫn giữ được. Hai con một hơi thì nó ... nghiêng, cho nên cố gắng. Mấy con ngồi thì mấy con ngồi thì mấy con thấy mình ngồi thẳng, nhưng mà cái người ngoài người ta nhìn nó sẽ bị xẹo, nó không thẳng. Người ta sửa thì mấy con thấy cố gắng. Nhiều khi mấy con ráng mấy con sửa thì mấy con cảm tưởng như là mình chưa ... nếu mình sửa thẳng là mình cảm như là mình thấy mình đang xiên bên đây, nhưng mà sự thật nó đang thẳng, rồi một lát nó hơi nó thấy trở lại cái ... của nó thuận thì nó lại xiên bên đây, nó làm cho phần thứ nhất là chiều cái thân khi ngồi, để mà nhiếp tâm cho mình quán trên cái thân của mình, quán cái thân Tứ niệm xứ của mình. Cái điều kiện thứ nhất là mình nhắc “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra. Nghĩa là khi đó mình nương vào cái hơi thở mà mình lưu ý cái thân của mình, thấy nó thở ra, thở vô lên xuống vậy này,

đừng có đừng nó chạy trên cái chỗ bụng phình xẹp, thấy nó lên xuống, lên xuống như cái thân của mình. Có người thì người ta thấy như toàn cái khối thân này người ta rõ ràng từ chân đến đầu người ta cảm nhận luôn cả cái khối tâm. Có người sẽ thấy như lên xuống, nó lên xuống nó theo cái hơi thở ra, vô. Bắt đầu nó mới đầu thì con thấy như vậy, sau rồi nó có nhiều cái nó thay đổi, nhưng mà nó vẫn không quên cái thân của nó đâu. Bây giờ là tập gọi là quán thân, cái này đang tập quán thân chứ chưa nhiếp phục tham ưu gì hết. Nghĩa là khi nào mà quán thân xong rồi thì mới có nhiếp phục tham ưu. Mà khi mà quán thân mà nó được Chánh Niệm Tỉnh Thức, nó được định tĩnh trên thân thì nó không còn ưu phiền. Cho nên coi như là Tự nó quán thân, thì nó đã ly, nó đã ly dục, ly ác pháp trên đó rất nhiều, nó chỉ còn chút ít này nữa thôi, cho nên vì vậy sau khi mà chúng ta quán thân chỉ từ một phút cho đến 30 phút không có lần lượt chúng ta tăng lên. Tăng lên, hoàn toàn nó đã ly dục, ly ác pháp ở trong cái chỗ quán thân. Cho nên coi như là trên thân quán thân đề khắc phục tham ưu. Trên thân quán thân được chín chắn là ưu phiền không có là khắc

phục. Chứ không phải như Từ lâu tới giờ mấy con quán rồi mấy con khắc phục rồi có niệm, rồi mấy con khắc phục rồi có thọ mới đuổi ra. Thì cái này là tu chung chung trong cái giai đoạn của thân, còn cái này quán mà không ức chế, nghĩa là mình quan sát cái sức tỉnh thức của mình trên đó thôi, cái sức tỉnh thức ở trên biết cho rõ, đừng có quên thôi, thì nó đã ly dục, ly ác pháp, nó nhiếp phục tham ưu ở trên cái sức tỉnh đó, nó làm không có ưu phiền, nó làm không có niệm ở trên đó, nó đã xả. Cũng như mấy con học được những cái bài học, mấy con làm được những cái bài khai triển cái tri kiến giải thoát cho mấy con, thì tự nó xả cái lòng tham muốn của mình, từ cái ăn, cái ngủ phi thời nó không còn thích cái đó nữa đâu. Nó xả được, nó ly dục, ly ác pháp ở trên cái chỗ hiểu biết đó, nó ngậm nó xả ở trong đó chứ không phải đợi tới có nó rồi xả. Mà có tới nó đó thì cái tri kiến của mình ngăn chặn mình liền, nó không có còn cho mình tham đắm, không còn dính mắc nữa. Cho nên tu đúng cách thì no sẽ nhanh lắm. Bởi vì mấy con tu không có đúng, cho nên cái niệm nó ra, vô rồi cảm thọ tới, lui, nó không đúng cách. Bây giờ mình tập từng chút để cho mình tỉnh

thức ở trên này không ức chế, nương vào hơi thở, không phải trụ trong hơi thở cho nên không bị ức chế. Mà ở vô hơi thở mà quan sát thân, thọ, tâm của chúng ta, từng niệm ra, vô, lên, xuống cụ thể. Nhờ sức tĩnh mà không niệm, không các cái cảm thọ... do đó mình tu tập lần lượt để tâm định tĩnh trên đó cho nó cụ thể rõ ràng hơn, nhưng mà không có đơan chánh, không có ngay thẳng. Nghĩa là thân khi vẹo là có tướng đó vô, nghĩa là cúi vẹo là bị tướng đánh vô, hoặc là nghiêng vẹo là bị tướng đánh vô. Nghĩa là cái thân đơan chánh tức là nó không ngay, thẳng đó là nó dễ. Trong khi đi kinh hành cũng vậy, mình cũng sẽ tập cách thức, để rồi tu tập cái ngồi trước cái đã, rồi sau đó Thầy sẽ dạy cách thức trên thân quán thân trong lúc đi kinh hành, còn bây giờ thì chưa, bây giờ tập như vậy. Thì Thầy cho mấy con ngồi hơn, coi như là mười phút, nhưng mà tại vì sửa, sửa nó làm động, cho nên vì vậy mà cuối cùng thì khi đó Thầy sẽ gọi lại và không sửa lại nữa, chứ mấy con còn cái thân của mấy con hơi thì trong vòng hai phút thì nó đã nghiêng trở lại. Cho nên vì vậy mà mấy con cố gắng sửa lại rồi chắc có lẽ là những người mà có những cái tật như vậy đó thì chắc phải sửa

chừng nào mà cho nó ngay thẳng được cái thân thì lúc bây giờ nói không bị tưởng. Chứ không khéo chúng ta nhiếp, chúng ta bị, nhiếp tâm và an trú nếu mà không khéo thì thân nó không đoan chánh thì cái tưởng nó sẽ đánh vô đó, nó đánh vô làm cho chúng ta bị ... cái tưởng. Nhớ rồi phải không, bây giờ mấy con về tập, tập ban đầu mình đừng có tập nhiều, mới đầu mình tập chừng mười phút để mình quán thân, trên thân quán thân thôi, nương vào hơi thở quán thân, coi cái tâm mình quay vô quán cái thân thôi. Rồi tập mười phút, rồi được rồi thì mới lần lượt mình tập lên mười lăm phút, rồi tập lên 30 phút, rồi nếu mà được vậy thì tới một tháng tới thì mấy con sẽ vô lớp. Vô lớp tu Chánh Tư Duy rồi, vô đó thì nỗ lực tu, bởi vì quán đúng rồi, mình tập chừng nào mà mình tỉnh thức. Các con nghe rõ ràng chứ gì, các con nghe đức Phật nói “ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật” chứ gì, các con thấy rõ chứ. Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật. Mà muốn tâm không phóng dật thì nó tỉnh thức thì nó đâu có phóng dật được, nó không phóng dật được nó phải ở trên thân mấy con, nó quan sát thân con thì nó phóng dật đi đâu được

cho nên nó ở trên thân, mà thành Chánh giác là nó ở trên đó, mà bây giờ, giờ nào, phút nào nó cũng tỉnh thức, nó tỉnh thức như vậy thì làm sao mà nó có cái niệm khởi. Tại vì mình có cái lúc mình mê cho nên nó niệm khởi vô, còn mình tỉnh thức nó không vô đâu, mình tỉnh thức mà nó tỉnh thức đến cái giai đoạn nó định tĩnh, nó định tĩnh tức là nó bám chặt, nó bám chặt cho nên nó định tĩnh. Thì nó định tĩnh thì nó nhu nhuyễn dễ sử dụng, nó định tĩnh được thì nó có tứ thần túc chứ gì? Con thấy chưa? Nó đâu có khó khăn đâu. Bây giờ mấy con cứ tu tập, bây giờ bắt đầu mình tu năm phút mình thấy được, rồi bắt đầu mình tu tới mười phút được, hai mươi được, ba mươi được này, mà nó định tĩnh thì nó đâu có cái gì đâu. Bởi vì mình mê nó mới có vô. Mình mê cho nên mình... mà mình định tĩnh rất là rõ ràng, như bây giờ, lúc bấy giờ mấy con tập trong năm phút mấy con thấy sức định tĩnh này như thế nào? Cách thức nó nghiêm chỉnh như thế nào thì mấy con sẽ thấy cái trạng thái khi mà mình hít vô, mình thấy cái tâm mình nó quay vô nó biết từ chân lên đầu, từ trên đầu xuống chân theo cái hơi thở ra, vô như thế này. Đó mình thấy, tôi không trụ hơi

thở mà tôi quan sát cái thân tôi, tôi thấy nó rõ ràng nó đang di động như thế này, tôi không quán cái chỗ nào làm sao gọi là bị ức chế. Tôi đang thấy, trên cái thân tôi nó đang 20:10 Thì mấy con thấy, nếu mà từ cái chỗ mà chánh niệm tỉnh thức, nó tỉnh giác ở trên cái thân của nó rồi, nó thấy được cái thân của nó không mất rồi, thì bắt đầu nó định tĩnh trên đó luôn. Mà nó định tĩnh luôn thì nó sẽ thấy dễ dàng lắm, và đồng thời nếu nó còn những cái điều vi tế mấy con, từ cái tri kiến mấy con để biết được hết nó ... và cảm thọ thì khi mà cái tâm nó quan sát như vậy thì nó đẩy lui các cảm thọ rất tuyệt, nó không có khó, nhưng mà còn thọ khổ. Mấy con viết được không? Nãy giờ Thầy chưa hỏi, Thầy nói cho nghe thôi. Vậy thì mấy con nhiếp được, cho cái tâm nó quay lại nó nhìn cái thân của mình, biết cái thân từ trên đầu tới chân, còn thấy như thế nào? Con nói trước Thầy nghe coi.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy là bắt đầu con tác ý xong thì cái hơi thở vào nó dài con biết là nó dài, nó đi lần lượt từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên. Cũng có lúc thì con cảm thấy như cái .. nó đưa lên, đưa xuống thì cái thân của con nó cũng lên theo, mình thở ra,

theo cái nhịp thở ra. Khi mà con không hiểu thì con ... từ trên xuống dưới như thế này, đưa lên, đưa xuống ...

**[Trưởng lão]:** Tức là nó quan sát đó, gọi là quán thân, tức là nó thấy ở trên.. nó cứ thấy lên xuống vậy là nó quan sát. Nó chạy nó quan sát đó, nó mới đầu nó chưa đứng một chỗ nó quan sát bằng cách đó, được, cái đó được.

**[Tu sinh]:** Bạch thầy, có hôm ở nhà, con bạch Thầy, có lúc con thấy cái tâm nó đang khởi bắt đầu nó quan sát sau đấy lúc mà con thấy ,, con thấy tự nhiên cái tâm con nó .. lúc đầu thôi. Có lúc đầu con thấy là như ai đang rình, xong bắt đầu là nó lại ... một lượt xong nó lại .. trên cái đầu. Có lúc con cảm giác như cái đầu của con nó rất là ...sau một lúc thì ...

**[Trưởng lão]:** Bây giờ nó chỉ quan sát cái đầu nó thôi, rồi sau đó nó chỉ đứng ở tại nó biết cái hơi thở ra, vô nhưng mà nó quan sát toàn diện, nó không có chạy lên, chạy xuống nữa mà chân với đầu nó thấy rất rõ ràng. Mà nó đừng có hiện tượng gì đó, mà nó hiện tượng gì đó nó xảy ra cho con thì con tác ý, mình trở lại quán thân trên thân,



cho nó quan sát cái thân trên thân. Đừng có cảm nhận cái đầu nó rỗng rang như vậy, thì coi chừng nó sẽ nương những cái hiện tượng của tưởng ra cái mình bị trong cái đó, cái tâm mình nó cứ nhiếp trong cái đó. Cho nên mình nhắc nó trở lại về cái quán trên thân thôi, không được mà có cái trạng thái rỗng rang nào lôi kéo ... quan sát cái thân, cũng thấy như là nó chạy lên, chạy xuống. Mình cứ thấy à, hít vô thì mình cứ thấy nó chạy xuống, mà thở ra nó chạy lên, cứ như vậy đó. giai đoạn đầu thì mấy con nên tu vậy đó. Cho nó chứng chạc vậy, cho nó tập tỉnh thức trên cái hành động của mình. Cảm nhận cái thân nó thôi.

**[Tu sinh]:** 23”34 Thưa Thầy là con ... tức là ngồi cái nó thụng, nhưng mà khi nó thụng thì nó rất là đau, thế xong rồi là một lần con hết đau con ... khi mà con theo cái đối tượng đó thì đến chỗ đấy, đến chỗ đau thì ... cảm giác như là cái ... nó chuyển, nhưng mà cái toàn thân con nó chuyển nhưng riêng cái cột sống tự nhiên nó lại lại thẳng, bị thẳng đứng như thế này. Thưa Thầy bây giờ con ngồi thì tự nhiên là bắt đầu con vào ngồi thì nó vô niệm, mà nó không đau nhưng mà không ...nhưng mà con thả ra thì bắt đầu

con ngồi kỳ thế này con ...

**[Trưởng lão]:** Con đừng có ngồi trùng nữa, ngồi trùng là bị ... đó như vậy là tốt quá rồi, có một cái chỗ nó giữ cho con đừng có lười biếng, nó cho mình ngồi trùng xuống là .. cho mình đau. Cho nên bây giờ con ngồi thẳng là tốt, đúng rồi, để cho nó coi như là nó lưu thông cái thân mình nó dễ hơn. Ngồi trùng là nó làm cho mình lười biếng. Nó thấy êm lắm, cái người mà ngồi trùng trùng là nó êm lắm, cái tướng ngồi thẳng. Thầy không biết mấy ông thợ mà lạng tượng mà lạng ông tượng khò lưng, cho nên mình ngồi là phải thẳng lưng, đừng cúi xuống vậy mấy con, mà mình cũng đừng có ngửa cao quá, đừng có nghiêng quan mà cũng đừng nghiêng lại. Mình không biết mình ngồi thẳng xong mình nhờ một cái người khác. Thầy biết rằng độ cư mình ít có nhờ ai lắm, cho nên nhiều khi mình ngồi xẹo mà mình không biết. Cho nên vì vậy mỗi lần mà mình ngồi thì mấy con được sửa cho mấy con chín chắn, hẳn hoi, đàng hoàng. Rồi mấy con ngồi cho nó quen. Ngồi mà xiên xiên cho nên nó rất khó, sau này nó khó sửa lắm mấy con. Ngồi thụng cũng khó sửa, mà ngồi xiên cũng khó sửa. Ngồi cúi vậy cũng khó sửa. Sửa thẳng rồi

cũng cúi lại à, nó quen, nó cũng làm như cái khớp của nó rồi. cho nên sửa nó lại cho nó thẳng nó khó hơn. Cho nên từ lâu tới giờ mấy con không tu thôi, mà hễ tu thì ngồi cho đúng, chứ còn ngồi thụng sau này sửa rất khó, nó cứ lần lượt nó,,

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy khi mình ngồi mà mình thẳng lưng, con thấy nhiều lúc con đi tự nhiên nó thẳng như lúc ngồi, Trước thì con đi bình thường, giờ thì con đi con cảm thấy cái lưng con thẳng cái lưng lên.

**[Trưởng lão]:** Cũng không sao đâu, lưng thẳng nó có gì đâu mà sợ con, nó đi thẳng lưng mà, đi ngay, nó không có sao đâu con, đi thẳng lưng tốt, đi mà khòm khòn vậy thì xấu lắm con.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, bây giờ chúng con về chỉ tập mỗi cái tướng ngồi thôi ạ?

**[Trưởng lão]:** Thế ngồi thôi con, để tập cho nó vững vàng, bắt đầu coi như là mình tập đi sâu. Cái này không phải tập chơi nữa đâu, tập thật. Bắt đầu tu thật mà. Coi như sắp sửa vào cái lớp Chánh tư duy là tu thật, kiểm điểm hết từ thân, tâm rồi cách thức mà quán cái thân của mình để kiểm tra cái hành động này để cho nó được định tĩnh,

nhu duyên, để sử dụng đó, cái lỗi mà người ta hướng dẫn cho mình đi đến nhu duyên, để sử dụng đó. Còn tập cái chánh kiến để dùng cái tri kiến của mình, mình xả tất cả những cái niệm xả, ác pháp đến mình xả. Còn cái này, tới cái giai đoạn này tập Chánh Tư duy là nghĩa là ở trên cái chân chánh của nó mà tư duy ngay cái chỗ thân, thọ, tâm, pháp của nó đây. Tư duy ngay cái chỗ đó là mình quán ngay cái chỗ đó mình tư duy nó đó. Để cho mình hoàn toàn, nó thanh tịnh hoàn toàn đó, để rồi mấy con ...

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Bắt đầu Thầy nói khoan đã, mấy con tập ngồi ba mươi phút, coi chừng ngồi ba mươi phút đó mà thì ra cái đầu nó làm vầy thôi, nó cúi xuống vầy là chết được đó. Nó ngồi lâu là hình tướng nó sai hết đó, cho nên từ đầu chí cuối tập từ từ rồi sau đó mình dần dần coi được. Thầy còn kiểm tra, thí dụ như bây giờ Thầy cho mấy con tập năm phút, rồi mấy con kiểm điểm lại mình coi cái tướng ngồi. Cũng như bây giờ con nghiêng cái đầu qua bên đây này, con ngồi bình thường con cũng hay bị nghiêng cái đầu qua bên đây, thì con sửa cái đầu lại

vậy, con sửa cái đầu nấn nó đẩy qua bên đây. Coi như là cái cục đất sét này phải ngay lại này, con nấn nó lại. Đó, vậy đó là thẳng đó, con sửa nó vậy rồi con thả cái tay xuống. Đó, nó thẳng phải không? Rồi bắt đầu con nấn nó trở lại, đẩy qua bên đây, đó, cứ vậy làm riết cái nó quen cái khớp cổ này nó ngay lại à. Bởi vì cái tật của mình rồi.

Còn cô Nghiệm thì nắm cái cầm này, với ở cái đầu này, ngược lên thì nó không có cúi xuống, chứ không nó cứ ngồi hơi nó cúi, đó con cứ đỡ cái đầu này, rồi cầm cái cào này đẩy lên, đó rồi mới trở lại, thì nó nằm nó sửa lại chứ không khéo nó quen.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, thế còn con thì sao ạ?

**[Trưởng lão]:** Con thì ở bên đây con cũng nắm cái cầm bên đây, con ngoắt nó qua vậy. Con cũng nghiêng qua bên đây này con. Vì con cũng ít, con cũng nắm nó lại con sửa qua bên đây. Thấy nó quay vậy cái cổ của con nó nghiêng qua bên đây nó quen rồi, nó quen cái phía đó rồi, cho nên nó. Còn cái người nào người ta thẳng rồi người ta sửa, không có nữa.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy ..

**[Trưởng lão]:** Rồi, các con tập mười phút rồi các con nghỉ chừng một phút thôi, các con tập lại. Tập coi như là tập quan sát, quán cái thân, tập từ từ cho có chất lượng mấy con, đừng có tập nhiều, tập từ tập mười phút phải không? Xả ra trong một phút rồi tập lại. Rồi xả ra trong một phút rồi tập lại, cứ mình xả, mình nghỉ chừng một phút thôi, rồi mình tập lại, sau đó kết hợp nó liên tục. Từ mười phút lên mười lăm.

**[Tu sinh]:** 29:27 Con

**[Trưởng lão]:** Không, tới chừng đó thì Thầy sẽ dạy tới cái đi, bây giờ dạy tới cái ngồi. Nghĩa là Thầy ngắt ra từng phần, dạy từ từ để tập cho nó. Bây giờ nó đã sẵn cái phần nào rồi, các con đã quen rồi, thì mấy con dễ tu lắm, cũng như bây giờ mấy con quan sát được cái thân của mấy con rồi, thì vô đây Thầy dạy mấy con về tập xả, tập cho nó thuần thì mấy con tập dễ lắm, không còn lo nữa. Nhưng mà tới cái phần khác rồi nối tiếp giữa hai phần, đến cái phần khác, cái phần đi, quan sát cái thân cũng như vậy. Rồi cái phần nằm, tới nằm, rồi đứng. Nghĩa là tất cả những oai nghi, bốn oai nghi này tập cho mấy con đều đặn hết vẫn quan sát được

trên cái thân của con. Tức là quán thân trên thân đó. Nó quan sát được, tập như vậy để rồi kết lại bốn cái oai nghi này này, đi, đứng, nằm, ngồi kết lại. Bắt đầu bây giờ mới liên tục tu mới được, chứ còn bây giờ mà chưa nắm phần nào chắc hết, tu nó lỏng chỏng, rồi từ cái hành động ngồi đến cái chuyện hành động đi, rồi tới hành động nằm, tới nằm mấy con cũng phải biết rằng nằm kết tướng đàng hoàng để nhiếp tâm chứ không phải muốn nằm ngửa, nằm nghiêng, nằm sao được đâu. Nằm đàng hoàng đó, nằm cái tướng của mình đàng hoàng chứ không phải là nằm bậy bạ đâu. Cũng y như mấy con ngồi, phải là ngay ngắn hẳn hoi chứ không phải là nằm cái kiểu mà muốn làm sao là được, không phải đâu. Nhiếp tâm đúng, nằm đúng thì cái tướng nằm cũng phải đúng, cái tướng ngồi cũng phải ra tướng ngồi. ngồi trên một cái ghế, không phải muốn ngồi mình ngồi nghiêng vậy, ngồi vậy mình tu, không phải vậy đâu. Ngồi phải ngay thẳng. ngồi trên cái ghế mà tu ngồi ngay thẳng, sửa cho cái tướng của mình ngồi ngay thẳng đàng hoàng rồi hãy nhiếp tâm. Cách thức, giờ là đi chuyên rồi chuyên sâu để cho mình đạt được những kết quả là không để cái thân của mình nó có

một cái ảnh hưởng nào để cho khi mình tu thời gian dài nó bị ảnh hưởng cái ảnh hưởng đó, nó làm cho chúng ta nó có những cái chướng ngại nó sẽ đánh vô. Chúng ta ngồi đúng cách thì cái chướng ngại nó không vô được, mà ngồi không đúng cách thì chướng ngại nó sẽ đến.

Con hỏi:

**[Tu sinh]:** 31:40

**[Trưởng lão]:** Vấn đề đó nó không ăn thua gì, nhưng mà mình quan sát cái thân của mình được, hít vô thì mình biết, từ trên đầu xuống dưới chân mình, thở ra thì biết từ dưới chân lên trên đầu. Cứ theo cái hơi thở mà mình cảm giác toàn thân của mình thôi. Hơi thở nào cũng cảm nhận từ trên đầu xuống chân, rồi hơi thở ra thì mình cảm nhận từ chân lên trên đầu. Cứ như vậy thôi, khi mình tu, mình thấy cảm nhận như là nó lên xuống, lên xuống. Đó là nó đang nương tựa vào cái hơi thở, bởi vì hơi thở ra, vô đó, nương tựa vào hơi thở, mà nó quan sát cái thân của nó. Mà mình cảm nhận như nó chạy lên, chạy xuống chứ sao, nó cảm nhận như nó chạy lên, chạy xuống vậy nó mới thấy được cái chân nó chạy xuống dưới chân nó



mới thấy, nó không chạy xuống dưới chân thì nó có khúc trên này. Cho nên vì vậy mà thấy nó chạy xuống.

**[Tu sinh]:** 32:48 Thưa Thầy, hai cái bàn chân con thì nó nóng ran lên, xong nó có một cái sức mạnh nó đẩy, nó đẩy xuống dưới.

**[Trưởng lão]:** Con bảo dừng lại đi, ở đây tao không chấp nhận mày đâu, mày đừng có hiện cái tướng nóng nảy như vậy, con tác ý cho nó dừng đi, bởi vì thiện xảo, định tĩnh học Chánh Niệm Tỉnh thức, định tĩnh trên thân của mình do cái tâm nó định tĩnh trên đó rồi. Còn cái thân nó hiện ra cái tướng nó chạy, như nhiệt lượng rồi tăng hay hoặc là gì đó, thì bảo dừng lại. Đây tất cả những cái gì ... không phải chỗ mày phát tán ra thứ này được, sau đó thời gian nó hết, nó bình thường trở lại không có gì?

**[Tu sinh]:** Dạ thưa Thầy, trong suốt thời gian chúng con tu ..

**[Trưởng lão]:** Nghĩa là mười phút con tác ý một lần phải không con? Được chứ sao không được, con chỉ sợ trong mười phút đó mà con không tác ý nó lại quên, nhiều đoạn nó có vọng tưởng, nó có này kia. Cho nên vì

vậy mà mấy con thấy trong tu để mình quan sát thân của mình để đừng quên, đừng quên tức là đừng có niệm khác mà đánh vô, do đó thì mấy con phải tác ý, thỉnh thoảng mấy con phải tác ý, đừng có không tác ý trước ...mà không tác ý coi chừng. Đừng có để cái niệm khác nó xen vô, tức là sức định tĩnh này nó sẽ mất đi.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, nếu con không tác ý cái cảm giác toàn thân, con tác ý thanh thân, an lạc, vô sự có được không thầy? Con tác ý được cái ... của cái câu tác ý thì thể có được không? Được chứ sao con, bởi vì con không tác ý là cảm giác toàn thân, con tác ý “tâm thanh thân, an lạc, vô sự” . Cũng được, không có gì.

Rồi con.

**[Tu sinh]:** Khi hít vô thì cảm giác nó lên xuống, nhưng thực ra cái tâm nó ..

**[Trưởng lão]:** Nó có những cái cảm giác ngược phải không con?

**[Tu sinh]:** Thầy dạy hít vô thì con thấy  
34:50 thở ra thì

**[Trưởng lão]:** Cái rung động của cái thân.

Tu sinh: Nó không phải ... khi mình hít vào thì cảm giác cái thân nó trương ra, nó phình ra, nó như là đi lên, mà khi mình thở ra thì cảm giác toàn thân nó xẹp xuống.

Thấy cái tâm rõ ràng, có phải mình cảm giác trên đó.

**[Trưởng lão]:** Thì nó cảm nhận đó con.

**[Tu sinh]:** Cái thân đó thưa Thầy, dần dần nó thở thì nó hít vô thì con thấy nó xẹp xuống, còn nếu mà nói về hơi thở thì thấy cái hơi thở nó đi xuống toàn thân, còn nói về cái thân thì nó lại đi lên.

**[Trưởng lão]:** Nó đi lên, nó phình ra.

**[Tu sinh]:** Con đang thở như này cho nên con nhìn cái thân con, con nhìn hơi thở.

**[Trưởng lão]:** Con nên theo Thầy thấy thì con nên nhìn cái thân con, cái sự rung động của con. Do đó thì đức Phật có kèm cho chúng ta được cái đề mục hơi thở về thân hành. “Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra” Mình hít vô thì thấy ngay từ dưới chân mình nó phình lên, nó đi lên. Rồi thở ra thì nó, bởi vì cái đó nó đúng chứ không sai đâu. Bởi vì nó theo cái đề mục mà cảm giác thân

hành, thân hành mình nhìn thấy rõ ràng nó rung nó đi lên, thì mình cảm giác nó đúng chứ nó không sai đâu, mình cảm nhận được nó không có sai. Còn đối với cái hơi thở thì coi như ngược, tại vì mình hít hơi thở nó đi vô, nó đi xuống mà. Nhưng mà nó không có theo cái thở, cái hơi thở mà đi xuống.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, như vậy thì con hiểu theo dõi hơi thở trong ... thì nó cảm giác toàn thân, hơi thở nó ...

**[Trưởng lão]:** Theo cái thân của nó, nó rung động, theo cái hơi thở thì thấy coi như nó phình ra đó, nó đi lên. Rồi bắt đầu nó xẹp lại, nó xuống, coi như nó đi xuống, rồi theo cái cảm nhận của thân hành. Bởi vì cái thân hành nó rung nó đi lên đó con, nó theo cái nghiệp nó đi lên, phình ra àm, rồi bắt đầu đó mình thở ra cái nó xẹp coi như nó đi xuống. Thì cái đó được, cứ cảm nhận theo ba cái đề mục mà cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra” thì cái đó cũng được mấy con, không sao. Cho nên ông Phật ông cũng biết thế nào chúng sanh nó cũng bị vướng, hít vô cái nó không thấy hít vô mà nó thấy đi lên, cho nên ông cho cái đề mục nữa để cho mình sáng

suốt hơn để mình nhiếp. Đúng là cái kinh nghiệm tu người ta có người ta biết người ta mới cho được? cái đề mục đó chứ. Chứ nếu mà không có thì làm sao người ta cho cái đề mục. Thành ra mình biết chắc như vậy là mình tu đúng rồi. Không có sai, mà mình không tu sai lời Phật dạy. Bởi vì đức Phật đã dạy rồi mà, làm sao nó trật được. Các con thấy chưa? Cho nên mình thấy mình làm đúng theo Phật thì đạt được.

Đó, rồi bắt đầu mấy con còn cảm nhận gì khác nữa không? Mình cảm nhận như vậy đủ rồi. Mười phút con, mình nghỉ một phút rồi mình tu lại mười phút, nghỉ một phút, tu lại mười phút, ba mươi phút. Sau đó rồi bắt đầu Thầy kiểm tra một lần nữa, mấy con báo cho Thầy biết là mấy con đã thuần thục được ở trong cái sự quan sát của thân của mình trong khi ngồi. Thì bắt đầu ba mươi phút đó Thầy chuyển qua cho mấy con đi kinh hành, tập đi kinh hành ba mươi phút. Mấy con phải quan sát được thân của mấy con y như vậy. Y như mình ngồi, rồi bắt đầu mấy con sẽ đến trình Thiền đường, mấy con sẽ tập, mấy con sẽ nằm kiết tường ba mươi phút, ba mươi phút xong rồi thì khi có người nào sai thì Thầy nhờ người khác sửa mấy

con hết. Nghĩa là sửa cho mình ngay ngay cái tư thế từ nằm cho đến khi mình đi, tất cả những cái này mình đều là sửa cho mình cách thức, mình nhiếp tâm khi đi mình nhiếp tâm trong Tứ niệm xứ mình, đi cách nào chứ không đi dùng dục được đâu. Phải đi như thế nào để mình nhiếp. Bây giờ mấy con đi cái tướng đi đó mà con nhiếp được, nó phải ở trong cái tỉnh thức như thế nào để mình nhiếp, mình lo mình quan sát cái thân của mình nó không phải ở trong cái bước đi, cho nên vì vậy cái bước đi của mình nó sẽ chậm để cho mình quan sát được.

Phải không, mấy con thấy, bây giờ mấy con mới đi kỹ lưỡng đó chứ, hồi nào tới giờ chưa có kỹ lưỡng đâu.

**[Tu sinh]:** Như vậy thì chúng con cảm giác trong hơi thở này hay là trong thân ạ.

**[Trưởng lão]:** Trong thân mấy con, cảm giác toàn thân mà. Chứ đừng có theo hơi thở, nhưng mà nhờ cái hơi thở mình mới thấy cái thân mình nó phình ra, nó xẹp lại đó, nhưng mà nó không thấy ở chỗ bụng phình lên, xẹp xuống. Thấy như toàn thân của nó, còn mình thấy nó có cái bụng của mình khởi lên, khởi xuống thì nó sai, nó bị

ức chế cái điểm đó. Còn này toàn thân của mình hết. Từ dưới chân lên trên đầu, lên trên rung động không đúng đâu mấy con.

Thôi, rồi mấy con, bây giờ về,

**[Tu sinh]:** Thưa thầy năm hơi thở đầu cảm nhận thì có thể là coi là thở cảm giác toàn thân.

**[Trưởng lão]:** Ờ, toàn thân lên xuống cũng được. theo cái thân rung động của mình. Đó là cách thức để mà tập quán thân trên thân đó mấy con, đó là Tứ niệm xứ.

Rồi, bắt đầu bây giờ đi về, bây giờ về lo tập chú để tới chừng nào, mai một kiểm lại mà coi chừng làm sai là không được chứ không phải, tập thật, làm thật. Người thật, ăn thật, làm thật mà, đâu có mà giả được cái này đâu. Tu đàng hoàng mà, tu kỹ lưỡng lắm. Không có bỏ sót đâu. Thầy còn kiểm tra lại đàng hoàng mà chứ phải không mấy con?

**[Tu sinh]:** ....

**[Trưởng lão]:** Đúng lên đâu, ngồi đâu.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Không, mấy con xả rồi

mấy con ra đi con. Ra hết đi

**[Tu sinh]:** 41:10

**[Trưởng lão]:** Được con, bây giờ như vậy là con tập .. lần lượt rồi Thầy sẽ hướng dẫn lần lượt, có cái gì sai trái thì sửa. Bây giờ giữ vậy này, bây giờ thức dậy rồi, nường vào hơi thở. ... mọi điều là nhìn vào trên thân hết. Tập riết nó định tĩnh ở trên thân. Bởi vì nó duy nhất là nó định ở trên thân rồi. trên tâm của mình, rồi mình bắt đầu mình

**[Tu sinh]:** Khi mà cái Tứ niệm xứ mà nó, con ... không hôn trầm, con vẫn tỉnh,,, không thấy phóng dật mấy, không thấy cái niệm mấy, nhưng mà cái cơn mà hôn trầm thì ... tu Tứ niệm xứ thì mình không còn hôn trầm, mà mình đi 24 tiếng đều nó hết như là cái Thân hành niệm mà nó thành cái này nó luôn luôn bám chặt mà con.



## 246-(LCK-103A)

**\*Từ thông suốt trên Lớp Chánh Kiến đến tu tập trên Lớp Chánh Tư Duy**

**\* Tứ Niệm Xứ**

**\* Vấn đạo hộ trì chân lý**

**\* Quán thân**



Gần qua cái lớp học hết rồi.

Hôm nay Thầy xin nhắc lại là cái lớp Chánh kiến chúng ta đã đi qua rồi, coi như là chuẩn bị cho cái Chánh tư duy chúng ta sắp tới. Và những người mà làm bài được, có tri kiến thì lần lượt những bài của mấy con được Thầy xin lại để đánh vào vi tính, để in ra và đồng thời cũng là những cái bài để chúng ta trao nhau đọc để thu thập những cái tri kiến hiểu biết, qua những cái bài học của chúng ta để làm cho chúng ta dồi dào được cái sự hiểu biết chân chánh của Phật Pháp, để giúp chúng ta xả tâm chứ không có gì. Sự học của chúng ta là giúp chúng ta hiểu biết để chúng ta ly dục, ly ác pháp. Cho nên

rất lợi ích, cho nên không phải chúng ta học để huân cái học đó để biết để mà chơi, do cái chỗ hiểu biết đó, tự nó, nó xả rất nhiều, còn nếu mình không hiểu biết, hoặc mình hiểu biết sơ sơ thì mình bị ức chế tâm, cho nên mình hiểu biết rất sâu, rất kỹ. Những gì mà chưa đủ thì chúng ta chưa hiểu biết đủ qua những cái đề tài mà Thầy cho làm thì cần phải làm cho nó cụ thể rõ ràng. Nhất là các pháp vô thường, thân bất tịnh, thực phẩm bất tịnh, đó là những điều nó gần gũi nhất ở trong cái đời sống của chúng ta mà nếu mà không thấu suốt được những cái bài làm đó thì coi như là chúng ta chỉ bị ức chế thôi, không có thể nào mà không ức chế tâm.

Nghĩa là khi nào mà chưa thông suốt thì phải làm cho nó thông suốt, cho nên đức Phật cũng có giảng, những gì cần thông suốt phải thông suốt, mà Thầy cho những cái làm bài đó để cho chúng ta cần thông suốt thì chúng ta phải thông suốt, chứ nếu mà chúng ta thông suốt một cách rất là cạn cợt thì không làm sao mà chúng ta khỏi bị ức chế thân tâm.

Ở đây có nhiều người mà Thầy thấy cái tri kiến đã chứng tỏ họ đã có những sự thông

suốt, chỉ cần áp dụng là họ sẽ áp dụng vào họ xả tâm và họ sẽ tu chứng đạt rất dễ dàng. Bên nam chúng ta cũng có nhiều và bên nữ cũng có chứ không phải riêng nam không, mà bên nam không có, nhưng không phải là có một, hai người đâu, cũng có rất nhiều người. Nhưng làm sao chúng ta triển khai cho được trọn vẹn và đầy đủ những điều thông hiểu cần phải thông hiểu, đó là đức Phật đã dạy. Bây giờ sau bốn tháng chúng ta những điều cần thông hiểu chúng ta đã thông hiểu. Ở đây có một số người chưa thông hiểu chứ không phải nói là như vậy là thông hiểu hết, mà có một số người chưa thông hiểu.

Và muốn thông hiểu thì cần có sự học tập, huân tập của mọi người khác hoặc từ triển khai của bản thân mình trong tri kiến thì chúng ta mới có sự thông hiểu. Và kế tới đây thì cái lớp của chúng ta là qua cái lớp Chánh tư duy, chúng ta phải thông suốt những cái điều chúng ta thông suốt. Những điều tu tập cần phải tu tập, đó là lời của đức Phật dạy. Vậy thì chúng ta tu tập cái gì? Thông suốt là chúng ta thông suốt những cái điều mà chúng ta đang học qua rồi. Người nào chưa thông suốt thì học lại, còn nếu

chưa thông suốt mà đi đến những điều tu tập cần tu tập thì chẳng biết gì tu tập. Cho nên bây giờ đó qua lớp này, thì thứ nhất là sau cái thời gian xem xét, kiểm tra kỹ lưỡng thì những người nào tu tập được thì sẽ tu tập tới nơi tới chốn, mà những người nào tu tập chưa được thì chúng ta tập luyện để mà tu tập cho được.

Cần thiết điều quan trọng là chúng ta trên tứ niệm xứ là quan sát thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta. Cho nên trong bài kinh Tứ niệm xứ thì đức Phật nói trên thân quán thân, trên tâm quán tâm, trên thọ quán thọ, trên pháp quán pháp. Quán là xem xét, tỉnh thức ở trên cái thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta tỉnh thức. Tỉnh thức thì không có phải là ức chế tâm, nhìn chăm chăm vào cái thân của chúng ta hoặc là nhìn chăm chăm vào hơi thở, hoặc là nhìn chăm chăm vào cái bụng phình xẹp của chúng ta. Mà đây là quan sát toàn thân của chúng ta, quan sát toàn tâm của chúng ta, quan sát toàn cảm thọ của chúng ta, quan sát các pháp đang tác động vào chúng ta, đó là cái quan sát gọi là quán. Mà nếu quan sát rất là tỉnh thức, quan sát rất kỹ, không có sơ sót từng trong mỗi hơi thở, mà quan sát kỹ thì đó là nhiếp

phục được tham ưu, do quan sát không kỹ cho nên nhiếp phục không được tham ưu. Vì vậy mà có niệm xảy ra, có niệm tới, niệm lui. Có chướng ngại pháp trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta. Cho nên nói quan sát để khắc phục tham ưu. Tức là quán thân để khắc phục tham ưu. Quán thọ để khắc phục tham ưu. Quán tâm để khắc phục tham ưu, quán các pháp để khắc phục tham ưu. Quán là mình quan sát kỹ là mình đã khắc phục được tham ưu, mà quán quan sát không kỹ thì mình sẽ không khắc phục được tham ưu. Cho nên cái vấn đề mà tu tập là những gì tu tập cần phải tu tập, thì cái vấn đề này là cái vấn đề cần phải tu tập, cần phải tập quan sát. Từ lâu người nào cũng có thể quan sát được, nhưng quan sát bằng cách tập trung ức chế cho nên thành sai, còn chúng ta quan sát mà không ức chế, nghĩa là bây giờ mình tập trung trong hơi thở, thấy hơi thở ra, vô đó là ức chế. Mình tập trung trong cái cơ bụng mình phình lên, xẹp xuống là ức chế, mình tập trung ở bất cứ một chỗ nào trên thân của mình nhìn chăm chăm tập trung vào đó là bị ức chế, còn cái này là toàn thân, toàn thân không bị ức chế. Cho nên không khéo thì chúng ta cũng lại bị tướng nữa. Nghĩa là

cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra? Mình tưởng như cái hơi thở đi ra, đi vô từ chân lên đầu, từ đầu đến chân thì do đó thì cũng cái quan sát, nhưng mà quan sát cảm nhận qua cái tưởng của mình theo hơi thở đi toàn thân. Cho nên ở đây phải tập, rồi sẽ được kiểm tra người nào mà tập đúng những gì tu tập cần tu tập mà tập đúng thì mới tu tập, mà tập chưa đúng thì sửa lại cho đúng để tu tập mới được.

Vậy thì cái lớp này hôm nay, hôm qua, hôm kia thì có bốn người có một người được Thầy kiểm tra. Bắt đầu bây giờ thì kế tiếp Thầy sẽ kiểm tra, nhưng mà trước khi kiểm tra Thầy mong rằng, người nào chắc cũng có tu Tứ niệm xứ hết rồi. Còn những người nào bài vở chưa đủ thì hãy cố gắng về làm bài vở, và những người dự thính thì không được kiểm tra, bởi vì kiểm tra luôn cả những người dự thính này kia nữa thì mắc công Thầy rất nhiều. Cho nên Thầy kiểm tra cái số người đã học ở cái lớp Chánh kiến xong, còn cái lớp Chánh kiến chưa xong thì các Thầy hãy lần lượt để mà tập luyện cho mình những gì thông hiểu cần phải thông hiểu. Tức là phải thông hiểu những cái bài, những

cái đề mục mà Thầy cho phải thông hiểu thì lần lượt quý Thầy, quý cư sĩ tập luyện dần sự thông hiểu đó. Còn những người nào đã được thông hiểu thì sẽ tiến lên cái lớp những gì tu tập cần phải tu tập, thì Thầy sẽ dạy cho những người đó tu tập. Còn những người nào chưa thông hiểu thì hãy học ở lớp thông hiểu, có vậy thì mới dễ. Chứ cả nam lẫn nữ quá đông, mà Thầy kiểm tra rồi nó cũng mắc công Thầy mà rốt cuộc rồi tu cũng chẳng được gì, Bởi vì cái lớp Chánh kiến, sự thông hiểu mình chưa thông hiểu thì nó đã là một cái khối, một cái khối chưa xả, mình chưa có xả tâm mình. Khi thông hiểu rồi nó sẽ xả rất nhiều mà không phải từ cái tâm niệm mình xả. Còn bây giờ mình chưa thông hiểu thì cái khối tâm của mình nó sẽ dày đặc, cho nên mình ngồi tu thì mình bị niệm vọng tưởng, niệm hôn trầm, niệm thù miên rất nhiều. Khi mà cái lớp thông hiểu, cái tri kiến thông hiểu tự nó xả ra, thì bắt đầu bây giờ mình ngồi lại tu Tứ niệm xứ thì nó rất là tỉnh táo mà nó ít có niệm, nó không có niệm nữa. Bởi vì khi mình tỉnh thức ở trên thân của mình thì không niệm.

Cho nên cái lớp đầu tiên là lớp Chánh kiến, nó căn bản mà nếu mà cái lớp Chánh

kiến nó không được thì bắt đầu bây giờ mình có ngồi bắt chước mình ngồi tu như cái lớp Chánh tư duy thì người ta không niệm, riêng mình thì mình ngồi lãng xăng đủ thứ hết. Tại vì những gì thông hiểu cần thông hiểu, mà sự thông hiểu đó nó sẽ xả cái tâm của mình. Ly dục, ly ác pháp rất nhiều qua cái sự thông hiểu. Mà mình chưa thông hiểu thì nó sẽ không có xả. Mà không xả thì mình ngồi lại, mà nếu mình tập trung vào cái thân của mình để quan sát thì mình có sự ức chế nó, còn cái người mà người ta thông hiểu, từ cái sự thông hiểu nó xả cái tâm dục và ác pháp. Nó xả rất nhiều, nó không còn tác động vào được cho nên vì vậy mà họ ngồi lại tu cái niệm khởi của họ không còn bao nhiêu, nó rất ít.

Vì vậy mà những người mới vào tu chưa đủ sự thông hiểu, bài vở còn kém chưa đủ thì phải học lại, phải học lại cái lớp Chánh kiến, còn những người nào đủ thì lên lớp Chánh tư duy. Bây giờ chứ còn nâng đỡ lên tu tập thì cũng chẳng đi đến đâu hết, mà lại cực Thầy, mà lại cực quý Thầy nữa, tu nó cũng chẳng đi tới đâu. Bởi vì cái trình độ của mình, cái khả năng của mình tu chưa có được, chưa có lên cái lớp Chánh tư duy



được. Và đồng thời thì coi như là phải chờ các Thầy dù có ở lại đây mà tu tập đi nữa thì cũng phải chờ tới tháng mười, tháng mười Thầy mở lớp Chánh kiến, Thầy mới chấm bài chấm vở chứ bây giờ mà Thầy lo cái lớp Chánh tư duy mà còn chấm bài vở cho lớp Chánh kiến nữa thì Thầy đâu có thì giờ đâu. Cho nên vì vậy mà Thầy đang tập trung cho cái lớp Chánh tư duy, trong lớp chánh tư duy này thì chắc chắn là chọn được một số người chứ không thể hết được. Chắc chắn điều đó, bởi vì có một số người chưa thông hiểu.

Những gì cần thông hiểu phải thông hiểu, mà quý vị chưa thông hiểu mà làm sao mà Thầy nâng đỡ lên được, bởi vì hầu hết là có một số người làm bài chưa đủ. Cho nên phải chờ tới tháng mười, ngày 1 tháng 10 chờ mở cái lớp Chánh kiến từng đó Thầy mới có thì giờ mà Thầy chấm bài cho cái lớp Chánh kiến, hoặc là ở trong chúng có người nào tu ở trong cái lớp Chánh tư duy họ xong, họ có thể dành ra một cái thời gian để chấm bài hoặc là để đứng lớp dạy trong cái lớp Chánh kiến, thay Thầy dạy cái lớp Chánh kiến, để Thầy còn dẫn dắt cái lớp đi tới nữa. Tức là Thầy dạy cái lớp Chánh ngữ nó mới có cái điều kiện đi tới. Một mình mà kham

hết tất cả các lớp thì không có nổi. Không dạy nổi, còn nếu mà điều kiện không có đủ điều kiện, quý Thầy còn đang tu tập để đứng lớp dạy thì chắc chắn là tháng mười cũng không mở, tại sao? Tại vì không có người đứng lớp dạy lớp Chánh kiến thì làm sao mà mở được, mà trong khi đó Thầy phải kham những cái lớp khác tức là cái lớp Chánh ngữ, rồi cái lớp Chánh ngữ thì nó sẽ đi lên cái lớp khác nữa thì đó là cái lớp mà Chánh nghiệp, nó lần lượt nó phải hướng dẫn từng hành động, từng lời nói mọi người chứ đâu thể nào để họ tự tu được, đó thì các con thấy cái lớp nó càng đi lên, mà nếu những cái lớp dưới này mà không có người đảm nhận phụ Thầy, thì đương nhiên là cái lớp đó không được mở. Và nếu mà có những cái điều kiện gì mà bất ổn thì chắc chắn là mình cũng đành chịu để mà khép cửa lại chứ không thể nào mà hướng dẫn hết được. Có thể nói rằng mình phải giải thể, vì chỉ còn một cái số người họ từ cái lớp Chánh tư duy họ đã biết cách tu tứ niệm xứ, quan sát trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp thì một số người đó dù có giải thể đây hoặc là bất cứ chỗ nào thì Thầy cũng phải dẫn dắt cái lớp Chánh tư duy này, và trong cái lớp Chánh tư duy không có nghĩa

là chúng ta sẽ đạt hết được hết, nó sẽ còn rơi rớt trở lại, thì những người nào mà được nữa thì cứ nâng đỡ cho đến khi cuối cùng đào tạo cho được những người đó hoàn thành cái sự tu tập để xác minh rằng đạo Phật có người tu chứng hẳn hoi hoàn toàn. Có đầy đủ sức làm chủ sanh, già, bệnh, chết.

Đây là cái lớp để đào tạo người tu chứng. Còn nếu chúng ta không đủ duyên thì chúng ta chờ những người mà tu xong họ sẽ mở các lớp mà dạy mình thì cũng không trễ bao lâu đâu. Thầy mong rằng chỉ cần có những người tu xong. Thứ nhất là gieo vào lòng cái niềm tin đối với Phật Pháp, thứ hai là có người đứng lớp để dạy. Và trong cái lớp của chúng ta thì có bên Nam Thầy thấy có nhiều người có thể dẫn dắt được bên nam rất tốt. Qua sự thông hiểu, qua sự tư duy làm bài, thì những người này mặc dù có những cái nghiệp cũng nặng chứ không phải nhẹ, nhưng những người này có thể hướng dẫn được tinh thần rất tốt, nhưng cái hoàn cảnh cho thuận tiện. Chứ nếu mà không thuận tiện mà không khép chặt mình trong giới luật, trong khuôn khổ thì cũng khó mà đạt được chứ không phải dễ. Ở trong lớp trước mặt thầy có một số người có thể tu tập đến nơi, đến chốn.

Và quý cư sĩ với quý Thầy đừng buồn, là vì tại sao mà tôi cũng tu mà tôi không được. Mà tại sao những người khác tu được. Đừng có nghĩ, đừng có so sánh vậy, tại vì cái trình độ, cái căn cơ của mình nó chưa đủ sức để cho mình lên cái lớp trên mình tu tập thì mình chịu vui vẻ mình chấp nhận, mình ở lại lớp dưới để mình củng cố lại những gì mình chưa thông hiểu, để cho mình thông hiểu, đây là hoàn toàn là những điều Thầy nói đây là những điều Phật đã dạy rất rõ ràng. Những gì thông hiểu cần phải thông hiểu. Mà bốn tháng trời Thầy đã dạy cho mấy con những gì thông hiểu cần phải thông hiểu. Mấy con thấy không? Biết rằng mấy con rất cố gắng nhưng mà cái khả năng của mình để thông hiểu thì mình chưa thông hiểu trọn vẹn, thì làm sao mình lên cái lớp trên được. Đó, phải nhớ kỹ.

Những gì tu tập cần tu tập, hồi nào tới giờ thì dạy chung chung, giờ nó không phải tu như vậy nữa đâu. Bây giờ tôi không tu như vậy nữa. Những gì tu tập cần tu tập. Thì bây giờ Thầy dạy tu Tứ niệm xứ là trên thân quán thân, đó là những gì tu tập cần tu tập, chứ không phải dạy chung chung đâu. Nghĩa là bây giờ mình quán được thân, mà mình

quán được thân thì mình sẽ khắc phục được tham ưu ở trên thân, thọ, tâm, pháp của mình. Rõ ràng mà, những danh từ đức Phật viết trong kinh sách rõ ràng Thầy không đặt một từ nào đâu. Và những cái lời của đức Phật cũng vậy, những gì tu tập cần phải tu tập chứ không phải tu tập lung tung, cái gì cần mình tu, còn cái gì không cần không tu.

Đó thì nhớ những lời mà Thầy nói, tức là Phật nói chứ không phải là Thầy nói đâu, nhưng hôm nay Thầy hướng dẫn đúng, đúng theo cách của Phật nói. Lưu ý những gì cần tu tập hôm nay là tu tập Tứ niệm xứ, “trên thân quán thân, trên thọ quán thọ, trên tâm quán tâm, trên pháp quán pháp”. Pháp quán như thế nào Thầy đã hướng dẫn cho mấy con cách thức quán rõ ràng, đó là lời của đức Phật dạy “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Thầy không đặt cái câu này đâu, mà chính Phật dạy, Thầy chỉ lấy câu đó dạy lại cho quý Thầy, quý cư sĩ để thực hiện cái gì tu tập cần tu tập. Nhớ những lời Thầy nói hôm nay để biết cách thức tu tập. Chúng ta hiện ngồi tu tập đây chứ chúng ta sẽ. Bây giờ các pháp đều vô thường mà, bây giờ thì bình yên, ngày mai nó không bình yên sao,

nó có những sự kiện làm cho chúng ta dao động, chúng ta khó khăn, chúng ta đâu có biết được ngày mai phải không? Nhưng mà chúng ta hôm nay chúng ta biết được yên ổn thì chúng ta nỗ lực tu tập tận cùng. Thì Thầy nói như vậy để biết được cái sự tu tập của chúng ta nó không phải khó mà nó không phải dễ, mà nó chỉ cần tu đúng, làm đúng. Còn cái gì mà còn yếu thì chúng ta phải bổ sung lại cái chỗ yếu của sự tu tập của chúng ta thì chúng ta mới tiến tới con đường tu tập của chúng ta mới tốt. Vậy thì bây giờ, hôm nay đó thì còn cái thời gian ngắn, bây giờ chúng ta giờ chúng ta sẽ chia ra. Lẽ ra chúng ta còn đọc nhiều bài của huynh đệ chúng ta, có nhiều bài cần khuyến khích chúng ta trên cái sự hiểu biết những gì cần thông hiểu phải thông hiểu. Chúng ta còn đọc lại còn nhiều bài lắm, nhưng Thầy thấy các thầy đừng có hiểu rằng vì chỉ thương người nào hoặc là chỉ muốn nâng đỡ người nào là cho đọc bài đâu. Không phải cái điều kiện đó đâu. Nhiều khi Thầy Thấy cái bài đó cần phải đọc, như cái bài của chú Tần cần phải đọc. Những người như chú Tần cần phải tu tập bởi vì cái sự thông hiểu đó áp dụng vào sự tu tập. Như Thầy Thanh Quang, Từ Quang, còn một số

thầy nữa. Thì những cái bài của quý Thầy viết rất là đầy đủ, không có thiếu khuyết. Thì những cái bài đó cần đọc, để mà chúng ta nghe, để mà chúng ta thu thập được cái sự hiểu biết, như thì giờ chúng ta không có, sau này thì quý Thầy sẽ được những cái bài đó đánh vi tính rồi in ra. Rồi Thầy sẽ gửi cho quý Thầy đọc, càng đọc, càng hiểu biết tâm chúng ta khởi sự lòng thương yêu chúng ta càng tăng lên. Và những cái tâm xả chúng ta càng hiểu thì chúng ta dễ dàng mà chúng ta xả không còn khó khăn. Bởi vì tự mình để triển khai cái tri kiến hiểu biết thì rất khó, và đồng thời khi mà người khác người ta viết ra thì nó đã nói sẵn lên rồi, mình chỉ cần thấm nhuần một vài lần là cái sự hiểu biết đó nó dễ dàng nó thâm nhập vào trong tâm chúng ta. Cho nên những gì hiểu biết cần hiểu biết thì chúng ta không còn khó khăn nữa.

Cho nên trong cái vấn đề tu hôm nay, thì cái bài của Thầy Chân Thành viết rất nhiều, nhưng cũng rất hay chứ không phải không hay, nhưng mà không có thì giờ mà đọc, nhiều bài đọc chúng ta mất thì giờ rất nhiều.

Cho nên ở đây như Thầy Tấn trọng, Thầy cũng có khả năng viết lách, mới vào đây nhưng Thầy cũng có khả năng triển khai những cái bài của mình cũng được rất là khá, rất là hay. Như Thầy Chân Tịnh, thầy về đây sau một cái thời gian thì những cái bài làm của Thầy nó cũng rất là thực tế cụ thể hết. Nhưng mà trong khi đó cần phải trau dồi thêm sự thông hiểu, cho nên cố gắng và cố gắng để chúng ta thực hiện. Như Thầy Chân Niệm Thầy cũng đem hết sức lực của thầy để mà cố gắng làm những cái bài thì cũng ghi nhận được những cái cụ thể rõ ràng lắm. Nhưng mà hiện giờ thì trong cái giai đoạn này là bước qua cái giai đoạn tu rồi. Những người mà Thầy đã nhắc nhở, đã làm bài được thì cố gắng.

Như Thầy Minh Nhân, Thầy tuy rằng có tật nhưng mà Thầy cũng đem hết sức lực và tuổi già Thầy cũng đem hết sức lực của mình ra để triển khai cái tri kiến của mình bằng cách là đọc lại những bài của người khác. Thầy cố gắng thì nghiên cứu đọc lại những bài của người khác để viết cái bài của mình, để làm. Không phải là copy nhưng mà đọc để hiểu cái ý của người ta, rồi tự viết ra. Thầy đọc qua cái bài của Thầy Minh nhân



thì Thầy thấy có cái sự cố gắng hết mình mặc dù là tuổi già.

Như mấy con cũng biết là ở đây cô Huệ Ân là cái người lớn tuổi, và cũng rất là yếu, nhưng cô vẫn tiếp tục làm những cái bài mà Thầy thấy cô làm mới đầu thì cô làm có một trang, rồi lần lượt bây giờ đó cô làm tới mười trang giấy học trò như thế này. Cô làm những cái bài với tâm từ, tâm bi này. Sẽ thấy cái lớn tuổi như cô mà cô triển khai được cái tri kiến cô như vậy thì cô cũng là sự thông hiểu. Những gì thông hiểu cần phải thông hiểu. Thì cô cũng triển khai được những cái sự thông hiểu của cô trong khi tuổi của cô rất già. Còn ở đây có một số người thì họ không chịu làm, theo Thầy thiết nghĩ, nếu mà chịu tích lũy làm như các sư, các Thầy ở đây đó, nếu mà chịu khó triển khai thì chắc cũng khó khăn, có nhiều người làm có năm ba câu nói tâm từ, nói một hai câu cái rồi thôi, cho nên quá ngắn gọn, thành ra do đó mình triển khai cái sự thông hiểu của mình chưa hết.

Ở đây Tấn trọng hỏi Thầy, hộ trì Chân lý tức là luôn bảo hộ tâm ở trong một trạng thái nhất định tức là tâm vô lậu phải không?

**[Đáp]:** Hộ trì chân lý tức là mình phải nhận thấy trạng thái chân lý. Còn mình chưa nhận thấy nó thì không hộ trì chân lý, bảo vệ chân lý, hộ trì chân lý hay là chân lý được hộ trì.

Ở đây đầu tiên chúng ta phải ngộ được cái chân lý, tức là ngộ cái chỗ Diệt Đế đó, bốn chân lý của Đạo Phật, Khổ, Tập, Diệt, Đạo thì diệt đế đó là cái chân lý, chân lý giải thoát. Thì phải ngộ được cái chân lý đó, rồi bắt đầu bây giờ chúng ta tu tập mọi pháp là để hộ trì cái chân lý, nhưng mà khi cái chân lý đó nó được hiện tiền, nó hiện tiền, nó hiện mặt nó ra thì chân lý được hộ trì. Bắt đầu bây giờ nó trở lại, chân lý được hộ trì. Làm cho cái chân lý nó đừng mất.

Thí dụ như trước khi mà chúng ta chưa học cái lớp Chánh kiến, thì chúng ta đã ngộ được cái chân lý rồi. Cho nên lúc bây giờ chúng ta cố gắng chúng ta học tập, chúng ta triển khai những cái gì chưa thông hiểu cần phải thông hiểu đó, thì mình thông hiểu được rồi đó thì cái chân lý đó nó sẽ sống với chúng ta có cái khoảng thời gian, nghĩa là chúng ta giác ngộ được cái chân lý nữa, hiểu biết được cái chân lý rồi, thì chúng ta vào

cái lớp Chánh tư duy đó, chúng ta do cái sự Chánh tư duy đó mà chúng ta đã giác ngộ được cái chân lý. Và khi là cái lớp Chánh tư duy những gì thông hiểu cần thông hiểu thì tất cả những cái lý dục, lý ác pháp thô chúng ta đều qua cái tri kiến chúng ta nó đều xả, tự nó xả khi chúng ta hiểu là tự xả.

Như bây giờ chúng ta hiểu là thực phẩm là bất tịnh, tự nhiên mà chúng ta đã hiểu thấu suốt được cái thực phẩm bất tịnh thì cái tâm mà còn tham ăn, cái tâm mà còn thích ăn nó sẽ bị xả đi, bởi vì nó bất tịnh, nó nhàm chán quá nó hết muốn ăn rồi. Tại vì chúng ta thông hiểu nó. Còn chúng ta chưa thông hiểu nó thì chúng ta còn thèm. Ở đây có nhiều người chưa thông hiểu. Nói thực phẩm bất tịnh thì nói được, nhưng chưa thông. Những gì chưa thông hiểu cần phải thông hiểu, mà chúng ta chưa thông hiểu chúng ta chỉ biết nó là bất tịnh chứ chưa thông hiểu đâu. Mà chúng ta thông suốt được rồi thì ngay đó chúng ta không muốn ăn. Không thèm nữa, tức là ly cái dục ăn rồi. Rồi bây giờ chúng ta thông hiểu được cái hôn trầm, thùỵ miên là cái ngu si, mê muội, cái lười biếng, chúng ta thông hiểu và thông hiểu thì chúng ta siêng năng, cần những cái pháp gì để đẩy lui nó

cho nên chúng ta thấy cái này nó để cho mình, nó cần vô minh, mờ mịt, không có tỉnh táo. Do đó chúng ta nỗ lực chúng ta đi kinh hành hoặc là đi pháp thân hành để phá vỡ nó, chúng ta siêng năng. Từ cái chỗ thông hiểu đó chúng ta không còn lười biếng nữa, còn chúng ta không thông hiểu thì chúng ta lại nghĩ rằng mình phải ngủ lấy sức khỏe để tu này kia đâu, Đó là cái lý luận để mê mờ của mình, để mình nuôi dưỡng cái tâm hôn trầm, thùỵ miên. Còn cái người thông hiểu rồi người ta biết cái này là sai, không đúng. Cho nên hoàn toàn là ăn ngủ không được phi thời, giờ giấc nghiêm chỉnh gọi là thông hiểu. Còn mình chưa thông hiểu tức là mình còn nuôi dưỡng nó. Cho nên ở đây ngộ cái chân lý rồi mới hộ trì chân lý, mà hộ trì chân lý mà nói rằng tâm vô lậu. Đúng rồi, cái chân lý là vô lậu đúng, không có sai, bởi vì vô lậu nó mới là chân lý, bởi vì chúng ta vô lậu trong một phút, một giây. Nghĩa là chúng ta không tham, sân, si trong một phút, một giây. Bây giờ tâm thanh thản, an lạc, vô sự là cái chân lý rồi chứ không có gì hết. Cho nên Thầy thường nhắc ở trên Tứ niệm xứ là cái pháp tu để hộ trì chân lý mấy con. Cái pháp Tứ niệm xứ là cái pháp tu để hộ trì chân lý.

Đó là đúng.

**[Hỏi]:** Muốn có Tứ Thần túc hay Bảy năng lực Giác Chi thì vị ấy luôn hộ trì chân lý trên Tứ niệm xứ phải không?

**[Trưởng lão]:** Đúng vậy, cái câu hỏi của con là đúng, không có sai. Bởi vì cái Tứ niệm xứ là thực phẩm của Thất Giác Chi, của Bảy năng lực Giác Chi, nó là thực phẩm mà. Cho nên cái Tứ niệm xứ mà không tu tập thì không bao giờ có Bảy Giác Chi, nó rõ ràng lắm. Cho nên ở đây Tứ Thần Túc là trên Tứ niệm xứ mà tu tập để có Tứ Thần Túc.

**[Hỏi]:** Muốn Tứ niệm xứ được sung mãn có phải Tâm vị ấy bất động trước các ác pháp và bất động ở bên ngoài tác động vào, luôn luôn xả các trạng thái thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc, bất khổ?

**[Đáp]:** Đúng vậy, con con hỏi rất đúng là tại vì mình tu Tứ niệm xứ thì mình không có chấp cái thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ mình không chấp. Mình ở trên Tứ niệm xứ mình quan sát, tức là tâm định tĩnh trên thân thôi. Còn tất cả những cái gì không cần thiết, thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ không có dao động tâm mình, không có ham

muốn cái thọ lạc của nó nữa. Cho nên trên Tứ niệm xứ mà tu mà còn chạy theo thọ lạc, bữa nay sao tôi tu sao nghe an lạc, thích thú thì sai. Mà bữa nay tu nghe sao đau khổ quá tu không nổi thì trật, không có sợ hãi trước cái thọ lạc, thọ bất lạc bất khổ thì ở trên cái chỗ đó mà tu tập thì như vậy đó thì nó có sung mãn được Tứ niệm xứ. Tức là chúng ta chỉ cần quán sát ở trên Tứ niệm xứ, hay nói một cách dễ hiểu hơn là định tĩnh trên Tứ niệm xứ, tâm lúc nào chúng ta cũng định tĩnh. Mà tâm định tĩnh trên Tứ niệm xứ tức là tâm không phóng dật.

Thầy xin nhắc lại một cái điều kiện người vào tu, như sắp sửa tới đây thầy sẽ kiểm tra Thầy nhắc cho biết cách tu Tứ niệm xứ. Nghĩa là chúng ta nhắc “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Cảm nhận cái thân của mình, đó là chính, nhưng nương vào hơi thở để quan sát cái thân của mình thì đó là cách thức đầu tiên chúng ta tu tập Tứ niệm xứ bằng cách chúng ta tập tĩnh thức trên thân của chúng ta. Quán sát trên thân của chúng ta. Đó thì cách thức chúng ta đầu tiên để giữ được như vậy, mà khi cái tâm mà nó tĩnh giác, nó tĩnh thức ở trên thân, thì nó

không bao giờ có niệm, mà nó cũng không bao giờ có cảm thọ đau đớn trên thân của quý vị, tại vì quý vị không có định tĩnh được ở trên thân, tâm thì chạy qua, chạy lại, chạy lên, chạy xuống, phóng ra phóng vào lung tung cho nên thân của quý vị sẽ bị mỏi mệt, không bao giờ có sự sung mãn, vì vậy mà ngay từ lúc đầu những gì tu tập cần tu tập. Nghe cái lời của Phật nói mà, những gì tu tập cần tu tập, vậy thì chúng ta tu tập ngay từ bắt đầu Tứ niệm xứ là quan sát thân của chúng ta. Mà cái đề tài của định niệm hơi thở đức Phật đã xác định rất rõ “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Và cái bài thân hành niệm đức Phật dạy về hơi thở trên Thân hành niệm đức Phật cũng nói rõ cái đề mục đó “cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra” nghĩa là mình nương vào hơi thở mà cảm nhận sự rung động, cái hành là rung động của thân như cái bụng phình lên, xẹp xuống rồi tay chân của mình nghe rung động từng thớ thịt khắp cùng trong cơ thể. Cho nên cái bài thân hành niệm mà đức Phật dạy về hơi thở chúng ta thấy rất rõ ràng. “Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành

tôi biết tôi thở ra”. Còn riêng Định niệm hơi thở thì đức Phật dạy về cảm nhận cái thân của chúng ta “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” Đâu có phải cảm nhận của một cái chỗ cái hơi thở ra, vô, hoặc là một cái nơi nào mà phình lên, xẹp xuống của cơ thể đâu, mà toàn thân. Đó là cách thức mà chúng ta cần phải tu tập.

Rồi tu tập xong cái đó rồi thì sẽ tu tập tới cái khác, thì Thầy sẽ dạy, chứ cái này mà chưa được mà tu tới cái khác thì tu cái gì? Cái mức thang thứ nhất mà chưa bước lên, mà muốn bước lên cái mức thang thứ hai, thứ ba thì quý vị bước chỗ nào. Muốn bỏ cái nấc thang thứ nhất, thứ nhì mà bước lên thứ ba, thứ tư thì bước làm sao được. Cho nên cái cần phải tu tập đầu tiên thì cần phải tu tập rất kỹ lưỡng hẳn hoi. Đây là Thầy dạy chung cho cái lớp Chánh Tư Duy, còn quý Thầy chưa đủ Chánh kiến mà lên lớp Chánh tư duy cũng tu tập thì quý Thầy bị ức chế tâm. Quý thầy sẽ sai đó, bởi vì cái lớp Chánh kiến, tự cái Chánh kiến của mình nó đã hiểu biết, nó đã thông suốt những gì cần thông suốt thì nó đã xả tâm. Tự cái thông suốt đó nó xả, như hồi nãy Thầy nói mà.



Mình đã thông suốt được Pháp thực phẩm bất tịnh, cho nên bây giờ mình không thích ăn, mình không thích. Còn mình chưa thông suốt là mình thấy món ăn đó mình thích. Bởi vì chưa thông suốt, mà thông suốt được cái pháp bất tịnh. Thông suốt được cái thân bất tịnh thì tâm không còn sanh sắc dục, mà chưa thông suốt sẽ còn sanh sắc dục. Do đó khi mà còn chưa thông suốt, hãy lặp đi, lặp lại cái bài thân bất tịnh, chứ đâu phải những cái phương pháp của Phật để suông, để hiểu suông chơi đâu, để mục đích ly dục, ly ác pháp. Bài Pháp nào đức Phật dạy chúng ta quán thân bất tịnh, quán thực phẩm bất tịnh là mục đích nó để nhằm chán, để cho nó xa lìa để cho nó ly dục, ly ác pháp thế mà mình không thông suốt, những gì thông suốt cần thông suốt mà mình không thông suốt thì làm sao mà mình xa lìa.

Cho nên ở đây trước mặt Thầy người ta nó thân bất tịnh được, người ta nói thực phẩm bất tịnh được, nhưng người ta chưa thông suốt. Vậy thì cho nên mấy con có tu lên cái lớp Chánh Tư Duy này mà ngồi quan sát thân của quý vị thì quý vị bị ức chế. Bởi vì cái lớp kia mấy con chưa đạt được cái căn bản của nó. Cho nên cuối cùng chúng ta tu

hoài mà không đạt. Cụ thể, rõ ràng, hôm nay Thầy nhắc rất rõ ràng không có còn chỗ nào mà sai đâu, để mà chúng ta chuẩn bị qua một cái lớp khác tu tập.

**[Hỏi]:** Khi một vị đã hết hôn trầm, thù miên thì tâm vị ấy luôn định tĩnh trên thân hành, và vị ấy luôn sống trong tỉnh thức phải không?

**[Đáp]:** Đúng vậy, luôn tỉnh thức chứ đâu có gì? Đầu tiên chúng ta là trên thân quán thân, thọ, tâm, pháp là chúng ta tập tỉnh thức ở trên đó, tập tỉnh thức trên đó một thời gian thì nó sẽ định tĩnh trên đó, cho nên luôn luôn lúc nào cái vị đó từ khi mà cái vị đó tu Tứ niệm xứ là cái vị đó sống trên Tứ niệm xứ của vị đó, tức là sống trên chân lý của vị đó, vị đó sống trong chân lý của vị đó. Cho nên nó luôn luôn nó định tĩnh chứ không có mờ mịt, mà nó mờ mịt làm sao mà không có dục và ác pháp tác động vô. Cho nên vì vậy mà định tĩnh thì không có một pháp nào tác động vô thân, thọ, tâm pháp của nó được. Cho nên ở đây cái pháp mà chúng ta tu tập nó đơn giản lắm, nó không phải như từ lâu tới giờ mà chúng ta nghĩ, là chúng ta sẽ tu Tứ niệm xứ có những cái

niệm hoặc có những cái chướng ngại gì trên thân, tâm thì chúng ta đẩy lui thì đó là cái pháp chung chung. Còn bây giờ những gì tu tập cần tu tập thì chúng ta tu tập đúng pháp thì tự cái pháp đó, tự ở trên cái pháp đó nó sẽ ly dục ly ác pháp mà chúng ta khỏi cần phải đuối, phải tác ý đuối. Những pháp mà tu chung chung thì chúng ta thấy, ở nó có niệm thì chúng ta tư duy chúng ta xả, hoặc là chúng ta dùng pháp tác ý chúng ta xả đó là chúng ta tu chung chung.

Còn bây giờ chúng ta không phải vậy, ngay từ khi mà chúng ta tu tập, mà định tĩnh được ở trên thân của chúng ta, thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta thì tự sức định tĩnh đó nó sẽ ly dục, ly ác pháp. Còn chúng ta chưa được định tĩnh thì chúng ta chưa được ly dục, ly ác pháp, chưa ly dục ly ác pháp. Còn cái lớp Chánh kiến chúng ta từ cái thông hiểu đó nó ly dục ly ác pháp. Cái pháp đó chúng ta học, tự nó thông suốt thì nó sẽ ly dục, ly ác pháp ở trên cái pháp đó, cái lớp Chánh kiến nó ly dục ly ác pháp ở trên cái chỗ thông suốt. Còn cái lớp Chánh tư duy là nó sẽ ở trên cái sự tỉnh thức của nó, định tĩnh của nó trên cái sức tỉnh giác, định tĩnh của nó tự cái sức định tĩnh, tỉnh

giác đó nó sẽ ly dục ly ác pháp. đem lại lại cái sự bình an cho thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta. Mà nếu mà lớp Chánh kiến không đủ mà lên lớp Chánh Tư duy là bị ức chế, cho nên vì vậy mà chúng ta nhiếp tâm và an trú trong một phút, một phút nhiếp tâm và an trú cho được một phút rất là ức chế. Nhưng mà ức chế để mà chúng ta đối trị với cái thân cảm thọ đau đớn của chúng ta chứ không phải cái này đi vào định. Mà chính cái sự định tĩnh của chúng ta trên Tứ niệm xứ mới là đi vào Thiên định. Vì vậy mà cái lớp mà chúng ta học cái lớp mà Tứ niệm xứ này nó sung mãn được tứ niệm xứ này thì nó mới gọi là giới sanh định, bởi vì nó ly dục, ly ác pháp hết thì nó thanh tịnh giới. Cho nên cái lớp Chánh tư duy này mà nó xong, cái lớp Tứ niệm xứ này xong, sung mãn được Tứ niệm xứ thì đương nhiên phải có Bảy năng lực của Giác Chi. Cho nên tới cái lớp Chánh định của chúng ta rất dễ dàng không còn khó khăn mệt nhọc. Muốn nhập định nào thì bởi vì nó có Định Như Ý Túc mà nó muốn nhập định nào thì nó không còn khó khăn nữa.

**[Hỏi]:** Khi bắt đầu vào lớp Chánh tư duy, con muốn tiếp tục duy trì tu tập tỉnh

thức được không?

**[Đáp]:** Đã vào lớp Chánh tư duy là tu tập tỉnh thức chứ đâu còn gì nữa, đâu còn phải tu gì cái khác nữa. Bởi vì trên thân quán thân tức là tỉnh thức quán chứ, mờ mịt một chút là sai. Do đó tỉnh thức mà cái lớp mà dạy chung chung là chúng ta đi kinh hành Chánh niệm tỉnh giác đó. Còn ở đây không, chúng ta không đi kinh hành đâu, không đi kinh hành mà chúng ta trên thân, thọ, tâm, pháp mà tỉnh thức trên đó, tức là luôn luôn quan sát, luôn quán thân, thọ, tâm pháp của mình, nó khác hơn tỉnh thức của chúng ta đi kinh hành trong Tứ Chánh Cần, Tứ Chánh Cần thì ngăn ác, diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện thì ngăn ác của hôn trầm thù miên bằng pháp Chánh niệm tỉnh giác tức là đi kinh hành. Đi kinh hành thì nó có bốn pháp đi kinh hành, nắm rõ được những cái điều kiện ở trên Tứ Chánh Cần thì nó có bốn pháp tu tập. Còn Tứ niệm xứ thì chỉ có quan sát ở trên thân, thọ, tâm pháp của nó thôi. Định tĩnh ở trên đó thôi là đủ để mà ly dục, ly ác pháp.

**[Hỏi]:** Tức là con muốn phá hôn trầm, thù miên kính mong Thầy từ bi chỉ dạy cho

con.

**[Đáp]:** Muốn phá hôn trầm, thù miên chỉ có ôm pháp Thân hành niệm, từ hành động thì tập luyện từ một giờ đến hai giờ suốt ba tiếng đồng hồ thì tâm rất định tĩnh không còn hôn trầm, thù miên, buồn ngủ nữa. Đó là có cái phương pháp để không còn hôn trầm, thù miên. Như vậy là Thầy trả lời năm câu hỏi của con đã hỏi.

Bây giờ còn ai hỏi gì thêm nữa không? Co cứ hỏi đi con.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy! Con trình Thầy về cái việc con tập tối hôm qua trình Thầy để Thầy dạy xem. Hôm vừa rồi Thầy hướng dẫn cho chúng con tập Tứ niệm Xứ ở cái bước thứ nhất tức là ở trên thân quán thân, thì trong hai hôm tập thì đêm hôm qua con bắt đầu tập lúc hai giờ năm phút. Trong khoảng độ ba phút đầu thì tự nhiên cái buồn ngủ nó kéo đến, thế nhưng mà con tập trung sức vào để chú ý nhiếp tâm và theo dõi hơi thở thì rồi dần dần con sẽ thấy là cái hơi thở nhẹ đi, nó êm ái. Thế và con quan sát cái cơ thể, thế rồi dần dần đến một cái lúc vẫn thấy là có một cái cảm giác là nó theo nhịp thở lên xuống. Thế nhưng rồi

đến một lúc là con không để ý gì nữa và con cũng không chú ý để cơ thể và cũng không chú ý đến hơi thở nhưng mà vẫn thấy tất cả những điều đó, vẫn thấy hơi thở. Và rồi cuối cùng con thấy là không có một cái niệm nào nó đến cả, đến lúc đoạn cuối thì con thấy là đầu nó tỉnh, tỉnh khô, tỉnh bây giờ đổi thứ có muốn ngủ cũng không ngủ được nữa và nó ở một cái trạng thái không có gì đặc biệt, nhưng mà lại thích ngồi. Cảm thấy thế này là cảm thấy thoải mái dễ chịu, còn không thấy một niệm nào nổi lên cho đến lúc còn nghe thấy tiếng đồng hồ ở đâu rất xa, có lẽ như là ở ngoài bên khu vực bên khu hai thì phải, thì lúc bấy giờ con mở mắt, thì lúc ấy đúng khoảng một tiếng ngồi kiết già, và cũng không thấy đau. Thế thì bạch Thầy cái trạng thái này con không hiểu là như thế nào, tức là chưa thấy bao giờ cả.

**[Trưởng lão]:** Cái trạng thái này là trạng thái không niệm, con lọt vào cái trạng thái của người mà tu Thiền tông, khi mà chẳng niệm thiện niệm ác thì nó ở trong cái trạng thái đó. Ở đây là luôn luôn lúc nào con cũng phải biết thân, thọ. Cái thân của con con phải nhận diện cho nó từ đầu đến chân của thân con, từng phút, từng giây của nó

thì nó mới đúng Tứ niệm xứ. Bởi vì đức Phật nói “trên thân quán thân để khắc phục tham ưu” trên cái thân của mình luôn luôn mình phải thấy được rõ cái tâm của mình coi có những ưu phiền hay không ưu phiền, mà niệm mình định tĩnh, mình Chánh niệm tỉnh giác, mình định tĩnh trên đó thì nó không ưu phiền gì nữa hết. Nó sẽ không ưu phiền, giống như cái trạng thái mà con vừa nói ra, nhưng mà trạng thái đó là trạng thái không niệm, nhưng mà lúc bấy giờ con không thấy cái thân của con, con thấy chỗ không đó thôi. Trạng thái nó không vậy thôi, chứ còn con phải thấy được cái thân của con, không được mất cái thân con thì nó mới đúng.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nó lại Thấy hơi thở.

**[Trưởng lão]:** Nó thấy hơi thở thì không được, bám vô hơi thở không thì không được, mà nó tựa hơi thở mà nó thấy thân con thì được.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy con thấy là nó bám hơi thở tất là chặt. Đối thử con muốn nghĩ xem cái gì khác thì con vẫn thấy nó bám chặt cái hơi thở. Con có thể hình dung giống như là con Thạch Thùng nó bám chặt



vào liếp ấy, nó cứ bám chặt hơi thở. Thế lúc con tập xong rồi thì con ngồi vào ghế để chơi thôi thì lúc ấy con vẫn thấy rằng cái hơi thở nhịp nhàng, đều đặn mà con nhớ tới hơi thở.

**[Trưởng lão]:** Con bị nhiếp tâm trong hơi thở rồi, chứ không phải quán thân con, cái đó nó bị dính trong hơi thở rồi, nó dính chặt vào trong cho nên nó cứ thấy hơi thở. Tức là nó định trên hơi thở mà nó quên cái thân nó, chứ nếu mà nó định trên hơi thở mà nó thấy được cái thân nó thì quá tuyệt. Đúng là Tứ niệm xứ.

**[Tu sinh]:** Thế là chỗ này nó bám hơi thở.

**[Trưởng lão]:** Chỗ này nó bám hơi thở mà nó quên cái thân nó rồi. Nó dính kẹt trong cái tụ điểm đó rồi. Cái đó nó đi vào con đường khác rồi, nó không Tứ niệm xứ rồi.

Con **[Hỏi]:**

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, 44:36 Khi con ngồi con thấy từ đầu đến chân mình khi nó lên tới cái bụng thấy sự rung động. Mình thấy cái bụng nó phình ra phình vô, thấy ... như vậy có đúng không?

**[Trưởng lão]:** Đúng, cảm giác toàn thân đó con, nó đúng, đó là quan sát thân. Quán thân đó.

**[Tu sinh]:** Khi con ngồi con lúc mà nó mỗi thân, con thấy nó mỗi mỗi thân. Muốn ngồi thêm con tác ý cái câu “an tịnh thân hành” con thấy nó, nhưng mà cái câu tác ý nó đó, nhưng mà cái câu tác ý đó có được không Thầy?

**[Trưởng lão]:** Được, bây giờ con muốn ngồi thêm nữa phải không, con tác ý nó rồi con cũng quan sát lại cái thân của con thì được.

**[Tu sinh]:** Cái câu tác ý “an tịnh thân hành” nó nhẹ không thì cái sự rung động nó mất đi vậy thì sao?

**[Trưởng lão]:** Nó mất đi nhưng mà con cũng thấy quan sát được thân con, thì tốt. Đừng mất thân, đừng có cảm nhận được cái thân của mình, nhưng mà mình thấy không có sự rung động như lúc này, nhưng mà cảm nhận được, vì nó an tịnh rồi con. Con nhắc cái câu mà “an tịnh thân hành nó sẽ an ổn, nó không còn thấy cái sự rung động, nhưng mà nó đúng không sai, bởi vì còn cảm nhận được cái thân. Bởi vì những gì tu tập cần tu

tập, tu tập ở đây là cảm nhận thân, mà mắt cái thân là sai. Bởi vì đức Phật dạy Tứ niệm xứ mà, trên thân quán thân mà, mà mình thấy rõ thân thì tâm nó cũng ở đó, tâm nó ở đó thì thọ nó cũng ở đó. Còn pháp ở ngoài nó có tác động cũng vô chỗ đó cho nên thấy thân là thấy cả bốn chỗ. Hiểu không, chứ không phải là mình chạy rồi lát mình đi tìm thọ, một lát mình đi tìm cái tâm, rồi một lát mình đi tìm các pháp thì không phải vậy. Chỉ cần quan sát được cái thân là ở trên đó bốn chỗ có ba cái kia nó đủ.

**[Tu sinh]:** Con thấy mình nhìn được cái thân nó ra thì mấy pháp nó tác động nó rõ

**[Trưởng lão]:** Đó nó vậy đó con, nó chính là vậy.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, dù sao dao động là thấy các pháp nó tác động vô.

**[Trưởng lão]:** Bởi vì ở đây tự cái sức tỉnh thức mà quán ở trên thân đó, nó sẽ ly dục, ly ác pháp cho nên nó không tác động vô được. Mấy con nhớ Thầy nói đây là những cái điều mà thầy dạy, để mấy con biết cách mà tu tập cho đúng chứ không khéo mấy con sai. Và đồng thời mấy con nhớ là cái lớp Chánh kiến mà mấy con không học thì mấy

con ở chỗ đó mấy con bị ức chế. Mấy con sẽ lạc vào thiền tưởng đó. Thầy báo cho mấy con biết là cái lớp Chánh kiến phải học rồi mới bước qua cái lớp Chánh tư duy. Đây là mình quan sát là tư duy thân của mình chứ không phải gì hết. Để cho mình thực hiện được cái tâm mình định tĩnh, mà các con nghe nói “tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Khi nó định tĩnh rồi con, nó bám trong thân mấy con rất là cụ thể rõ ràng, nó mới sung mãn được Tứ niệm xứ, tức là sung mãn thân mấy con đó. Thì cái chỗ mà chúng ta nắm biết được Tứ niệm xứ để bảy ngày, bảy tháng, bảy năm mà chứng đạo là cái chỗ này này. Chớ không phải ngồi trên Tứ niệm xứ mà quán lung tung trời đất nó không có được đâu, nó động thì không có bao giờ mà nó đi vào cái sung mãn được nó đâu. Thì hiểu được như vậy thì mấy con sẽ tiến bước và đồng thời cái lớp Chánh kiến mấy con xong rồi, cái lớp Chánh tư duy bảo đảm cho mấy con sẽ thực hiện tốt đó.

## 247-(LCK-103B)

- \* Vấn đạo quán thân Tứ Niệm Xứ
- \* Lộ trình Bát Chánh Đạo
- \* Chánh tri kiến xả tâm
- \* Thân Hành Niệm
- \* Đặc tướng



Cái đó là thuộc về thọ lạc.

**[Tu sinh]:..**

**[Trưởng lão]:** Mình cảm nhận, kệ nó có, không có không nó không quan trọng mà chỉ cần quan sát cái thân của nó thôi, tức là định tĩnh trên thân thôi. Hiện tượng nó xảy ra nhiều lắm, nó có nhiều khi mình kéo dài được cái thời gian ra thì có những hiện tượng trong thân của mình, mình cảm nhận được cái sự mà hiện tượng của nó xảy ra, nhưng mà hiện tượng gì hiện tượng, tao quay cái thân quan sát, tao chỉ nhớ quán thân trên thân, quán tâm trên tâm, quán thọ trên thọ thì tao đi quán thân thôi, thì cứ định tĩnh trên thân của Thầy, mà khi mà

nó định tĩnh thì nó sẽ nhu nhuyễn, nó sẽ sử dụng sang hành. Bây giờ nó mới tỉnh thức ở trên đó thôi chứ chưa phải là định tĩnh đâu. Nó định tĩnh là nó không có chạy đi đâu, nó quay vô nó đứng nhìn đó chăm chăm ở trên cái thân của nó, nó quan sát, nó đứng một chỗ nó định trên một chỗ nó quan sát, nó không có chạy tâm bậy nữa. Lúc chạy ra, lúc chạy vô, lúc niệm này kia nó có bao giờ có, nó định.

**[Tu sinh]:** Kính bạch thầy! Nhưng mà lúc đó con biết hơi thở ạ?

**[Trưởng lão]:** Nó có hơi thở vẫn biết?

**[Tu sinh]:** Vẫn biết ạ.

**[Trưởng lão]:** Biết, mà nó mất cũng không sao hết, nó cũng vẫn quan sát, nó không thấy hơi thở nhưng cũng quan sát được cái thân, là mấy con đứng đó. Nó nường tựa hơi thở thì nó nhìn là những cái giai đoạn động, nhưng mà sau đó hơi thở nó nhẹ nó mất đi nhưng mà nó vẫn quan sát thân nó tức là nó đang định tĩnh, khi nó định tĩnh thì nó ở hơi thở nữa. Mà tỉnh giác thì nó còn ở trên cái hơi thở để mà tỉnh giác, mà nó định tĩnh rồi, nó bám chặt cái thân nó rồi nó quan sát, nó nằm ở trên thân nó

rồi thì coi như là nó không có còn mà chạy tới, chạy lui nữa thì nó không cần nó ở trên hơi thở đâu? Nó vẫn thấy thân nó rất rõ, nó định tĩnh trên đó.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, con xin hỏi Thầy. Tại sao mình lại học cái Chánh kiến và Chánh tư duy? Rồi Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng rồi sau lại học sau? Hai cái Chánh kia chẳng hạn như mình học xong cái Chánh tư duy xong tức là đã sung mãn cái Tứ niệm xứ là mình giải thoát rồi? Thì rồi còn Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng là sao?

**[Trưởng lão]:** Oai nghi, tế hạnh của con phải học chứ, con không học rồi oai nghi tế hạnh, con chứng đạo rồi oai nghi tế hạnh con không học rồi phạm hạnh con không có sao? Chứng đạo rồi nó có được à? Ở đây chúng ta nó dẹp tất cả ly dục, ly ác pháp. Rồi Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn. Tất cả mọi cái này đều là chúng ta sẽ học tới đó, Thầy sẽ dạy cái giáo trình của nó hẳn hoi. Con đừng hiểu qua cái kiểu của con không có được. Nghĩa là cái lớp Chánh tư duy nó giúp cho chúng ta tư duy để xả tâm, mà nó ở trên cái sự định tĩnh mà

xả tâm là Lớp Chánh tư duy, chứ không phải Chánh tư duy là suy nghĩ như mấy con suy nghĩ thường đâu.

Bởi vì Chánh kiến nó có cái sự suy nghĩ của Chánh kiến, mới làm bài phải không? Đó là tư duy ở trên cái Chánh kiến, còn cái này tư duy ở trên Chánh tư duy. Tức là con phải ở trên cái tâm của con, cái thân của con đó, tư duy trên tư duy mà, rồi bây giờ Chánh ngữ nó phải ở trên cái Chánh ngữ của nó, cái ngôn ngữ chánh của nó nữa. Nếu mà con chưa có Chánh tư duy đó, chưa làm chủ được cái ý thì cái ngôn ngữ của con nó sẽ nói bậy đó, con hiểu không? Cho nên người ta dạy mình đi từng bước. À bây giờ về Chánh kiến mình thấy đúng rồi, nó xả rồi, bây giờ nó mới Chánh tư duy là nó ở trên đó nó định, chứ còn cái Chánh kiến mà chưa thấy, vô đó ức chế nó mất đi. Rồi Chánh tư duy mà chưa xong mà lo Chánh ngữ thì chắc chắn là mình gò bó mình lịch sự mình nói vậy chứ chưa hẳn đã chánh. Mình khéo léo thôi, con hiểu không? Còn đây mình Chánh Tư Duy rồi chừng đó mình sử dụng Chánh ngữ người ta dạy nó là chánh thật, nó không phải theo cái kiểu mà lịch sự của mình giao tiếp phải nói vậy thôi chứ trong tâm mình nó



chưa hẳn vậy. Còn cái này từ cái chỗ mình tu tập rồi mình sử dụng cái Chánh ngữ nó mới thực sự Chánh ngữ, nó thật trước như sau, sau như trước. Cho nên cái lớp Chánh ngữ là cái lớp Trước như sau, sau như trước.

**[Tu sinh]:** Chánh ngữ như thật, còn giờ Chánh ngữ chẳng qua là trau chuốt.

**[Trưởng lão]:** Trau chuốt đó con, danh từ trau chuốt đó là đúng, ở đời chúng ta ngoài môi luôn đó. Nó Chánh ngữ ngoài môi chứ sự thật nó chưa thực tâm.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, con thấy bây giờ trong cái lớp học, các cái trường học hiện nay như bên Nam Tông người ta dạy, thực ra Chánh kiến, Chánh tư duy là bỏ qua. Mà dạy Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Họ dạy cái đó, mà theo con nghĩ thì như Thầy dạy như vậy thì ...

**[Trưởng lão]:** Bởi vì nó ngoài mặt, ngoài môi thôi. Chính cái Chánh kiến, Chánh tư duy này nó mới đi thâm sâu vào tâm của chúng ta đó, nó mới thật, trước như sau. Nó không có ở ngoài mặt.

**[Tu sinh]:** Dạ bạch Thầy, khi mình Chánh Tư Duy mình tu xong tức là mình

đã hoàn tất rồi, hoàn tất rồi thì mình phải tư duy về Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng của mình.

**[Trưởng lão]:** Đó, bắt đầu mới chân chính đó, cái đó là mới chân chính, nó biến ra từng cái hành động của mình chân chính chứ không khéo rồi mình giả dối, mình nó ra cái lời nói coi chừng mà Chánh tư duy chưa có là coi chừng giả dối đó, nó không thật cái lời nói đâu.

**[Tu sinh]:** Dạ bạch Thầy! Những cái gì mà người ta, mình học trước vậy người ta không cho học, mà cho học những cái gì mà học sau lại cho học trước.

**[Trưởng lão]:** Đó thì đức Phật đã vạch cho mình tám lớp nó rõ ràng mà tại sao lớp đầu không học mà cứ học lớp sau, mà thậm chí như Chánh kiến chưa học, Chánh tư duy chưa học mà nhào tới Chánh định liền à. Con thấy không? Chánh niệm mà cũng chưa xong, chưa gì hết, chưa học nữa mà họ đi tới cái Chánh định họ vô họ ngồi họ thiền định không à. Con thấy họ cắt ngang cái Bát Chánh Đạo mà nói tu Bát Chánh Đạo là chỗ nào?

Còn Thầy đây Thầy dạy mấy con có cái

giáo trình đàng hoàng, tu Bát chánh đạo là phải Chánh kiến, rồi Chánh tư duy. Bây giờ mới Chánh tư duy, mấy con Chánh tư duy hỏi nào tới giờ mấy con cứ dạy cho mình suy nghĩ cái này, kia chứ gì? Cái lớp Chánh kiến Thầy dạy mấy con suy nghĩ đó, để mà triển khai cái tri kiến đó, đó là tư duy trên lớp Chánh kiến, không có tư duy làm sao mấy con hiểu, đó nó khác rồi. Nhưng mà Chánh tư duy này bây giờ nó mới là định tĩnh, tức là tư duy trên sự định tĩnh của chúng ta. Bởi vì con phải tư duy ngay cái sự định tĩnh đó chứ, tức là trên thân con, con phải tư duy trên đó chứ, tư duy cái gì? Nếu mà con tư duy như vậy thì con ở lớp Chánh kiến mất rồi. Con hiểu cái này, hiểu cái kia, những gì cần thông hiểu phải thông hiểu. Còn những gì cần tu tập thì tu tập ở trên cái lớp Chánh tư duy này chứ tu tập cái gì bây giờ, tức là tu Tứ niệm xứ rồi đó.

Thay vì Tứ niệm xứ này nó sẽ đặt ở Chánh niệm, nhưng mà Chánh niệm nó đi tới cái chỗ mà rốt ráo cuối cùng của nó là người ta sẽ hướng dẫn mình trong Chánh niệm đó. Còn cái này ở đây là Chánh tư duy mà ở đây con mới có tập định tĩnh trên đó, trên thân, thọ, tâm phải không? Chứ đâu

phải nói Chánh niệm đầu, mới có định tĩnh thôi, mà đọc định tĩnh được rồi mới ở trên mới thực hiện tới Chánh niệm thì mấy con mới thực sự Chánh niệm chứ. Mấy con thấy cái lớp Chánh niệm nó phải lớp thứ bảy không? Tới lớp thứ bảy nó mới Chánh niệm. Chứ bây giờ mà chưa Chánh kiến, Chánh tư duy thì làm sao có Chánh niệm được. Chánh ngữ chưa có cũng Chánh niệm chưa có nữa đâu. Cho nên đức Phật đã căn cứ cho chúng ta từng lớp Bát Chánh Đạo rất là rõ ràng không có đi sai nó được.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy con thấy nhiều khi cái trước người ta không học, học cái sau. Chẳng hạn như Giới, Định, Tuệ không học mà học Tuệ trước, tu thiền cái vô cho là có tuệ liền, rồi từ một Tuệ phân tích nhiều tuệ quá.

**[Trưởng lão]:** Thành ra ra cứ mình phân tích cái này kia, nó lung tung, thành ra cuối cùng mình bị cái kiến chấp, bị cái kiến kiết sử, mình dính mắc vào cái chỗ hiểu biết đó. Mà trong khi đó mình những gì thông hiểu cần thông hiểu, thì người ta không dạy mình những cái điều không hiểu cho nó cần. Mà lại dạy nó mênh mông nữa,

thành ra không hiểu đủ thứ hết mà rút cuộc rồi không áp dụng cái nào được chỗ nào hết. Còn những cái bài vở mà Thầy dạy mấy con cần thông hiểu đó, những gì thông hiểu cần phải thông hiểu đó, thì mấy con học những cái bài này là áp dụng vào cái đời sống của mấy con, tự cái tri kiến của mấy con nó áp dụng vào đời sống, cái hiểu đó nó áp dụng vào đời sống, nó xả, nó ly đó.

**[Tu sinh]:** Con kính bạch Thầy, chẳng hạn như bây giờ mình chưa thông hiểu về chẳng hạn như thân bất tịnh, hoặc là thực phẩm bất tịnh, như vậy thì mình cần phải làm tiếp bài cho nó thông hiểu.

**[Trưởng lão]:** Làm tiếp bài cho nó thông hiểu, bởi vì nó cần mà. Để thông hiểu là tự cái sự thông hiểu đó nó sẽ li những cái đối tượng của nó đó, cái đối tượng dục và ác pháp đó. Còn nếu mình không thông hiểu thì coi như là nó ức chế đó, nó không có xả ra đâu.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, như vậy những cái pháp mà mình chưa thông hiểu rõ thì tất nhiên mình cần phải làm lại.

**[Trưởng lão]:** Làm lại hết, làm lại hết cho nên Thầy nói ở lại lớp Chánh kiến đi

mà làm lại hết đi, chưa có thông hiểu mà trèo lên đây mà ức chế tâm đó, rồi không có chứng đạo đâu, nó sao mà tôi cũng tu giữ tợn mà tôi không chứng. Người ta có thực hiện có Tứ Thần túc, còn mình không có Tứ thần túc, nó bảo đảm cho mấy con là mình phải có đủ Tứ thần túc, nhưng mà tại sao người ta có mà mình cũng tu cái lớp đó mà mình không có thì biết rằng mình ức chế tâm chứ làm gì mà, không có xả được làm sao. Thì do đó mình không thông hiểu thì tức là mình cứ ức chế mình ém mình chứ làm gì? Người ta ở trên cái lớp Chánh kiến người ta xả tâm bằng những thông hiểu của người ta, người ta thông hiểu là người ta xả tâm, còn mình chưa thông hiểu chứ mình lo mình ém mình, mình ức chế vô đó mình cũng bắt chước mình tu lớp cao nhưng mà cuối cùng người ta có Tứ thần túc còn mình chẳng có, bởi vì mình ức chế ba cái tham, sân, si mình nhốt ở trong bụng mình một đống tham, sân, si ở trong làm sao nó có được.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, có nhiều người họ viết chưa được nhiều, nhưng mà họ xả cũng chưa được nhiều, nhưng có nhiều người viết được nhiều rồi mà cũng xả không

được nhiều thì thế nào?

**[Trưởng lão]:** Có nhiều người viết được nhiều mà xả không được nhiều đó, là Thầy nó thật sự họ viết những cái không đúng của họ, họ viết tầm bậy tầm bạ, họ viết luận tầm bậy, tầm bạ. Những người mà người ta lĩnh đúng mà Thầy đọc đúng rồi, thì anh đây áp dụng vào chỗ này. Tại sao mà anh thấy anh quán thân, anh nói về thực phẩm bất tịnh mà tại sao anh còn thèm ăn, phải không? Anh nhàm chán chưa? Nếu chưa anh chưa thông suốt, anh nói gì nói tôi cho anh chưa thông suốt.

**[Tu sinh]:** Nói nhiều lắm mà

**[Tu sinh]:** Anh nói nhiều, ghê gớm lắm, anh đọc là tôi mắc ớn nó rồi, nhưng mà anh không ớn là coi chừng anh áp dụng lại của anh. Nhiều khi cái mà mình không ớn là tại sao con biết không? Tôi lấy cái bài của họ tôi chép thành cái bài của tôi cho nên tôi không ớn. Chứ tôi có quán ra đâu. Tôi chỉ chép của người ta, tôi đưa lên cho Thầy đọc, trời ơi, Thầy nói hay quá, nhưng mà cuối cùng tôi chép của người ta không à, chứ tôi có quán tôi viết ra đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy nhiều khi có

nhieu người họ viết cái bài của họ mà người khác họ đọc họ ớn họ xả được thì sao mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Lẽ đương nhiên là cái đó là con huân của người ta là con xả chứ sao. Cho nên Thầy mới nói, bây giờ mình không có đủ thì giờ đó, thì mình nên nhờ những cái bài của người ta, bởi vì Thầy nói cái lòng từ của mình nó chưa có con, mà đọc nghe người ta nói, người ta giết hại những con vật, mình cảm thấy nó đau xót mình lắm, tức là từ đó nó có lòng từ chứ gì, con hiểu không? Còn bây giờ mình khởi mình chưa có nghe mình ớn, thực phẩm bất tịnh mình nghe nói chứ mình chưa, nghe cái bài này đọc sao nó gớm quá trời, quá đất. Tự người ta đọc người ta đã gớm tức là người ta thông hiểu đó, còn mình viết mà mình không gớm là coi chừng đó, mình lý luận đó.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, cái bài cuối cùng con thấy nó thay là bài xả, thì con về trễ không có bài. Nhưng mà giờ nói nhiều quá, mà bây giờ làm sao mà mình đi vào trong cái sự thực hành để cho nó rất ráo được, mình thấy nó mênh mông quá Thầy.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ con nói mênh



mông gì nói, mà con nói tức là con đã hiểu biết những cái điều đó con phải xả. À bây giờ con phải xả Thất kiết sử này, xả Ngũ triền cái này, xả năm hạ phần kiết sử, năm thượng phần kiết sử, con nói đủ thứ hết. Nhưng mà khi mà con nói đó thì tức là con tự tư duy, suy nghĩ con nói ra thì nó thấm nhuần thêm trong con nhiều lắm con, do đó con nói được xả rồi thì hầu hết là có mọi thứ, cái tri kiến của con nó đến, mặc dù là cái nghiệp con nó còn nặng lắm, nó còn dính mắc, nó còn có thể khởi ý thôi chứ chưa nói là dính mắc đâu, nó còn khởi ý về cái biết, nhưng mà cái tri kiến con hiểu, con chặn đứng ngay liền, mà nói được mà mà không xả được hả. Bởi vì con nói hết rồi, đâu còn cái chỗ nào con không nói, chứ phải chi con nói còn thiếu thì nó không có thâm, còn cái này con nói hết. Cho nên cái bài xả là bài rất cần, đừng cái gì mình thấy cũng xả hết. Cho nên do đó mình đã nói rồi, nó thông cái đầu của mình rồi, cho nên nó đừng vô cái: mà chết, mà nói rồi mà mà còn dính vô hả, thì nó nhả ra liền. Bỏ vô miệng nó rồi, nó sắp nuốt rồi chặn đứng ngay liền nó ói ra, không có nuốt vô được. Mà nói nhiều lần như vậy là cái nghiệp của mình, tức là cái lực nó sẽ xả.

**[Tu sinh]:** Dạ bạch Thầy, nó xả mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Nó xả ra hết chứ, bởi vì trong khi đó mình tiến tới cái sức định tĩnh của mình mà, nó sáng suốt, nó định tĩnh lắm. Cho nên nó vừa thấy cái món đó cái tức là năm dục trưởng dưỡng của mình, tức là nó vừa thấy cái sắc, thanh, hương của nó đó, vừa thấy khởi lên một cái thì ngay trong đầu của nó có tri kiến chúng ta đã học, nó xả ngay liền đó rồi. Nó không để chúng ta dính mắc vô liền đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con thấy nếu mình viết được cái bài xả như vậy, thì chắc có lẽ người viết được như vậy thì cũng có cái sự hiểu dữ lắm.

**[Trưởng lão]:** Tức là có xả ở trong đó rồi, tự con viết ra được là con có xả rồi, chứ đừng nói không xả đâu.

**[Tu sinh]:** Nó chưa rốt ráo hay sao?

**[Trưởng lão]:** Nó chưa rốt ráo là mình đi tới cái lớp Chánh tư duy này là để giúp cho sức định tĩnh nó, cho nên khi nó thấy, nó định tĩnh nó thấy rồi nó không dính vô. Nghĩa là mắt thấy sắc không dính sắc đó, là

lúc bấy giờ chúng ta định tĩnh. Mà Chánh tri kiến chúng ta có, nhưng mà Chánh tri kiến chúng ta không có thì chúng ta định tĩnh là chúng ta ức chế nó đó, con hiểu không? Còn Chánh tri kiến có rồi thì mắt thấy sắc cái bắt đầu nó ngay đó nó Chánh tri kiến liền, nó biết là nguy hiểm, nó biết là sắc dục là nguy hiểm cho nên nó thấy không còn đẹp nữa đâu, nó xả ra ngay liền tức khắc. Nó khéo nó ở đó ngay liền nó khởi cái dục của nó, nó dễ sắc dục. Cho nên vì vậy mình ức chế, nó lướt qua vậy chứ nó ngằm ở trong đó, còn cái Chánh tri kiến của mình nó hiểu rồi, nó hiểu là bất tịnh rồi, nó xả ngay liền, tức khắc.

**[Tu sinh]:** Kính Bạch Thầy, vậy có nhiều người mà viết được nhiều thì tức là ngằm đã có xả. Có nhiều người họ chưa viết được nhiều thì họ cần phải huân tập hả Thầy?

**[Trưởng lão]:** Thôi, huân tập chứ con.

**[Tu sinh]:** Các bạn để mình huân tập.

**[Trưởng lão]:** Thì đó Thầy nói đó con, con nghe một cái bài thôi, con không viết được, con nghe cái bài thôi, thì nó ngay đó con nghe cái bài con thấy trời đất ơi, nó hay quá, nghe nó ớn thiệt chứ không phải không?

Nó xả đó, nó ớn nó xả, mà đọc cái bài mà các pháp vô thường trời đất ơi, đúng là vô thường thật. Nó tự nhiên mình thấy đúng vô thường thật là nó thấm cho nên nó xả ra. Nó không dính mắc các pháp, nó không dính vô, nó không dính vô nhà cửa, của cải, tài sản gì đó, nó xả. Đọc bài này hay quá, cái bài này xả thật hay.

**[Tu sinh]:** Kính bạch thầy, như vậy thì mình học như vậy là cần phải có những cái bài để càng ngày mình phải nghe để mình xả.

**[Trưởng lão]:** Đó, chứ sao con, từ lâu tới giờ mình chưa biết, mình nhờ học Phật Pháp mình biết, nhưng bây giờ mình lại triển khai rồi mình huân thêm những cái hiểu biết nữa, nó làm cho mình xả. Chứ mấy con cứ xả, xả chứ mấy con không có thông hiểu mấy con xả, xả là mấy con ức chế. Nghĩa là bây giờ nói thí dụ như mình không có thông hiểu về cái thân bất tịnh, về các pháp vô thường mà đối với một cái người nữ sắc nó sanh khởi cái sắc dục, mà mình nói mình biết mà giờ mình tu là mình phải xả nó đi, mà mình biết theo kiểu mình chưa thông hiểu là ức chế nó trong đó, ít bữa

nữa nó có nữa. Nó cứ thấy sắc là nó khởi à, nó không hết đâu, nó bị ức chế, nó bung ra. Mà mình ém nó riết nó bung ra cái nó hư, nó làm bậy, chứ không phải là một lần, hai lần, ba lần thì ém vậy, ém riết cái nó sanh ra tâm bậy. Nó sanh ra thủ dâm, nó sanh ra cái tưởng dâm nữa, mình ém riết nó sanh ra cái tưởng. Nghĩa là ý thức của mình, mình ém, mình không có cho nó thực hiện, nhưng mà ban đêm mấy con ngủ nằm chiêm bao mấy con có ém nó nổi không? Nó thực hiện. Cái tâm của mấy con bị ức chế nữa, ức chế chuyện sắc dục nó sẽ mộng tinh đó, nó sẽ chết với cái bệnh đó. Nó dùng tưởng con, nó dùng tưởng để nó thỏa mãn cái dục đó, nó nguy hiểm lắm.

Cho nên ở đây chúng ta phải thấy được những cái điều mà chúng ta tu mà đức Phật đã đưa ra một cái giáo trình cho chúng ta tu, cái đường lối tu rất là rõ ràng mấy con. Cho nên cái lớp Chánh kiến rất cần thiết, chúng ta hiểu, hiểu mà hiểu thông suốt, những gì cần hiểu phải hiểu, những gì cần thông suốt phải thông suốt mấy con. Ông Phật đã nói như vậy mà. Đó là những cái điều mà thông suốt, mà nếu mà không chịu thông suốt. Thông suốt đâu phải riêng của mình đâu,

mình nhờ đọc kinh sách Phật, mình nhờ đọc những cái đúng, những cái bài pháp đúng, những gì cần thông hiểu phải thông hiểu, đâu có cần phải thông hiểu cái mệnh mông, hiểu chi cho nhiều. Những gì cần thông hiểu, cái gì mà thông hiểu cho lợi ích để mình xả tâm. Thì những cái bài mà Thầy cho mấy con là những điều cần phải thông hiểu. Thì mình phải cố gắng mình thông hiểu. Trời đất ơi mấy con thông hiểu cái gì mà viết có ba, bốn câu vậy mà thông hiểu, ông nội Thầy làm sao chấp nhận mấy con thông hiểu. Viết nhưng mà Thầy đọc không mỗi mắt, lướt qua nó hết rồi. Thì như vậy mấy con tu cái gì? Bây giờ Thầy nói tu cái gì giờ đây. Không thông hiểu làm sao tu, phải ráng cố gắng thông hiểu.

Rồi bây giờ những gì tu tập cần tu tập. Hỏi nào bây giờ mấy con tu tập cái gì Thầy không biết đâu, mà bây giờ Thầy bảo mấy con phải cần tu tập cái này nè, thì cần tu tập cái này thôi. Đừng có nghĩ lung tung mà tu tập đủ thứ, có người mà vô đây mà còn gõ mõ, tụng kinh, Trời đất ơi, còn thấp nhang, thấp đèn nữa thì thôi rồi, nó đâu có còn cái gì mà nói nữa. Có người vô đây mà Thầy đi ngang qua thất nghe đọc thần chú nữa chứ.

Nam mô a di đà bà dạ đa tha già đa dạ ứng xô minh sống chứ, trời đất. Ở đây đâu có cái chuyện đó, những gì tu tập cần tu tập chứ đâu phải tu tập cái đó. Có nhiều người nói tôi quen tụng kinh rồi mà sao không có tụng kinh nghe nó không có được. Để tụng kinh sớ, nó mới yên được. Thì cái này cai sai mấy con, không đúng.

Rồi con hỏi

**[Tu sinh]:** Khi mà ngồi yên tĩnh, nghe muôn ngàn con dế nó kêu, nó gáy, muôn ngàn cái tiếng động cơ nó rần rần ở trên đầu vì vậy mà... thưa Thầy?

**[Trưởng lão]:** Cái đó là tốt thôi, không có gì hết. Đó là âm thanh của vũ trụ mà, nhạc của vũ trụ không có gì? Ngồi mà lắng mà nghe nó. Nhưng mà ở đây dù có lắng nghe đi nữa thì cũng nên lắng nghe cái thân con là tốt nhất. Bởi vì cái Tứ niệm xứ con, nó quan trọng, chứ trong cái đầu con mà nó kêu ve ve trong đó thì thân kệ nó, nó kêu gì thì nó kêu. Thật sự ra cái sự hoạt động ở trong cái thân của chúng ta nó phát ra âm thanh, nếu mà chúng ta cứ ngồi đây ở bên ngoài đừng có một cái gì nghe hết đóng phòng kín hết thì âm thanh bên ngoài không

tác động chúng ta sẽ nghe trong đầu chúng ta thấy kêu. Không có cái người nào mà cái đầu không kêu, vì nó đang làm việc mấy con, trừ ra nó chết nó không nghe tiếng đó. Mà mấy cái người mà lỗ tai mà hơi lãng, nó lại còn ù hơn nữa. Nó kêu ù, cái lỗ tai sẽ rảnh, nó kêu ù. Cho nên trong cái sự tu tập chúng ta cứ quan sát trên thân thôi, rồi quan sát trên thân được, nó định tĩnh trên đó thì tiếng kêu, tiếng ù gì trong tai con, tiếng đế nó kêu xung quanh con nó sẽ không còn có nữa. Nó sẽ không còn nghe nữa, còn bây giờ nó chưa định tĩnh trên thân thì nó bắt đầu nó phóng dật ra nó mới nghe ba con đế xung quanh thất con. Trời đất ơi, đế bên đây nó gáy quá trời, tức là tâm con nó đi dạo chơi mấy cái hang đế, nó phóng dật ra đó đó. Hễ khi mà con nghe tiếng đế bên ngoài mà nó không chịu quay cái thân con là nó đang chạy lang thang đi kiếm đế.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, nó nghe đâu trong, nó nghe nghe ... tối qua nó nghe ...

**[Trưởng lão]:** Nó nghe trên cái đầu, thì đúng rồi, nó đang chạy đi đó, nó đi tìm hang đế nó nghe, mà nghe đâu nó nghe trên cái đầu chứ đâu.



**[Trưởng lão]:** Bạch Thầy, cái đầu nó trở thành ra đa nó bắt sóng rồi nó nghe.

**[Trưởng lão]:** Đúng vậy đó.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, vừa qua Thầy dạy về Tứ niệm xứ đó thì cái quan sát thân, thì trong cái quan sát thân thì có hai góc độ, hai vấn đề. Một quan sát thân về cái cơ động, rồi quan sát thân về cái cảm giác. Hai cái đó..21:19

**[Trưởng lão]:** Con hỏi về hai cái phần quan sát của thân, cái cảm nhận và cái rung động của nó. Cho nên trong theo cái bài của đức Phật dạy đó, chúng ta thấy cảm giác đó là cái đề mục của hơi thở, còn về cái rung động đó là đề mục của thân hành. Bởi vì thân hành niệm mà. Bây giờ cái đặc tướng nào chúng ta đã quan sát cái thân của chúng ta trên cái đặc tướng rung động, dường như hỏi này có một vị Thầy hỏi Thầy đó, là tôi nghe cái sự rung động ở mặt, ở ngực, ở bụng đó là cảm giác, cái sự rung động. Đó là cái đặc tướng của vị Thầy đó, thì cũng quan sát được thân của chúng ta qua cái hành động. Còn bây giờ mình cảm nhận, thì cái người mà cảm nhận được cái thân của mình. Thì cái này là mình tu theo cái cảm nhận của

mình. Hai cái này đều được hết, không có bỏ cái nào mà một cái tu được rồi, chứ đừng có tu hai lần hai cái.

**[Tu sinh]:** Nhiều khi trong cái biết nó chạy qua cái cảm nhận nó chạy qua cái rung động, lại trở về cái cảm nhận. ... Đi một vùng, khi mà cái tâm nó tập trung một vùng nào đó, thì đầu tiên nó đến để nó rung động trước rồi mới thấy được cái cảm nhận, rồi nó đi qua lại.

**[Trưởng lão]:** Nó đi qua lại hai cái này thì lấy một cái thôi, anh này chơi hai cái. Nghĩa là tu hai cái thì bây giờ con lấy một cái thôi, cảm nhận là cảm nhận, nghĩa là cảm nhận trên cái sự im lặng của cái thân, con cảm nhận được cái sự im lặng của thân, còn mà cảm nhận được sự hành động thì tức là cảm nhận hành động, con hiểu không? Cho nên mình lấy một cái thôi, nếu mà con thấy cái sự cảm nhận yên tĩnh thì con nên lấy cái sự cảm nhận yên tĩnh đó tốt hơn là lấy cái cảm nhận của thân hành. Còn nếu mà con cảm nhận không được, cái sự bất động của cái thân con thì con hãy lấy cái thân hành, cái sự rung động của thân để mình cảm nhận cho nó dễ dàng. Đó là lấy sự rung động, còn

nếu mà mình cảm nhận mà không ở trên cái sự rung động, nó dễ dàng định tĩnh ở trên đó, nhưng mà nó khó con, nó có cái cảm nhận mà không có cái sự rung động nó khó lắm, nó không có dễ. Nhưng mà cảm nhận được cái đó là một bước tiến rất lớn.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, trong cái cảm nhận thì nó có cái cảm nhận từng vùng chứ không thể mà cảm nhận toàn thân được. Cảm nhận từng vùng, bây giờ đứng phải biết cái vùng nào thì cảm nhận ngay cái vùng đó.

**[Trưởng lão]:** Vùng đó như vậy là con bị ức chế rồi, cảm nhận cá chỗ đó vậy là mình tập trung vào cái vùng đó là bị ức chế ngay chỗ đó cho nên toàn thân nó. Nghĩa là họ làm như là người ta thấy nó đi lên, đi xuống, đó là cảm nhận, còn nếu mà cảm nhận rung động đó thì không thấy đi lên xuống nữa vì nó rung động. Nó rung động chỗ chân, nó rung động chỗ bụng, nó rung động chỗ. Mình nói thì nó vậy chứ khi mà nó cảm nhận thì nó thấy toàn sự rung động của nó. Mình mình nói sẽ thấy như nó đi từ chỗ bây giờ bụng này, rồi nó lên trán, lên bàn tang của mình khi nó rung động đó, mình thấy nó đi từ từ. Mình nói, mình lược không

có được. Chứ sự thật ra nó cảm nhận một lượt. Nó cảm nhận từ đầu chí chân nó một lượt. Còn mình nói thì dường như nó có đi lên, đi xuống, đi lên, đi xuống. Tu rồi mấy con sẽ thấy.

Còn con muốn hỏi gì?

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, (24:40 không nghe rõ)

**[Trưởng lão]:** Con muốn hỏi làm sao? Con muốn hỏi như thế nào, đức Phật?

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, cái thời kỳ Phật, dạy thì không có dạy cái Chánh kiến, Chánh tư duy Thầy, 24:59 ví dụ

**[Trưởng lão]:** Con muốn hỏi như ông Châu Lợi Bàn Đạc hay những vị khác. Đức Phật dạy con có nghe câu chuyện mà dạy về số tức, dạy về này kia mà về cái ông thợ rèn mà lại dạy cái pháp khác mà về cái ông thợ kim hoàn dạy khác không? Do đó đức Phật sửa lại cái người ta tu được, bởi vì dạy theo cái đặc tướng mấy con, nhưng mà đặc tướng sự thật ra cũng ở trên Tứ niệm xứ rồi. Bởi vì cái pháp của nó ở trên Tứ niệm xứ. Thí dụ như ông Châu Lợi Bàn Đạc vẫn ở trên cái pháp xả ở trên Tứ niệm xứ, tức là quét

tâm. Nhưng mà không nói rõ ra, chúng ta biết là đức Phật dạy cách nào? Nhưng mà ông quét tâm ông mà chúng đạo được thì do đó chúng ta phải biết rằng đức Phật rất là kỹ lưỡng, dạy cho từng người đệ tử của mình rất kỹ. Như ông Mục Kiền Liên khi mà xin Phật vào rừng để mà tu thiền định, đức Phật theo dõi từng chút không có để cho ông Mục Kiền Liên tự tu. Cho nên ông này bị hôn trầm thì đức Phật hướng dẫn ngay liền phá hôn trầm. Ông này ngồi yên tĩnh khởi niệm thì đức Phật bảo “im lặng như thánh liên”, con thấy cách thức của Đức Phật dạy từng chút mà. Bây giờ đó, nói chung là Thầy sẽ dạy cho mấy con từng pháp đúng như của Phật. Không bao giờ sai, nhưng mà Thầy vẫn theo từng chút, cho nên Thầy mới chọn một số người để mà hướng dẫn. Chứ không nếu mà để dạy chung chung thì chắc chắn là mấy con không tới nơi, tới chốn đâu. Ngày xưa thì mấy con thấy như Phật dạy chung chung, không chung chung đâu. Đức Phật dạy từng đặc tướng mấy con. Người nào phải tu theo người nào? Cái đặc tướng như thế nào đức Phật dạy, nhưng mà trong kinh sách người ta kết tập người ta không có nói ra. Thí dụ như cũ như ông A Nan thì đức Phật dạy ông

A Nan phải tu như vậy, như vậy, thì ông A Nan nói lại như vậy, thì nó mới đúng. Dạy ông Xá Lợi Phất tu cách nào thì ông Xá Lợi Phất nói ra từ khi mà đức Phật dạy mình thì những cái bài kinh đó lại không có, hầu hết là như dạy Tứ niệm xứ là nói cái bài kinh Tứ niệm xứ, dạy cái bài đọc cư thì nói cái khu rừng sừng bò ba vị Tôn giả ở chung nhau để mà nói đọc cư thôi chứ không biết trong cái đọc cư đó còn cái pháp nào mà tu để mà chứng đạt chân lý thì không nói, mà chỉ nói cái hạnh đọc cư đó ba người ở mà không nói chuyện với nhau, người nào cũng sống theo cái ý của họ, hoặc cái ý của bạn mình chứ không phải ý của mình. Thì nói như vậy thì hay như vậy chứ còn về cái sự tu mà để nhập các định mà thực hiện Tam Minh thì không nói rõ mấy cái pháp tu. Ở trong rừng thì chỉ có nói cái đọc cư đó thôi. Con hiểu chưa? Cho nên hầu hết là kết tập kinh sách này thầy nói nó không hay bằng, làm cho người ta không thấy được cái pháp hành nó cụ thể. Cho nên bây giờ, sau này Thầy dạy mấy con là mấy con thấy rõ ràng cái lớp Chánh kiến của mấy con làm bài, tên tuổi mấy con, ngày mai mà mấy con chứng đạo rồi, tên tuổi mấy con là ở trên những cái bài đó. Rồi bắt đầu

dạy mấy con lớp Chánh tư duy mà trên Tứ niệm xứ mấy con tu, mấy con sẽ ghi nhận lại những cái điều kiện của mấy con tu coi nó thực tế. Khi mà kết tập những cái lớp học tu của Thầy mà chúng đạo rồi mấy con sẽ thấy nó có cái giá trị rất lớn đối với con người. Chứ không phải như ngày xưa nó không có giấy, không có mực, cho nên ông Phật ông chỉ dạy rồi người ta tu thôi. Sau này ông Ca Diếp mới kết tập lại. Cho nên những vị đó người ta không có được ghi chép gì hết, có ông A Nan đọc lại, nói lại những cái gì mà nghe thấy, mà một mình ông A nan làm sao mà hiểu biết hết những cái tâm niệm của những người khác tu. Làm sao biết, chỉ nghe cái bài pháp đức Phật dạy chung chung vậy thôi, làm sao mà nghe. Cho nên chúng ta tu tập ở đây Thầy nói rằng Thầy dạy cái lớp Chánh kiến đâu có phải mấy con viết bài giống nhau hết đâu. Có phải không? Mấy con thấy cái giá trị của mấy con tư duy mấy con thấy. Từ cái người này viết, người kia viết mấy con không có giống nhau chút nào, nó có khác nhau.

Các con nghe đọc bài của chú Tàn, đọc bài của Thanh Quang, nghe cái bài của Từ Quang các con có thấy giống nhau, rồi đọc

cái bài của Thầy Chân Tịnh, rồi Thầy Chí Thiện. Mấy con đọc lại mấy bài đó coi, bài nào, người nào cũng có cái khác của người ta, từ cái tri kiến suy luận, cũng ở trong cái đề mục đó mà cái người này nói như vậy, người kia nói như vậy, nhưng mà không sai. Các con thấy tự cái tri kiến của người ta, mà nếu mà tất cả những cái bài này được kết tập nó có phải. Còn bây giờ “như thị ngã văn, như thị ngã văn” Cái bài nào nó cũng như vậy không, nó đâu có sai khác đâu. Còn cái này kết tập lại mấy con thấy những cái bài của mấy con, đưa vô vậy mấy con đọc, người viết như thế này, người viết thế khác mà rất là hay. Phải không? mấy con thấy có giống không? Cái kết tập của chúng ta sau này, những cái bộ kinh sách của chúng ta kết tập những cái số đệ tử của Thầy, thì thật sự có một cái giá trị rất lớn, hơn là ngày xưa mà đức Phật tịch, các vị đại đệ tử của Phật Tịch hết, ông A Nan kết tập kinh sách, lúc bây giờ thì một số đệ tử lớn đã chết hết rồi. Như ông Xá Lợi Phất, ông Mục Kiền Liên đều chết trước Phật rồi mà. Các con thấy không? Cho nên ông Ca Diếp ông về ông kết tập thì có ông A Nan đọc lại thôi, đâu còn có gì đâu, mà không đọc những cái kinh nghiệm của Tu sĩ nữa chứ,



đọc những cái bài kinh suông suông thôi, nói chung chung thôi. Hoàn toàn không có nói kinh nghiệm Tu sĩ tu lúc bây giờ, tu mà để ly dục, ly ác pháp như thế nào thì không nói đâu. Chúng ta thấy, còn bây giờ chúng ta thấy, những cái lời mà Thầy dạy đây, các con thấy ly dục như thế nào Thầy nói rất rõ mà. Chứ đâu phải như thời đức Phật nói ly dục ly ác pháp có cái danh từ như vậy thôi. Còn bây giờ ly dục Thầy noi lớp Chánh kiến này, tự chúng ta triển khai cái sự hiểu biết đó, thì ngầm trong đó chúng ta đã ly dục, mà Thầy còn nói rằng, bây giờ thí dụ như mình khởi sự mình dục ăn đi, muốn ăn đi. Nhưng mà mình hiểu biết thực phẩm bất tịnh rồi mình nhàm chán quá mình còn làm sao tự mình hiểu biết rồi thì nó cũng xả rồi, nó đâu còn ham ăn nữa, đâu còn cái tham nữa làm sao còn dục ăn. Các con thấy hiểu cái chỗ lớp hiểu đó không? Cho nên nó thông hiểu nó mới được vậy. Chớ đâu phải là chúng ta ăn ngày một bữa, bây giờ nó thêm ăn, dừng lại không được ăn, thì như vậy mình ức chế nó rồi sao. Còn cái này ta thông hiểu nhàm chán quá mà còn ham gì nữa. Các con hiểu chỗ đó, chỗ này nó mới thực tế là ly dục, ly ác pháp thật sự không bị ức chế.

**[Tu sinh]:** 30:58 Con bạch Thầy!

**[Trưởng lão]:** Con có buồn ngủ, có hôn trầm?

**[Tu sinh]:** Dạ cũng ít.

**[Trưởng lão]:** Ít thôi, khỏi lo. Nghĩa là khi nào mình bị hôn trầm, thùy miên nó nhiều, thì mình nên đi cái pháp Thân Hành Niệm, còn khi nào mà con tu Tứ Niệm Xứ mà bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp con nó sung mãn, mà con thấy Thất Giác Chi nó không xuất hiện thì con mới ôm cái pháp Thân hành niệm mà tập, thì trong một giờ cho đến hai giờ cho đến năm, mười giờ thì Thất Giác Chi nó sẽ xuất hiện đủ ở trên cái pháp đó. Bởi vì cái Pháp Thân hành niệm đức Phật đã nói mà. Đã nói mình tu cái pháp đó thì nó có mười Như Lai Lực, nó có Thần Túc đó, cái pháp Thân hành niệm, nhưng mà nó là cuối cùng của Tứ niệm xứ, khi mà tập Tứ niệm xứ sung mãn mà không thấy Thất Giác Chi xuất hiện tức là mình không có đủ Thần Túc đó, thì ôm cái pháp Thân hành niệm này thì trong chốc lát thì sẽ có đủ Tứ Thần Túc. Nó có phương pháp, nó có hẩn hời, có bài pháp đàng hoàng. Mà chưa có Tứ Thần Túc thì làm sao bây giờ con tu

nó sung mãn Tứ niệm xứ rồi. Mà bây giờ nó chưa có Tứ Thần Túc thì làm sao mà đi vào cái lớp Chánh Định được. Cho nên buộc lòng phải có cái phương pháp triển khai cái Tứ Thần Túc ra, thì Tứ Thần Túc sẽ hiện, còn nếu mà trên Tứ niệm xứ mà đã nó có Tứ Thần Túc, tức là mình đã từng tu tập đúng cách của nó thì nó phải thực hiện ra thôi nó mới có xả. Cho nên đức Phật chuẩn bị cho cái người mà chưa có Tứ Thần Túc trên Tứ niệm xứ thì phải thực hiện nó. Còn nó có rồi thôi, khỏi cần. Cái pháp đó là pháp để chuẩn bị cho chúng ta. Cho nên bây giờ con nếu mà không có buồn ngủ, hôn trầm thì con không cần phải tu tập.

**[Tu sinh]:** 32:48

**[Trưởng lão]:** Tứ niệm xứ hả con? Nhất Dạ Hiền, đức Phật nói Nhất Dạ Hiền một đêm làm Thánh hiền, chỉ có mười hai tiếng. Nghĩa là con hộ trì chân lý của con, con sống được trong chân lý con mười hai tiếng đồng hồ, tức là con sống trong thanh thân, an lạc, vô sự bất động như vậy thì con sẽ có đủ tứ thần túc.

Rồi, mấy con hỏi gì Thầy thêm.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, cái vấn đề

mà Thầy dạy về cảm giác toàn thân, ví dụ như cảm giác toàn thân là mình cảm giác quanh cái thân của mình, cái bên ngoài nó có ảnh hưởng gì không?

**[Trưởng lão]:** Cảm giác luôn, bên ngoài, bên trong gì con cũng nhận thấy, nói chung là con nhận thấy toàn thân con.

**[Tu sinh]:** Ngồi đây nó rung động chạy quanh mình vậy thôi. Còn bên trong thì không thấy được cái.

**[Trưởng lão]:** Thấy cũng được, bên ngoài cũng được mà bên trong cũng được tức là thấy Thân hành nội, thân hành ngoại được hết, mà thấy thân hành ngoại không cũng được.

**[Tu sinh]:** Nó có bị tưởng không mà Thầy? trú trọng bên ngoài mình có bị tưởng không mà Thầy?

**[Trưởng lão]:** Nếu mà con tưởng bằng cách này, cách khác thì nó sẽ lộ cái tưởng tưởng đó ra là được nó rõ ra thì mình biết là nó bị tưởng. Còn không thì nó chỉ quan sát ở trên thân nó thôi. Nó tưởng là thí dụ như bây giờ con thấy nó bao bọc ở trong xung quanh thân một cái lớp gì đó, nó bị tưởng

đó. Con cảm giác như nó lạnh lạnh khắp thân con, con thấy nó có cái cảm giác gì đó là nó bị tưởng đó. Nó rung động là cũng bị tưởng. Mình chỉ quan sát nó thôi. Tức là trên thân quán thân mà. Không, ở trong kinh Tứ niệm xứ thì không có nói chỉ cảm nhận cái thân mình thôi, chứ không có cái cảm giác lạ lùng gì ở trên đó. Mà đức Phật nói có cái cảm giác gì, thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ thì không chấp nhận. Con hiểu không? Cho nên đức Phật đã cho mình ba cái thọ đó, không chấp nhận cái thọ nào hết. Chỉ mình biết cái cảm nhận của cái toàn thân của mình thôi, tức là quan sát thân, “trên thân quán thân”

Con?

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, thí dụ như bây giờ con ...34:49 có cái đặc tướng của Tứ Vô Lượng Tâm, như vậy con

**[Trưởng lão]:** Con nếu bây giờ tu Tứ Vô Lượng Tâm ở trong bốn cái pháp Tứ vô lượng tâm, con tu tâm từ, tâm bi hoặc là tâm hỉ, tâm xả. Một tâm, thì con cứ triển khai cái tâm đó càng lớn lên thì nó đi tới cái thanh tịnh của con thì nó cũng có đủ Tứ Thần Túc à con, chứ không có phải đi qua

cái Tứ niệm xứ này đâu. Nó không cần quan sát Tứ niệm xứ.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nó không có đi qua Tứ Niệm Xứ.

**[Trưởng lão]:** Nghĩa là bây giờ con không cần quan sát Tứ niệm xứ nữa. Nghĩa là bây giờ con tu Tứ Niệm Xứ thì ở trên Tứ niệm xứ con phải tỉnh thức ở trên Tứ niệm xứ, định tĩnh trên Tứ niệm xứ. Còn này con không có định tĩnh ở trên Tứ niệm xứ đâu con. Nhưng mà tất cả các pháp khác con nếu mà tu tâm xả, nghĩa là các pháp khác xảy đến con đều phải xả hết. Không có pháp nào mà con không xả, Thọ khổ con cũng xả, mà thọ lạc con cũng xả. Mặc tình mà làm gì thì làm tao xả hết. Thì mấy cái người này là tu tâm xả. Cho nên nó không tu trên Tứ niệm xứ, nó khác. Còn tu tâm từ hoặc tôi tu tâm bi, luôn luôn lúc nào cũng khởi lòng thương yêu của mình hết, ác pháp cũng thương mà thiện pháp cũng thương, thương hết. Chứ bây giờ nó chửi tôi quá trời tôi thương không nổi thì trạt, không được.

**[Tu sinh]:** Kính thưa trưởng lão, trong sách có nói tới cái đoạn mà bốn ông tu cái pháp độc nhất thì ...36:05

**[Trưởng lão]:** Bây giờ đó con nhiếp tâm ở trong từ cái khi mà con muốn ôm một cái pháp Tứ Vô Lượng Tâm đó. Một trong những cái pháp ở Tứ vô lượng tâm thì cái tâm con nó phải có một cái phần thanh tịnh. Thanh tịnh tức là con phải có sự nhiếp tâm, chứ còn nếu mà tâm con không thanh tịnh, con ngồi nó tùm lum ra nó, con cứ khởi nó thương hoài, thành ra con thương không hết. bởi vì nó đủ thứ hết. Còn bây giờ nó thanh tịnh được tức là nó có sự nhiếp tâm, con ngồi chẳng hạn bây giờ con ngồi con bảo tâm thanh thản, an lạc, vô sự nhưng mà con không quan sát thân con, con bảo vậy rồi con ngồi đây, có niệm gì đến thì con xả chứ còn không ở trên Tứ niệm xứ quan sát như Tứ niệm xứ, bởi vì Tứ niệm xứ là phải trên thân quán thân, con hiểu không. Còn cái này không có quanh khác nhưng mà mình vẫn nhắc tâm thanh thản, an lạc, vô sự con ngồi chơi, cái này là tu tâm xả đó mấy con, tu tâm xả hoặc là tu tâm từ đó. Nó khác đó mấy con, nó cũng ở trên thanh thản đó, nhưng mà con có đủ cái sức mà ở trên cái xả đó thì con tu không được.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con có thể tác ý cái câu cảm giác toàn thân?

**[Trưởng lão]:** Không, đâu có được, cảm giác toàn thân đó là tu tứ niệm xứ, pháp nào ra pháp lấy đó, cho nên ở đây thì việc đầu tiên Thầy có dạy mấy con tu như người ngồi chơi mà, đó là tu tâm xả đó con, không có quan sát trên thân nó. Thân, thọ, tâm nó đâu. Bây giờ thì ngồi không thanh thân, an lạc, vô sự ngồi chơi, còn không có làm gì hết, đó là người tu tâm xả đó, mà có cái gì là xả đó. Nghĩa là không có chấp nhận cái gì hết mà có phương pháp xả, chứ mấy con không có phương pháp xả mấy con không biết xả đó.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy phương pháp xả như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Phương pháp xả giờ cái thọ trên thân con đau, bây giờ cái thân con buồn ngủ, con phải có phương pháp xả chứ nếu mà con ngồi đó con nói ngồi chơi mà cứ gục tới gục lui vậy thì chơi sao được. Bây giờ nó có phương pháp xả, cái người tu phương pháp xả nó phải biết nó xả. Bây giờ đó, bắt buồn ngủ con phải đứng dậy con đi kinh hành. Bởi vì có pháp rồi, bây giờ thân đau này, con phải biết Định niệm hơi thở con mới xả. “An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an



tĩnh thân hành tôi biết tôi thả ra” Cái đó là cái lỗi xả của người ta, cái pháp xả của người ta mà. Con phải nắm toàn diện mà, con không có quan sát trên thân, thọ, tâm con đâu? Con hiểu chưa? Còn cái quan sát trên thân thân, thọ, tâm con, con định tĩnh thì nó đâu có niệm gì, đâu có cái gì đâu mà con phải xả, con hiểu không? Nó đâu có chướng ngại trên đó mà xả. Tại vì nó định tĩnh thì nó đã nhiếp phục tham ưu, cho nên nói quán thân trên thân để nhiếp phục tham ưu mà, quán được nó thì nó nhiếp phục, nó không xả. Còn cái người mà, đây bây giờ Thầy nói cho rõ đây mà biết cái pháp. Còn cái người tu tâm xả duy nhất một pháp xả đó. Bây giờ họ ngồi chơi này, họ nhắc “tâm thanh thân, an lạc, vô sự” này, không có chướng ngại gì hết. Họ không ở trên thân đâu, mà họ xả đó, Bây giờ người nào nói vào lỗ tai họ thì họ tác ý họ xả. Cái đó là tu tâm xả. Còn tu tâm từ thì ngồi đây chơi vậy đó mà luôn luôn lúc nào cái tập tĩnh thức toàn bộ mọi thứ không có trải qua được cái sự tĩnh thức của họ, họ bước đi là họ tĩnh thức, họ đưa tay là họ tĩnh thức, họ cúi đầu họ tĩnh thức, tu trong tất cả hành động là tu tâm từ. Nghĩa là không có xúc chạm cái khổ đau của chúng sanh là

tu tâm từ. Nó tỉnh thức nó tu tâm từ cho nó nữa. Mà nếu nó không tỉnh thức là nói sơ sót là nó không từ nó, tức là nó không thương nó. Đó là tu tâm từ, bởi vậy khi nào mà Thầy dạy mấy con tu tâm từ là Thầy dạy chuyên nó mà Thầy dạy tu tâm xả. Bây giờ trong lớp này có nhiều người Thầy phải dạy họ tu tâm xả, mà chuyên về tu tâm xả con, không cần tu Tứ niệm xứ. Bây giờ mấy con nhiếp không được, mà bị tưởng không à, mấy con làm sao tu được, ức chế mất.

Con hỏi.

**[Tu sinh]:** Thầy nói con nên tu tâm bi

**[Trưởng lão]:** Thầy bảo con tu tâm bi phải không? Nghĩa là lúc nào con cũng tìm mọi cách để mà, bởi vì từ cái cuộc sống của con từ lâu tới giờ con hay giúp đỡ người, thấy ai khổ sở con sẵn sàng con giúp mà không kể, con hiểu chỗ đó không? Qua những cái bài viết của con, con thấy con là cái người rất là thương xót tất cả mọi người, thậm chí như loài vật, thì do đó con tu tâm bi, con khởi sự tu tâm bi con thường nhắc “tâm hãy thương yêu tất cả chúng sanh, thương xót tất cả chúng sanh”, con nhắc như vậy. Mà hề có điều gì con dù là người ta chửi, dù

người ta nói cái gì, cái gì con cũng gọi lên, con phải thương xót họ. Đừng có buồn giận họ thì như vậy là con lúc nào cũng ở trong tâm bi. Mà chính tâm bi con thực hiện lòng thương xót đó con mới xả hết các ác pháp và thiện pháp. Con biết cách thực hiện, mà con không biết cách Thầy sẽ dạy, Thầy ghi rồi thì Thầy sẽ trực tiếp dạy cho con, con phải thực hiện cái pháp đó, nếu không con không biết con cứ bi, bi hoài, nó không bi nổi. Đợi khi nào có con rấn nó bắt con nhái rồi mới chạy ra bi đó thì suốt ngày mà chờ cho có con rấn mà bắt con nhái thì nó không có, làm sao bi, phải không? Cho nên vì vậy đó, thì Thầy sẽ dạy khi mà thực hiện tâm bi nó phải như thế nào, lúc mà nó không có những cái sự đau khổ của chúng sanh thì mình phải thực hiện bi ra sao? Đó là cái chuyên môn của người ta, người ta dạy cho mình, chứ còn nếu mà không thì người ta dạy cho mình làm sao?

Còn dạy tâm từ cũng vậy, dạy tâm từ tức là dạy tỉnh thức mà trong từng hành động, từng từng ý nghĩ của mình gọi là tỉnh thức. Để nó từ với mình mà từ với mọi chúng sanh. Đó là tâm từ.

Còn tâm hỉ không phải là cứ ngồi đó hỉ

cười hề hề hoài đó không phải cái kiểu đó. Nó loại khác. Nếu mà cái người nào có duyên với tâm hỉ, hoan hỉ trước cái ác pháp, trước cái thiện pháp thì sẽ dạy, nó hoan hỉ không phải cười, mà nó tha thứ, hoan hỉ là cái lòng tha thứ, thì đó là tu cái tâm đó. Cái người nào mà để tha thứ người khác thì người ta tu tâm hỉ mấy con.

Thì Thầy dạy, tất cả những cái này Thầy dạy mấy con có cơ sở, để mấy con đi vào cái sự giải thoát thật sự.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy! Cái người tu tâm hỉ người ta sơ cơ quá người ta tập như là tập cười.

**[Trưởng lão]:** Đó là cười gượng, cười méo miệng, kêu là cố gắng cười nhưng mà sự thật ra nó không có tha thứ người khác. Mình làm cho mình vui chứ nhiều khi mình không tha thứ. Bởi vì cái hoan hỉ là mình tha thứ những cái lỗi lầm của người khác tức là tâm hoan hỉ. Mình không cười con, mình không có cười, mà mình lúc nào cũng có cái sự tha thứ những người khác, tha thứ những cái điều ác cho nên từ cái tha thứ đó là hoan hỉ. Chứ còn không phải là mình tập cười mà cười, nhiều khi mình cười ở trong

cái dục phải không, bữa nay ăn ngon quá, sướng quá. Bữa nay có gia đình mình sum họp thấy nó vui quá, mai một đi vắng buồn quá thì bị cái đối tượng mất. Cho nên cái cười mình tập cười, cho nên có nhiều người cứ nghĩ rằng mình tập cười có nghĩa là hoan hỉ, cho nên họ cười cười chứ sự thật ra trong tâm họ ghê gớm lắm, họ cười ở ngoài mặt, trong bụng họ ghê lắm, Thầy sợ cái cười đó lắm. Không, Thầy nói thật mà, sợ cái cười lắm. Thà là cái người đó giận dữ, la lối một hơi thôi, chứ mấy người họ giận mình họ để trong bụng họ cười cười với mình, coi chừng có ngày chết với họ đó.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy có người vừa tập cười, vừa tập cái xả trong cái tâm của họ, để họ kết hợp ....

**[Trưởng lão]:** Vậy thì con nên tập xả, chứ không phải là tập cười, nhưng mà cái xả thì nó có cái hoan hỉ trong đó.

**[Tu sinh]:** Mỗi một lần khi người ta xả bỏ cái gì đó chướng ngại 44:00 con thấy con xả ra cái cơ thể nó bung ra, nó giãn ra nó cảm thấy ... ở trong cơ thể, như vậy có gọi là tưởng không?

**[Trưởng lão]:** Nó cũng có phần tưởng

con, nhưng mà nó đâu có gì, nó chuyển động mình xả được cũng có cái sự chuyển động không phải tưởng đâu. Nó có sự thay đổi của nó khi mình xả được cái gì đó, nó làm cho cái cơ thể mình thoải mái nó dễ chịu đó, đó là mình xả đó. Cái đó nó không phải tưởng đâu con. Nó không phải tưởng, bởi vì cái thoải mái dễ chịu đó là trong khi mình xả nó thì tức là hoan hỉ đó. Cái trạng thái vui đó. Chứ không phải là mình cười đâu, nhưng mà mình thoải mái nó dễ chịu đó là cái trạng thái hoan hỉ con. Đó là do tâm xả, cái người tu tâm xả.

Họ xả được là họ hoan hỉ lắm, ở đây là pháp độ nhất, còn Thầy thấy mình tu Tứ niệm xứ nó có cái chỗ báo mấy con. Còn mấy cái kia không có bám đâu, nó ngồi chơi không có chỗ bám đâu, nó không có ôm pháp, còn cái này nó ôm pháp, có pháp rồi, nó quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp nó dễ hơn. Cho nên cái người mà đặc biệt cái tâm xả là cái người mà Thầy thấy họ nói ngắn, gọn, làm bài của họ ngắn, họ không lý luận, họ nói rất là thực tế cụ thể. Là cái người đó tu tâm xả, còn mấy người mà viết lý luận này kia rồi đó, nó rất hay đó, thì mấy cái người này tu ở trên tứ niệm xứ là hay

nhất. Bởi vì cái nhìn, cái quan sát của họ nó rất kỹ, còn cái người kia đó họ không có quan sát kỹ cho nên họ luận không có được. họ không có chịu quan sát, cho nên họ thấy đó họ nói đó thôi, mà nói đó là nói theo cái cách thức, cái đề tài đó thì họ nói qua cái xả của họ. Cho nên nó ngắn gọn, nó đầy đủ cái ý nghĩa xả thì cái người này tu tâm xả hay hơn. Vì ngắn gọn, khi có ác pháp đến họ luận cái họ xả liền, nó tiêu tan đi, còn cái người mà lý luận giỏi đó thì cái tri kiến họ đã xả rồi. Cho nên họ vô Tứ niệm xứ họ yên lắm. Cái lý luận sắc bén của họ, cho nên ác pháp vô, lọt qua cái tri kiến của họ vô không nổi. họ lý luận. Ví dụ như bây giờ tác động vô cái ăn một cái, họ lý luận liền, nó đặt về cái tâm tham ăn ra liền.

Lý luận là không có cái thằng kia mà né tránh chỗ nào được, dẹt cái búa nào nghe nó bể sọ cái thằng đó hết, thằng tham ăn bể cái đầu. Nó không có tránh né, không có lý luận được. Bởi vì cái lý luận người đó sắc bén. Biết cách thức để hợp với mọi người, thì chúng ta sẽ tu tập có kết quả rất lớn. Cho nên cái tri kiến của mấy con mà dồi dào, lý luận hay thì mấy con sẽ sử dụng trong một cái pháp khác xả tâm. Còn cái người

mà dở lý luận, cái hiểu biết của người ta nó ngắn gọn, nhưng nó cũng xoay vào cái chỗ mà ly dục, ly ác pháp thì người ta sẽ dùng cái đó người ta xả tâm, tức là người ta tâm xả. Hầu như là tu tâm từ, tâm bi, nhất là tu tâm từ thì tỉnh thức nó cũng dễ rồi, tu tâm bi, tâm hỷ nó rất khó mấy con, tu tâm xả dễ mấy con. Mọi chuyện mình cứ xả thôi, các pháp đều vô thường mà vô hết đi, có ham gì, thì bấy nhiêu đó đủ rồi. Nội cái bài kệ của Thầy thôi thì mấy con cũng thấy xả rồi chứ gì? Chứ giữ làm chi có ích gì? Thở ra chẳng lại còn chi nữa, nội bấy nhiêu đó nghe cũng ngán rồi. Thì đó, chỉ vài câu kệ thôi, thì cũng thấy là mình đã xả hết rồi. Phải không mấy con?

Thôi bây giờ thì Thầy sẽ trả lời qua cái câu hỏi này nữa





## 248-(LCK-103C)

**\* Vấn đạo quán thân Tứ Niệm Xứ**

**\* Cách thức xưng hô**

**\* Kết tập kinh điển**

---->>❖<<----

Hỏi: Con xin Thầy để bài viết trên giảng đường, con sẽ lên nhận về thất.

Đáp: Nghĩa là con xin Thầy để cái bài viết của con ở trên giảng đường để con nhận về phải không? Chân Niệm có ở đây không?

Hỏi: Kính bạch Thầy, khi con ngồi quán thân như Thầy dạy thì con cảm thọ khổ trên thân của con, nó từ từ hạ xuống như vậy khi quán trên thân thì cảm thọ nó cũng tự xả không? Cần phải tác ý đuổi bệnh.

Đáp: Không phải Thầy muốn nó là cái người mà không bệnh con, cái người bình thường không bệnh. Còn cái người mà bệnh thì loại ra một cái lớp khác. Bởi vì nếu mà bệnh thì mà ngồi chung tu với cái lớp mà không bệnh thì nhiễm người ta. Cho nên những người bệnh phải dời qua một cái lớp

khác để quan đó tùy theo mọi bệnh, bệnh lao thì lựa nó ra bệnh lao này, bệnh cùi thì lựa nó ra bệnh cùi này, bệnh đau bụng phải lựa theo bệnh đau bụng để cho cái bác sĩ chuyên khoa người ta trị những cái loại bệnh này. Thì như vậy là Thầy sẽ chỉ dẫn cho mấy con các pháp để trị, mọi người đều có cái pháp để trị. Người đó trị nó lâu, mau tùy theo. Thí dụ như bệnh nhức đầu, cảm thì trị mau, cũng như người ta cho uống vài viên thuốc cảm nó mau hết. Còn cái nhức đầu mà thuộc về đoạn óc, thần kinh gì đó thì nó phải trị khác. Phẫu thuật thì đưa loại nó ra. Cho nên mấy con mà gọi là bệnh thì mấy con sẽ được vào cái lớp mà những người bệnh. Rồi trong cái lớp những người bệnh mới loại trừ. Những người bệnh thấp khớp mà mỗi tay, mỗi chân cũng được loại trừ ra hết chứ không có để chung nữa. Cho nên ở đây nói vậy chứ Thầy chú ý vấn đề mà bệnh. Bệnh là một pháp trong năm cái điều kiện khó tu mà thân người bệnh là một điều kiện khó tu. Cho nên cần phải sắp xếp họ để cách thức họ đuổi thân họ hết bệnh họ mới trở vào Tứ niệm xứ, Tứ niệm xứ là một cái người thân phải bình thường không đau bệnh. Chứ có đau bệnh mấy con cứ vô ngòi trời ơi nó đau

thì mấy con còn gì mà thanh thản nữa. Đâu có còn tu được nữa đâu.

Cho nên vì vậy mà cái đau bệnh thì được xếp vào cái loại khó tu, cho nên được trị bệnh cho hết, trị bệnh cho hoàn tất được hết rồi nếu mà có duyên tu Tứ niệm xứ thì cho vào. Coi như là mấy con chỉ còn, người bệnh chỉ còn có tu xả cảm thọ mà thôi, chuyên ròng một pháp để xả cho hết bệnh. Nghĩa là xả được cái cảm thọ. Còn bây giờ con tu mà từ từ nó hạ xuống là lúc nào con tu nó cũng không xả được đâu, nghĩa là người ta tu nó người ta Chánh niệm tỉnh thức ở trên cái thân của người ta rồi. Rồi người ta định tỉnh trên thân thì không còn một cái niệm nào, cảm thọ nào mà đánh vô người ta được. Nhưng mà cái sức của con thì nó yếu, cho nên con cảm thọ nó hạ đó, nhưng mà nó vẫn còn bệnh. Cho nên vì vậy nó cứ bị chướng ngại qua cái cảm thọ, cho nên con đi vào Tứ niệm xứ không được, khó, con khoan đã. Tức là con theo Thầy thiết nghĩ, để cái sự kiểm tra về cái thân của con xong rồi thì mới cho phép vào cái lớp nào mới được, chứ còn chưa kiểm tra, như ở đây bốn người được kiểm tra đó, thì ở đây bốn người các con sẽ được tu tập Tứ niệm xứ, và được kiểm tra

lại trên cái vấn đề nhiếp tâm Tứ niệm xứ. Và hôm nay Thầy muốn cái lớp này Thầy muốn kiểm tra nhưng mà vì mình trả lời nhiều câu hỏi cho nên nó không có kiểm tra được. Mà kiểm tra bốn người, sáu người, tám người thì nó tiện, mà kiểm tra nhiều quá nó không có tiện, xem sóc coi không có hết.

Thứ nhất là kiểm tra cách thức ngồi coi nó ngồi ẹo, ngồi ngay, ngồi khòm lưng, ngồi thụng như thế nào tất cả mọi cái này đều được kiểm tra kỹ để sửa. Hôm qua Thầy kiểm tra mấy cô, tám cô mà ở đây tám cô mà hết bốn cô là ngồi sẹ lơ, nghĩa là ngồi cổ nghiêng vậy, thì người thì ngồi khom xuống vậy, cho nên nội sửa lại cái thân không nó cũng mất năm phút rồi. Mà Thầy lại nhờ một cái cô khác sửa. Chứ còn mấy con Thầy sửa, thầy già bên đây một cái cho nó qua liền, còn mấy cô thì Thầy không có già mà Thầy nhờ một cái cô khác lại nắm đầu, gạt qua vậy, chứ ngồi làm sao mà cứ nghiêng như vậy mà để như vậy à. Mà chắc là cô cũng nhìn thấy cô ngồi đó là thẳng, nhưng mà cái đầu nghiêng lại không biết, mấy con coi chừng thì Thầy kiểm tra coi chừng bị Thầy già, ngồi mà cho ngay, chứ còn ngồi mà cứ cúi xuống vậy, cúi xuống vậy Thầy nâng cái cằm

Thầy ngược lên vậy, coi chừng, cho nó ngay lại chứ không khéo nó không có ngay. Thì tất cả những cái ngòi phải tập lại cho ngay thẳng, bởi vì thân đoạn chánh thì tâm mới thanh tịnh, mới quán thân được. Ngòi mà xéo vậy thì nó sẽ bị tướng mất. Mấy con sẽ ngòi, cái hạnh ngòi mà nó sai, cái oai nghi, cái tướng ngòi mà nó sai thì nó sẽ bị lọt vào trong tướng, nó bị trạng thái tướng nó dễ đánh vào cái góc độ đó. Cho nên tôi ngòi nhiều mà tôi nghe nó thoải mái quá mà cái lưng tôi khom xuống vậy thì coi chừng con ma lười biếng nó vô, không có thể nào mà trật con ma lười biếng nó không nhập vô cái chỗ xương sống này. Cho nên tôi ngòi thẳng lên chút tôi nghe nó mỏi quá, thụng xuống nghe nó khoái quá thì con ma lười biếng nó nằm ở chỗ đó rồi không có trật đâu. Cho nên mấy người mà ngòi khòm khòm lưng là Thầy nói cái này là nuôi dưỡng lười biếng, chứ không thể nào. Ngòi cho thẳng lên, tập cho thẳng lên thì sau nó quen đi thì nó không còn đau, lưng thẳng lắm. Nó quan trọng lắm, cái tướng ngòi quan trọng.

Cái tướng đi của mấy con mà đi mà nhiếp tâm ở trong bước đi cũng trên Tứ niệm xứ là nhiếp tâm, cái đi của mình không có

được vội vàng, không có được mà như chạy nhảy, thì nó không có quan sát được thân nó đâu. Đi như thế nào mà để quan sát được trên Tứ niệm xứ của mình. Thì bắt đầu ngồi rồi mới hướng dẫn cái đi. Sau đó thì mới buông mấy con tu, thôi Thầy đi tìm cái chỗ ra ngoài Vũng Tàu để xả hơi. Chứ bây giờ cứ dạy hoài thì đâu có sao.

Thầy mong rằng cái lớp này Thầy sắp xếp xong rồi, thầy hướng dẫn xong rồi, chắc đi nghỉ mát một kỳ. Nói đùa chơi vậy chứ thật ra thì kiếm cái hang cái hốc nào ngồi nghỉ sướng hơn, chứ đi ra ngoài nghỉ mát ngoài Vũng Tàu chắc còn mệt hơn, thì Thầy nói như vậy để cho mấy con chuẩn bị cho cái sự tu tập. Còn các con mà cái lớp Chánh kiến chưa xong thì các con nên ở lại lớp Chánh kiến, đừng có lên lớp Chánh tư duy, để cho mình tu tập cho nó có kết quả.

Hỏi: Xin Thầy cho con gặp Thầy, con là Minh Tiên.

Minh Tiên, con hả con? Rồi, được rồi con ở lại gặp Thầy.

Bác Phước xin Thầy lát nữa về đi Trung Chánh thì con cứ về đình Trung Chánh không có sao, đi Trung Chánh. Rồi, làm gì

cho xong, chứ còn lơ quố đây rồi ở lại lớp Chánh kiến một năm nữa. Học trò giỏi quá, nó lên lớp Chánh kiến hoài.

Rồi, con còn hỏi gì Thầy không con?

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão! Có có câu hỏi này, đây là một cái câu, con có cái câu này, đây là một ý kiến thôi chứ không phải là một cái câu hỏi. Tất cả cũng nằm sơ sơ trong mấy cái ý kiến này. Ở đây rất nhiều người có đọc qua cái tập năm mới của Đường về xứ Phật, thì ở trong đó là có câu hỏi của Thầy Chí Thích hỏi về cách xưng hô của một người tỳ kheo Nguyên Thủy, nhưng mà ở chỗ này thì con thấy Trưởng lão có nói về cách xưng hô. Những người mà tu xong rồi thì tất cả đều phải gọi người đó là Trưởng lão chứ không có gọi bằng Thầy hoặc là bằng sư, hoặc là này kia hết trơn. Còn ở đây bây giờ hầu như là rất nhiều người đọc tập sách đó, và cái câu thưa hỏi đó cũng chưa có thống nhất, ví dụ như con con thưa là Trưởng lão nhưng mà rất nhiều người vẫn gọi bằng Thầy thì đó là cũng chưa có thống nhất, cho nên con mong muốn rằng tất cả trong lớp học thống nhất về cách thưa hỏi, cho nó đồng nhất. Người này thưa là Trưởng lão, người

kia thưa Thầy thì nó không có hay lắm. Con có một ý kiến như vậy.

**[Trưởng lão]:** Có ý kiến đó? Cái đó là thực sự ra thì Thầy Chân Đức hỏi Thầy thì Thầy trả lời sơ thôi. Chứ nó là cái sự giao tiếp mà cùng nhau, cùng huynh đệ rồi các vị tôn giáo khác, rồi cách thưa hỏi Thầy tổ của mình, cách xưng hô sao cho nó phù hợp, chứ nếu không thì mình lúc thì Thầy, lúc thì huynh, lúc thì sư, nó tùm lum đủ thứ hết. Cho nên vì vậy mà Thầy sẽ hướng dẫn cái xưng hô nhau nó phù hợp với cái ngôn ngữ của dân tộc Việt Nam của mình nhiều hơn. Chứ không khéo mình dùng cái ngôn ngữ, hán ngữ của người Trung hoa. Thí dụ như có nhiều người gọi đạo hữu, rồi người ta lại biếng nhẽ là đạo hữu nữa mới chết mình. Rồi có người gọi là hiền huynh, hiền đệ, rồi hiền tử, Tất cả những cái từ đó đều là ở trong hán hết. Cho nên vì vậy mà Thầy nghĩ rằng mình là người Việt Nam dùng cái ngôn từ Việt Nam của mình sau để mà mình xưng hô một cách rất là nhẹ nhàng, êm ái. Để cho nó đúng là cái tinh thần của dân tộc. Cho nên Thầy cũng sẽ có một cái dạy về oai nghi tế hạnh thì trong cái ngôn ngữ xưng hô thì nó có những cái bài dạy về cách thức xưng



hồ mấy con. Còn bây giờ đó là Thầy trả lời chung chung thôi, để biết cách tạm thời.

Ở trong cái tập năm mà Đường về xứ Phật thì Thầy Chân Đức có hỏi, bởi vì Thầy khi mà Thầy ra lãnh chùa ở ngoài Hà Nội đó thì Thầy gặp nhiều cái trường hợp là không biết xưng hô cách nào. Rồi cách thức mà vào chùa mình vào cái đền thờ thần mình lạy hay là không lạy, hoặc là cái chỗ bà Chúa tiên, Chúa xứ gì đó mình có lạy hay không lạy. Mình là người tu sĩ mình có lạy mấy cái đó không? rồi lạy cái ông Phật nào, rồi vô cái đền Thánh như Thánh Đức Trần Hưng Đạo có lạy hay không thì cái đó hỏi rất nhiều. Nhưng mà Thầy cũng chưa trả lời hết, chỉ có trả lời một số thôi, nhưng mà Thầy có dạy riêng cho Thầy Chân Đức cách thức đó, nhưng mà sau này cái bộ mà dạy oai nghi, tế hạnh của người tu sĩ thì trong cái sự mà giao tiếp, cái sự mà đến một cái chùa khác, mình sẽ lạy cái ông nào? Đến cái chùa Đại Thừa, trời, nó để Phật đầy hết không biết lạy ông nào? Đi tìm cái ông Phật Thích Ca gần chết mà tìm không ra nữa. Thấy ông Phật Thích Ca thì chỉ có đứa bé mới sanh ra, tay chỉ trời, chỉ đất. Còn bao nhiêu Phật lớn, Phật gì ở xứ nào đâu không à. Chỉ có ông

Phật Thích Ca mấy con vô chùa Đại Thừa chỉ có ông Phật Thích ca là thấy cái đứa bé mà tay chỉ trời, chỉ đất đó, đứa bé mới sanh đó là Phật Thích Ca. Còn bao nhiêu Phật toàn là Di Đà, Quán Âm, Thế Chí không à, chứ không có ông Phật Thích Ca. Còn ở đây mình vô chùa cái mình thấy được ông Phật Thích Ca liền. Còn cái kia vô chùa đi kiếm cái chú bé mới sanh thì đó là Phật Thích Ca. Nó thật sự mấy con vô chùa Đại Thừa mấy con thấy điều đó. Cho nên Thầy Chân Đức mới hỏi con vô chùa không biết lạy cái ông Phật nào hết, nhiều quá không biết lạy ông phật nào. Có ông Phật thì có râu, có ông Phật thì không râu. Có ông Phật có râu là vì thấy thờ Thập Điện Diêm Vương đó mấy con, với thờ Ngọc Hoàng đó thì nó có râu. Cho nên không biết ông Phật sao mà có râu không biết lạy hay không lạy nữa. Cho nên Thầy Chân Đức Hỏi Thầy đủ thứ hết. Tại vì vô mấy chùa Đại Thừa đó. Cho nên Thầy trả lời riêng cho thầy Chân Đức vấn đề đó. Không phải là người tu theo Phật mà lạy mấy cái ông đó đâu, mình không có phục tùng mấy cái ông đó đâu, mấy ông đó là mấy cái ông tưởng. Cho nên nó không có thật đâu. Làm gì Ngọc hoàng mà giống như ông vua

thế gian mình, cái kiểu này như vậy là ông già quá độ vậy làm sao ông sống dai được.

Không, các con thấy ở trong chùa thờ ông Ngọc Hoàng râu dài mà bạc, mà cứ thờ hoài chắc ông lớn có bấy nhiêu sao, không già nữa à. Chắc hỏi ông còn trẻ sao ông không ở cái tuổi trẻ mà để bây giờ ông thấy râu vậy mà gọi là Ngọc Hoàng, cho nên mình rõ ràng là mình tưởng tượng, tưởng tượng cái ông vua có râu dài, như vậy mới để chứ sự thật đâu có vậy đâu. Nếu mà ông Ngọc Hoàng là một cái vị vua mà sống lâu là trường cửu, thì chắc chắn là hỏi ông làm vua là ông trẻ, ông mới có hai mươi, cao thì ba mươi tuổi đi, thì cái trạng đó làm sao có râu được, có phải không? Thì như vậy là tới bây giờ ông cũng vẫn như vậy chứ sao lại già khú khụ vậy. Thì như vậy là rõ ràng mình tưởng. Cho nên như vậy mình đừng có lạy mấy cái ông đó, mấy ông Phật tưởng mà lạy cái gì. Về ba cái ông Thập Điện Diêm Vương rồi người ta thờ mười ông vua có râu y như Diêm Vương mình có đi xuống dưới đó lần nào đâu mà biết có hay không? xúm nhau mà lạy. Đừng có lạy, Thầy dạy thầy Chân Đức đừng có lạy. Còn bà chúa tiên, Chúa Xứ, trời đất ơi, vua chúa mình nó đẹp Chiêm

Thành không còn hết, chúa là thứ công chúa của Chiêm Thành chứ gì? Mặc mớ gì mà vua lại cầu, sự thật ra mình cứ lạy mấy bà Chúa Tiên, Chúa Xứ không ngờ đó là công chúa của vua Chiêm Thành. Bởi vì Chúa là vua Chiêm Thành mà. Bà chúa tức là công chúa các con hiểu không? Cho nên vì vậy mà bây giờ mà gọi là bà Chúa Tiên, Chúa Xứ, Chúa Ngải, đều là toàn là những người dân Chiêm Thành không, chứ không phải là người Việt đâu. Các ông đưa ba cái người dân Chiêm Thành mà bắt mình lạy thấy bà, như vậy là đâu có đúng. Mà mình lại ông bà mình tiêu diệt nước người ta bây giờ còn cái nhúm dân có chút xíu à, có phải không mấy con, nước Chiêm Thành bây giờ còn đâu mấy con, còn có chút. Nó như vậy, thì rõ ràng là mấy bà chúa nó tức giận mình lắm, mà vô lạy bà bẻ cổ mình liền chứ ở đó mà lạy. Mình tiêu diệt nước người ta mà, người ta không tức mình sao được.

Bây giờ đây thì còn câu hỏi nữa.

Con ước muốn được đọc bốn bài Từ tâm, Bi tâm, Hỉ tâm, Xả tâm của Thầy Thanh Quang. Và của Thầy Chân Thành, con rất mong Thầy hỏi mượn các bài nói trên của

hai Thầy dùm con có được không?

Bây giờ sẵn đây Thầy đọc, hai Thầy có vui lòng cho mượn thì cho mượn mà không vui lòng thì thôi, về mà ráng mà moi cái óc ra mà viết. Rồi bắt đầu bây giờ quý Thầy người ta có thì người ta sẽ vui lòng cho mượn. Chứ còn thật ra thì bài của quý Thầy thì trả cho quý Thầy đang cất nó chứ có gì đâu. Bây giờ Thầy nói rõ đó, khi nào mà có cho mượn thì quý Thầy sẽ đem để trên cái bàn này rồi con đến lấy. Còn nếu mà con không lấy thì người khác lấy, ráng chịu. Thì người ta cũng muốn đọc để người ta hiểu để người ta viết chứ, có gì đâu. Ở đây có nhiều bài viết hay lắm mấy con, nhưng mà chưa được kết tập trở lại, chứ được kết tập trở lại thành diễn đàn Chân Như thì mấy con sẽ đọc thấy có nhiều bài xuất sắc. Đọc thì không đọc hết được, nhưng có nhiều bài xuất sắc lắm mấy con. Mấy con ráng cố gắng hơn, về những cái tài liệu này của mấy con học nhưng mà lưu lại cho đời sau người ta sẽ đọc. Trong cái sự tu tập thì chúng ta còn phải tu tập nhiều lắm chứ không phải ít đâu.

Trong cái vấn đề của mấy con trong cái lớp này đó, mấy con đừng có tập nó quen cái

tánh mà lập bập ở trong miệng của mình, khi nào mình nói thì nói chứ đừng có lầm thắm, lầm thắm, lầm thắm nó quen đi rồi nó nói điên, thành ra cố gắng đừng có tập mình lầm thắm. Khi nào mình nói gì thì mình nói còn không thì thôi chứ đừng có lầm bầm, lầm bầm mà cứ ngồi mà lầm bầm hoài cái miệng của mình thành quen con. Cũng như con mà Minh Tiên, con ngồi mà cái đầu cứ lúc lắc, lúc lắc hoài quen. Cái tướng ngồi như vậy nó xấu lắm con, cho nên mình sửa lại, đừng có ngồi mà cứ lúc lắc cái đầu. Lúc lắc cái đầu hoài vậy nó không có được mấy con, cho nên mình tập cái tướng ngồi nó phải nghiêm chỉnh, nó đừng có lúc lắc. Con thì nãy giờ con ngồi Thầy thấy cứ lúc lắc lúc lắc cái đầu quen, và sau cái thời gian tu tập, không có người sửa, không có người sửa mình, do đó mình trở thành cái thói quen đó rồi. Cho nên nó cứ ngồi lúc lắc. Hoặc tốt hơn là khi mình muốn ngồi thiền, hoặc là mình ngồi thì phải ngắm mình cho nó thẳng, cho nó đàng hoàng rồi mình ngồi. Rồi ngồi mình cũng phải đàng hoàng. Cho nên mình ngồi thì mình cứ tưởng là mình thẳng chứ sự thật ra mình phải nhờ cái người khác giúp đỡ cho mình cái tướng ngồi của mình.

Vì nó ngay thẳng thì cái tâm của mình nó mới thanh tịnh dễ. Mà mình ngồi xẹo, ngồi này kia lúc lắc vậy thì cái tâm của mình nó cũng sẽ bị động theo. Tại vì cái trạng thái thí dụ như có người họ lúc lắc như vậy mà họ thấy an, thì cái trạng thái an đó nó tạo cho mình cái lúc lắc, mà cái lúc lắc đó nó ở trong cái an đó, thì cái an đó không phải là cái đúng đâu, mà cái an đó là cái động, bởi vì thọ lạc nó cũng như thọ khổ vậy, nó không có khác gì hết, cho nên vì vậy mà cố gắng mình ngồi, để mình giữ gìn cái bất động của cái thân của mình, để cái tâm của mình lúc bấy giờ muốn tu cái gì đó nó sẽ thanh tịnh nó tu được. Mà ngồi ngay ngắn thì nó là chánh trực, mà ngồi không ngay ngắn nó lại xiên xẹo nó tà vậy có cong, thì tức là mình sẽ tu cái pháp sai. Mặc dù cái pháp đó đúng, nhưng mà tu riết nó sai, nó sẽ lạc vào tướng mất đi, nó tà.

Cho nên vì vậy mà khi ngồi giữ thân cho đoạn chánh, ngay thẳng, đàng hoàng, không được cúi, không được ngửa, không được nghiêng, tất cả mọi cái và không được lúc lắc nữa. Nó lúc lắc nó sẽ sanh tướng, cho nên thí dụ mình ngồi lúc lắc cái bắt đầu lúc lắc, lúc lắc được rồi nó lúc lắc nó nghe an ổn

quá, nó sướng quá, nó bắt đầu lúc lắc luôn, đó là những cái nó sẽ thành sai. Bởi vì con người ta thích dục lắm, mà nghe cái lạc cái là người ta thích, mà bây giờ cái thân mình lúc lắc lại là nó nghe lạc nữa, lúc lắc nhiều hơn nữa nó lại lạc nữa cho nên riết rồi bắt đầu mình lên đồng luôn. Không, mấy con nhớ lên đồng nó lúc lắc chớ đâu phải ngồi im được. Nhưng mà sự thật ra cái này cái nguy hiểm, cái tu không đúng, nó làm sai lệch cái con đường giải thoát của mình đi, ráng mấy con cố gắng giữ gìn. Rồi bắt đầu bây giờ đó coi như là buổi sáng thì Thầy sẽ kiểm tra một cái số người chứ bây giờ ngồi đông quá Thầy làm sao mà kiểm tra hết mấy con, vả lại mấy con còn cái lớp Chánh kiến thì mấy con ở lại thì khỏi cần kiểm tra. Cái người nào mà muốn lên lớp Chánh tư duy thì ở lại, còn cái người nào mà.

### Con hỏi

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy con xin có câu hỏi. Đây là vấn đề ngoài lề trong thời gian này xin Thầy tha thứ. Hỏi này Thầy dạy vấn đề ngài A Nan kết tập kinh điển, thì trong đó có một số kinh điển như vậy thì khi đức Phật tịch, Ngài A Nan không biết. Nhưng biết



bao nhiêu người bàn, trong thời đức Phật còn hiện tiền thì có bao nhiêu người xin đức Phật để mà ghi chép lại cái kinh điển kết tập nhưng mà đức Phật không đồng ý. Bao người bàn, thế thì tại sao đức Phật lại không có cho viết hay là kết tập kinh điển trong khi đức Phật còn đang hiện tiền?

**[Trưởng lão]:** Trong cái thời đức Phật còn biết là: Thứ nhất là giấy không có.

Thứ hai là cái sự mà viết được kinh sách rất là khó chứ không phải dễ, trong cái thời Phật, rất là khó về cái vấn đề mà phổ thông về kinh sách, cho nên nó khó, nó không phải dễ đâu. Cho nên thậm chí như trong thời ông Ca Diếp mà kết tập kinh là chỉ đọc nghe thôi chứ không có chép. Mình biết cái thời đó rất khó về giấy, viết bằng lá buông, nhưng mà nói lá buông chứ phải cỡ mà cái lá buông trong thời đức Phật còn, là quá quý rồi. Nghĩa là sau khi viết được thành kinh sách, cái vua A Dục mà viết thành kinh sách trên lá buông, và khắc ở trên đá là người ta đã biết sử dụng rồi.

Còn trong thời đức Phật, chắc Thầy nghĩ rằng nói là nói chứ sự thật ra chắc là truyền thừa, khẩu truyền với nhau thôi, nghĩa là

đọc lại cho mình nhớ, người nào cũng rắng nhớ đó thôi chứ còn chép thì chắc không có chép. Cho nên tới ông Ca Diếp mà kết tập kinh, mình thấy cũng đâu có viết đâu, chỉ đọc lại, tức là trùng tuyên. Trùng tuyên tức là đọc lại thôi. Cho nên vì vậy mà sau này mới thêm thắt vào đủ thứ hết. Còn về vấn đề mà kết tập kinh sách, mà kết tập mà nếu mà có giấy bút mà mọi vị đều được học như trong cái thời chúng chúng ta thì tài liệu học rất là phong phú.

Mỗi người tu chứng quả A la hán đều là có cái kinh nghiệm riêng tư của người ta hết, cho nên nó rất là phong phú. Nhưng mà người nào tu rồi thôi, không có nó gì hết, hoàn toàn không có nói gì, thì ông A nan cũng làm sao mà biết đâu mà thuật lại được đó là cái, mà vả lại cái mà không viết mà.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, trong kinh điển có câu chuyện, có hai vị thông thái, nhớ kinh đức Phật để mà chép lại lời đức Phật, thì đức Phật cũng không có đồng ý?

**[Trưởng lão]:** Không, theo Thầy thiết nghĩ không phải không đồng ý đâu, nhưng mà chắc chắn là trong cái thời đó không có, trong cái thời đức Phật không có người đó.

Nó cũng có những kinh Vệ Đà, nhưng mà kinh cũng là truyền thuyết thôi, tức là truyền miệng đó, truyền miệng dạy với nhau thôi chứ còn chưa có chép. Bởi vì, hồi đó nếu mà người ta chép thì nó phải có những cái điều kiện như thế nào chép chứ còn. Người ta chưa biết sử dụng chép nữa, theo Thầy thiết nghĩ chưa biết sử dụng.

Nhưng mà mấy con ráng tu đi rồi sẽ thấy cái này với Thầy, Thầy sẽ nói, tại vì lúc bấy giờ trở về với cái tuệ Tam Minh của mình quan sát trong cái thời đức Phật còn tại thế, tại sao, mình truy tìm coi tại sao mà đức Phật chép coi không có giấy, hoặc là có bút, có mực chưa?. Cho nên hồi đó nếu mà người ta viết chắc chắn là người ta phải đục ở trong đá quá, nếu mà viết mà đục trong đá, mà đục trong cây như vua A Dục mà kết tập kinh bằng những cái bia đá không à. Con thấy đó là thấy đó là viết chữ rồi đó, bằng bia đá. Thì nếu mà nói bằng bia đá đó, còn cái về Trung Hoa mà trong cái thời Trung Hoa mà viết mà lịch sử rồi đó, bằng cái tre mà chẻ ra mới viết cái chữ Hán ở trên cái thanh tre đó là trong cái thời Trung Hoa là sau Phật lâu lắm mới có chữ, con hiểu không?.

Còn cái thời đức Phật, Thầy nghĩ là không có đâu. Cho nên kinh Vệ Đà cũng là kinh truyền thuyết thôi, sau này mới chép. Sau này mà sử dụng được chữ mới chép thôi chứ còn trong cái thời đức Phật là không có cái điều đó, nó thuộc về Bộ lạc. Thì muốn chắc ăn thì ráng mà tu, rồi Thầy trò dẫn nhau trở lại quá khứ thì chắc chắn là chúng ta sẽ thấy rõ cái điều này, mà mình thấy mình biết thôi chứ nói ra chưa chắc không ai tin mình đâu. Nhưng mà mình thấy, đâu phải con người chúng ta, con người là con người thông minh lắm mấy con, nếu mà viết được không ai không viết. Thầy tin rằng con người của mình là con người thông minh lắm. Họ không bao giờ, cái quý mà họ để sơ sót vậy đâu. Tại viết không có viết, không có phương tiện, không có cách thức viết, thành ra người ta viết không được, người ta diễn tả được cái ý người ta nói, nói được. Nhưng mà bây giờ không có cách nào mà viết ra được thành ra người ta không viết được.

Cũng như trước đây mình thấy cái người Việt mình từ vua Quang Trung mà trước tới Hồng Bàng thì mình viết chữ Quốc ngữ này được không? Rồi từ người Tàu mà cai trị mình rồi đó, thì sau đó mình mới viết cái

chữ Nôm chứ. Còn thời Hồng Bàng chắc là người Việt mình chắc chưa biết viết chữ đâu, phải không? Đâu có biết viết chữ, con hiểu không? Cái chữ mà không biết viết, từ mà Trung Hoa mà nó truyền sang, nó đem cái chữ Hán, mình mới có chữ Hán là đời Đông Hán, đời Tây Hán nó mới có cái chữ Hán gì? Nó đưa qua mình mới có chữ này, mà chữ này mình từ cái chữ Hán đó, mình mới đẻ ra chữ Nôm. Có phải không? Chứ trước kia mình có làm chữ Nôm bao giờ đâu, mà mình cũng chưa có thấy chữ nào hết.

Sau khi mà Pháp cai trị mình, mình mới có chữ Quốc Ngữ này, các con thấy chưa? Thì nói trong cái thời Trưng Vương, Triệu Âu rồi thì chắc chắn là mấy bà này dốt hết rồi, đâu có chữ viết đâu. Mà người Tàu họ ích kỷ lắm, trong cái thời nhà Đường họ cũng có thơ, văn Đường họ cũng giỏi lắm chứ đâu có dở. Mà họ truyền họ qua cai trị mình, họ ích kỷ lắm chứ, họ lựa cái số người nào mà tay sai được họ mới dạy chứ còn thường thường họ đâu có dạy cho mình. Khi mà dạy chung chung họ không dạy đâu, dạy cái thứ mà tay sai được họ mới dạy.

Cũng như Tây nó đào tạo nó mở ra cái

trường hồi Pháp cai trị mình, nó mở cái trường nó dạy mình làm thông ngôn, làm này kia để làm cái người nó điều khiển, nó sai. Nó cho mình đi học là nó sai mình, chứ đâu phải nó cho mình để biết chữ đâu, chống lại nó đâu. Nhưng mà mình lại khôn hơn, mình học chữ nó rồi bắt đầu mình chống lại nó. Cho nên con thấy Bác Hồ học chữ Tây phải không? Mình hỏi đó mình học chữ Hán chứ gì? Rồi học chữ Tây, lấy của Tây rồi bắt đầu bây giờ mới viết báo rồi, Người Cùng Tử đó, chống lại Tây chứ. Chứ nếu mà không có chữ Tây mình làm sao viết báo. Con thấy chưa? Từ cái chỗ đó cái dân tộc mình nó hay vậy. Mà mình xét ra thì mình thấy trên cái lịch sử của mình chắc là trong cái khoảng thời gian mà vua Hồng Bàng chắc chưa có chữ viết đâu, thì Thời đức Phật mình cũng nghĩ rằng Bộ lạc, cho nên tại sao mà Đức Phật không viết. Chứ nếu mà đức Phật chịu khó mà viết lại, cho viết lại, thì bây giờ chúng ta đỡ biết mấy. Tại cái thời điểm đó quá là eo hẹp về cái vấn đề giấy mực, về vấn đề mà phổ thông.

Cho nên cái ngày đó mà trong cái thời đức Phật nó mà nếu mà được cái sự mà thông tin mà nó nhanh chóng như Thầy bây giờ

thì chắc chắn là đạo Phật phát triển cái nền đạo đức dữ lắm. Cái nền đạo đức của Phật pháp, cái chương trình giáo dục Bát Chánh đạo của Phật, nó thành ra chương trình giáo dục hẳn hoi, bởi vì nó không có chữ viết mấy con. Cho nên nó dạy, nó dạy Bát Chánh Đạo mà không có dạy bằng mình. Cho nên vì vậy mà coi như là cái chương trình của Phật nó sẵn rồi, nhưng mà vì chữ viết không có cho nên không thành lập được cái giáo trình tu tập. Cho nên dạy cứ dạy miệng thôi. Rồi sau này dạy miệng mấy quý Thầy sau này không biết dạy cái nào trước, cái nào sau, rồi do đó mà hể nói Thiên định thì cứ nhào vô cái lớp Chánh Định mà tu thôi.

Thầy xin trả lời chung vậy đó, để biết chắc cái thời đó chắc, Thầy nghĩ rằng chúng ta muốn trở về dòng lịch sử thì chúng ta nỗ lực tu, tu được rồi Thầy trò mình sẽ dùng Tam Minh mà trở về đó mình quan sát. Tại sao mà đức Phật không viết chữ, không để lại kinh sách, coi thử coi lúc bấy giờ ra sao? Thì lúc bấy giờ cái hình ảnh của ngày xưa trong thời đức Phật nó còn lại. Chúng ta chỉ cần dùng Tam Minh mà trở về quá khứ thì chúng ta sẽ thấy lại hết, thấy lại hết rồi. Cho nên năm, mười người mà chúng quả A la

hán, Thầy mong rằng cái lớp chúng ta có được chúng quả A la hán rồi chúng ta sẽ trở về, chúng ta kết tập lại kinh sách Phật. Chúng ta sẽ nói hết cái nguyên nhân như thế nào, kinh sách Phật như thế nào chúng ta sẽ nói hết.

Thầy mong rằng mấy con hãy nỗ lực cùng với Thầy để mà chúng ta chinh đốn lại cái nền đạo đức Nhân bản, nhân quả của Phật rất là quý, mà Thầy bây giờ mới có một mình Thầy dựng lại, nên chưa đủ sức đâu. Mà mấy con tu xong rồi mấy con sẽ thấy cái khả năng. Thầy nói như thế này này, cái khả năng con, T. Q, T. Q, với mấy con ở đây, nếu mà tu hẩn hời mấy con sẽ chinh đốn lại rất lợi.

Thầy nói đối với ông A Nan đa văn sự thật ra đa văn trong cái thời của ông A Nan chứ không đa văn bao nhiêu cái thời của mình đâu. Cái thời của mình nó đa văn mà nó có phương tiện, còn cái thời ông A nan nó đa văn mà nó không có phương tiện thì ông cũng của tay thôi. Cho nên mấy con hãy ráng nỗ lực, rồi những cây bút của mấy con sẽ chấn chỉnh lại và kinh sách của Phật rất tốt. Một mình Thầy làm không xuể đâu. Sức



của Thầy nó già yếu rồi.

Trải qua một thời gian tu nó cũng quá dài, cho đến khi mà làm chủ được sự sống chết của mình thì cái cơ thể của mình nó đã suy yếu nhiều. Mà vả lại trong chiến tranh mà thanh niên như Thầy thì cũng chịu nhiều cực hình ở trên cái cuộc chiến tranh, cho nên cái cơ thể nó cũng nhiều suy yếu lắm chứ không phải không? Nhưng mà nhờ tu, cho nên bây giờ mà bây, tám mươi tuổi mà còn khỏe mà đứng lớp dạy là nhờ cái sức tu, chứ cỡ mà không có sức tu, những cái trận mà bắt tù mà cực hình thì kể như bây giờ Thầy đã chết lâu chứ không phải bây giờ mà Thầy còn sống được, chắc là Thầy cũng nằm liệt không có thể nào mà vững vàng như thế này đâu. Nghĩa là cái sức mà cực hình nó đánh. Nghĩa là sống cũng như mò mò, mò mẫm rồi, chứ còn không có thể nào mà đi nổi chứ không phải dễ đâu. Không có đơn giản đâu, bởi vì người ta khai thác mình, mà khai thác để mà tìm hiểu những cái người mà làm việc ở đây để mà người ta diệt những cái người đó. Mà khai thác không được thì mấy con biết là sẽ bị cực hình như thế nào mấy con biết, khó lắm mấy con, không phải dễ đâu.

Vả lại Thầy xin nhắc lại, những cái bài mà của Mỹ Linh viết, cái bài nó viết nó có nhiều cái xúc động lắm mấy con, như nói về gấu đó mấy con xúc động lắm. Nói về những cái loài vật mà tuột da của nó để mà lấy da thì xót xa lắm, rồi cái bài mà yến mấy con, mình ăn yến là mình ăn máu của yến. Thầy thấy nghe nói yến mà bỏ gì Thầy cũng không muốn ăn, muốn uống những cái thứ đó nữa. Đau xót lắm mấy con, khi mình lấy cái ổ yến, đầu tiên nó làm ổ nó đẻ con nó như vậy họ lấy đi, thì bây giờ nó vét hết trong người nó ra chứ gì, nó phải vét bằng máu nó ra thì lại lấy cái ổ yến đó lại còn bỏ hơn nữa. Trời đất ơi, con người mình ác quá mấy con. Thành ra Thầy nói bây giờ nói về yến thôi chúng ta cũng không sai nó được, bây giờ nó bỏ khỏe gì cũng không ăn, nghĩa là người nào cho Thầy, Thầy thôi, Thầy từ già nó không sai. Rồi đến, bởi vì mình không nghe, không biết thì thôi, nhưng mình nghe biết rồi thì lòng từ của mình hay lòng bi của mình mình không nỡ mình thực hiện cái sống của mình bằng cái sự đau khổ đó đâu. Rồi mấy con nghe từng cái khác nữa, như lấy mật gấu mấy con. Trời đất ơi không biết nó bỏ như thế nào, hay nó trị bệnh như thế nào mà

người ta độc quá, tới cái tay của con gấu mà người ta chặt thì mấy con thấy, nghĩ như thế nào? Người ta bán cho có tiền thôi còn con gấu thì để sống bằng cụt tay, cụt chân như vậy thấy khổ quá.

Cho nên Thầy nói con người quá ác mấy con, chúng ta đọc như vậy chúng ta mới thấy con người ác, đó là những cái bài. Vì vậy mà nó có những cái điều kiện mà chúng ta cần hiểu, đọc, những cái điều kiện đó. Còn có những điều kiện mà đương thời chúng ta không nên hiểu, vì vậy chúng ta nên bỏ cái bài đó đi. Đương thời chúng ta không hiểu, bởi vì cái lịch sử nó chưa cho phép chúng ta, cho nên sau những cái thời gian nó đi qua đi thì đúng lúc lịch sử nó sẽ ghi lại những cái gì trong cái thời gian qua. Còn bây giờ chúng ta đừng có nghe, đừng có tuyên truyền những cái sai thì chúng ta bất an và không tốt, cho nên đeo theo. Mà Thầy thiết nghĩ những cái bài đó chúng ta nghe rồi thôi, để mà chúng ta thực hiện cái lòng từ của chúng ta đối với những cái loài vật quá đau khổ, còn nó không có cái hiểu gì nữa hết, như vậy là tốt nhất mấy con. Còn về vấn đề mà chánh trị thì thôi, chúng ta đừng xen vô. Đừng xen vô cái vấn đề đó nó không hay chút nào hết,

bởi vì chúng ta tu cho được giải thoát, sống đạo đức mà xen vô chính trị thì nó không tốt. Cho nên Thầy mong rằng trong cái vấn đề đó mấy con chỉ hiểu qua cái lòng từ, cái lòng thương yêu, cái lòng bi của chúng ta mà thôi.

Thầy nhắc nhở cho nên còn những bài của mấy con viết, thì hầu hết là một số quý thầy trong này Thầy sẽ sau này, sau cái lớp học này Thầy sẽ nhuận lại tất cả mọi quý Thầy hết, và những cái bài mà nó thực tế mà đi vào cái sự xả tâm ngán, gọn thì Thầy cũng sẽ kết tập lại những cái bài đó ở trong Diển đàn Chân Như và những cái bài lý luận như Thầy Chân Quang, Thanh Quang hoặc là Thầy Từ Quang, Chân Tịnh, hoặc là Thầy Pháp Ngộ hay hoặc là Chân Niệm tất cả mọi Thầy, đều là Thầy sẽ xin lại cái bản của Quý Thầy hết để mà Thầy thỉnh thoảng Thầy sẽ cho đánh lại, sau đó Thầy sẽ đóng thành tập, rồi Thầy gọi cho mấy con, mấy con đọc để thẩm nhuận được những cái hiểu biết, thông suốt những gì cần thông suốt thì nó đỡ hơn là mấy con nhiều và đồng thời khi mấy con còn ở lại lớp thì mấy con sẽ tập tành về cái vấn đề triển khai cái tri kiến của mình hiểu qua những cái đề tài, sau đó thì mấy con

sẽ được đọc thì nó sẽ bổ sung thêm cái sự hiểu biết của mấy con càng dễ hơn. Tự mình triển khai mà mình lại tích tập thêm những cái hiểu biết của huynh đệ của mình nữa thì cái sự hiểu biết đó nó sẽ thông suốt được cái học của mình. Cho nên do đó thì nó có lợi ích lớn mấy con.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy

**[Trưởng lão]:** Cái bài xả tâm của sư Từ Quang hả con,

**[Tu sinh]:** Dạ thưa Thầy hôm bữa giao phát được có bốn, năm bài.

**[Trưởng lão]:** Có bốn, năm bài hả. Còn ở trong kia mà Thầy cứ ngỡ trưởng đã phát hết rồi, để rồi Thầy sẽ phát cho mấy con đầy đủ. Cái bài đó là cái sườn bài rất là hay, bởi vì dựa vào trong kinh sách không có sai cái lõi của đức Phật. Cái bài đó cái sườn bài, cái dàn bài rất hay, cho nên dựa vào cái dàn bài đó mà mấy con triển khai cái tâm.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, Thầy nói cho kiểm tra, có kiểm tra không?

**[Trưởng lão]:** Thầy sẽ kiểm tra chứ con, bây giờ đó thì hôm qua bốn người rồi phải không con? Mấy con về rồi bây giờ

thêm tám người, mấy con sẽ bắt đầu tám người thì Sư Pháp Ngộ, Chân Niệm, con, Chí Thiện, rồi tám người lận con, mấy con ở lại, rồi một giây đó mấy con ở lại tám người. Mà mấy con có đầy đủ không đó, có đầy đủ cái lớp Chánh kiến không? Bài vở mấy con có đầy đủ không, không đầy đủ thì mấy con lui ra đi. Rồi, thì con đã được xác nhận rồi, thì bắt đầu bây giờ mấy con về, Thầy kiểm tra lại tám người thôi.

Rồi, chiều nay mấy con sẽ trở lại đây mười sáu người, buổi chiều mười sáu người Thầy chia hai bên. Còn bây giờ ở lại tám người thôi con, bởi vì gần hết giờ. Hay là bây giờ thôi, mấy con về hết đi con, buổi chiều tới. Thôi, chiều tới đi, chứ bây giờ mệt quá rồi, mà còn kiểm tra mấy con thì chắc là mệt quá.

**[Tu sinh]:** Cái bài đó con làm xong rồi,

**[Trưởng lão]:** Chiều mấy con đến Thầy kiểm tra, bây giờ mệt.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, như Thầy dạy con, như về cái bài quán Tứ Vô Lượng Tâm thì con chỉ cần đọc thôi. Tại vì trong cái bài viết của Thầy Bằng thì trong cái hoàn cảnh mà về cái sự ... Thầy Bằng giống nhau nhiều

lắm, ...

**[Tu sinh]:** Máy giờ lên đây gặp Thầy?

**[Trưởng lão]:** Hai giờ lên đây gặp thầy.

Có gì không con, con cầm cái này về. Chiều hai giờ kiểm tra. Thầy kiểm tra lại.

**[Tu sinh]:** Dạ! Kính bạch Thầy! Trong thời gian qua, con về đây tham dự lớp Chánh kiến trong hơn mười ngày. Con cảm ơn sự chỉ dạy của Thầy chúng con cũng thấm nhuần được giới luật Thầy đã dạy chúng con. Chúng con đang tu tập đi kinh hành, ...Tu rằng trong mười mấy ngày gần gũi chúng con cảm nhận được hạnh phúc được với cuộc sống. Con xin phép Thầy, ngày mai con con đi về. Một là con giải quyết một số vấn đề, hai là con cũng tập cái pháp cho nó nhuần nhuyễn... thì con thắc mắc một điều, trong Tứ niệm xứ Hòa thượng dạy, quán pháp trên các pháp, vậy quán pháp trên các pháp là thế nào?

**[Trưởng lão]:** Quán pháp trên các pháp, thí dụ như Tứ Chánh Cần là một cái pháp, quan sát trên cái pháp đó, mình áp dụng tu như thế nào? Quán pháp trên pháp đó chứ không phải, thí dụ như bây giờ

trên một cái pháp, ví dụ như người ta chửi mình là một pháp. Quán ở trên cái pháp đó, không phải quán ở trên cái thân, tâm của mình trong khi tâm của mình thấy nó có sân hay là không sân, “có sân tôi biết tôi có sân, không sân tôi biết tôi không sân”. Còn quán Pháp trên pháp là cái pháp tu, để mình suy tư cái pháp tu, còn bây giờ đó mình quán pháp trên pháp, như ở ngoài có tiếng động tác động làm cho mình không yên, tác động trên Tứ niệm xứ, tức là ở trên Tứ niệm xứ, quán cái pháp đó, cái âm thanh đó thì mình phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng thân, ý, phòng hộ tai, kêu nó quay vô, không có được để cho nó tiếp xúc, dính mắc trong cái âm thanh đó, gọi là quán pháp trên pháp. Còn quán pháp trên cái pháp tu cũng là trên pháp tu, mình quán ở trên cái pháp tu đó, để xem cái pháp tu đó nó hợp với lúc này hay là không hợp với lúc này. Nó nhiều lắm, bởi vì cái pháp nó rộng rãi, nó nhiều lắm. nói cái pháp là nó đủ thứ pháp. Pháp thế gian có, pháp xuất thế gian có, cái pháp, cái lời Phật dạy,. Thành ra Hòa Thượng dạy quán pháp trên các pháp thì Hòa Thượng dạy như thế nào? Con trình bày cho Thầy nghe. để khi đó áp dụng vào để coi đúng hay



sai, không có ...

**[Tu sinh]:** Con hành cái pháp Tứ niệm xứ cũng như con hiểu ở cái lúc mà chết, khi mà mình trụ tâm định trên hơi thở, rồi mình nhìn về thân, thọ, mình nhìn về bốn xứ thân, thọ, tâm, pháp. Khi mà thân mình nó khởi lên một cái .. mình thấy, mình quán mười chín cái đề mục mà của Hòa Thượng dạy đó, Như Lý Tác Ý, cùng Định Niệm Hơi thở dùng cái đó để đẩy lùi. Thí dụ như thọ, cảm nhận lên một cái niệm khổ,

**[Trưởng lão]:** 43:10

Thí dụ như là khi đau thì con dùng cái pháp Như lý là cảm thọ vô thường, Cảm thọ vô thường ... có được không Thầy, như vậy có được không Thầy.

**[Trưởng lão]:** Được, cái đó được, cái đó dùng pháp trên cái pháp của thân, thọ đau của mình để đẩy lùi nó thôi thì cũng là được chứ không có sai. Nhưng mà đó là cái giai đoạn tu chung chung, cho nên bây giờ cái giai đoạn mà đi sâu vào từng cái pháp để mình tập tỉnh thức ở trên đó, sự tỉnh thức ngay sự tỉnh thức đó nó xả liền.. tự nó nó đã xả. Nó đã đi khỏi cái chướng ngại pháp đó rồi. Mà nếu mà chưa ly được tức là sức tỉnh

thức của mình không có cho nên thường hay có niệm tới, cái niệm nó khởi, mình ngồi vậy chứ nó hiện nó sẽ vô, và các cảm thọ nó sẽ đến, tại vì mình chưa đủ sức định tĩnh trên thân của mình thì nó sẽ bị cảm thọ đó. Cho nên do đó nếu mà mình dùng những cái pháp mà mình tư duy mình đẩy lui nó thì coi như mình bị ức chế, cho nên mình trở về lớp Chánh tư duy xem là coi mình còn cái thông hiểu mình chưa thông hiểu nó phải học lại, để cho mình áp dụng vào cái cảm thọ coi cái tâm mình có phải là mình còn cái pháp mà các pháp mà vô thường, thân vô thường, mình coi có thắm nhuần chưa? Nó chưa thắm nhuần cho nên bây giờ cái thân vô thường nó đến, cái cảm thọ đau đớn này kia, tâm mình bị dao động. Mình có pháp đẩy lui thôi, nhưng mà cái điều kiện là tu Tứ Chánh Cần trên Tứ niệm xứ đó, cái đó cái con tu mà con quán như vậy là Tứ Chánh Cần đó, ngăn ác, diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện. Còn Tứ niệm xứ thì trên Tứ niệm xứ mà tu Tứ niệm xứ là sức định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng cho nên không có ác pháp tác động vô nó, để bảo vệ cái chân lý, cái chân lý được bảo vệ. Còn cái kia tu Tứ Chánh Cần là hộ trì chân lý. Hộ trì chân

lý là cái chân lý nó hiện lên, bởi vì tất cả các ác pháp nó hay bị tác động, nó làm cho cái tâm thanh thân, an lạc, vô sự nó không có đối, cho nên mình tu Tứ Chánh Cần là ngăn ác, diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện. cho nên nó có những cái Định niệm hơi thở để con nói trên pháp quán pháp là đẩy lui chướng ngại pháp trên Tứ Chánh Cần. còn ở trên Tứ Niệm Xứ nó là sức định tĩnh, nhu nhuyễn của nó, sức định tĩnh tức là sức Chánh niệm Tỉnh thức ở trên thân, tức là trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu. Trên thân quán thân không có dùng cái pháp khác mà nhiếp phục tham ưu. Tại sức định tĩnh đó mà nó nhiếp phục tham ưu. Đức Phật nói rất rõ mà, trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu” con thấy cái câu nói đó, mà định tĩnh nó mới nhiếp phục mà không định tĩnh nó không nhiếp phục. Chứ không có dạy mình dùng pháp, nhưng mà Tứ Chánh Cần nó có Pháp để đẩy lui, mình hiểu được cái giai đoạn mình tu, nếu mà cái giai đoạn mà con về đây con tu tập như vậy, nó thuần thực trên Tứ Chánh Cần, sau này con đến con tục các cái giai đoạn kế con tu rất dễ, không có ức chế nữa.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Hòa Thượng,

trong mấy ngày qua, con chưa có thuần thực cũng như chưa có thuần thực cái độ cư, cũng như cái đời sống ở đây, con có làm phiền long Hòa Thượng với huynh đệ con xin Hòa Thượng tha thứ cho con.

**[Trưởng lão]:** Thầy cũng hiểu điều đó con.

Ngày mai hai con về con, ráng cố gắng về sống đời sống giới luật Thầy dạy đó, rồi sau cái thời gian mà ở đây mở cái lớp Chánh kiến trở lại, mấy con lên học.

--->❖<---

## 249-(LCK-104A)

- \* Vấn đạo niệm khởi
- \* Ôm phao vượt biển
- \* Cảnh báo sóng gió
- \* Kiểm tra tâm xả
- \* Kinh nghiệm thầy Mật Hạnh



Trước khi Thầy kiểm tra để biết cách thức tu tập Tứ niệm xứ, hoặc là cách thức xả tâm. Thì Thầy sẽ trả lời mấy câu hỏi. Thầy Chân Niệm có câu hỏi như sau.

Hỏi: Khi vọng tưởng đang khởi lên, lúc này có những từ trường bên ngoài tác động hay chẳng, hay là nó tự khởi thôi. Theo Chân Niệm nghĩ thế nào cũng phải có một sự tác động nào đó vì chúng ta đang ở trong môi trường duyên hợp. Kính mong Trưởng lão chỉ dạy.

Ở đây cái vọng tưởng mà nó đang khởi lên trong lúc mình đang tu cái pháp hay hoặc là mình đang thư giãn, hoặc là mình đang trong cái dạng bình thường. Thí dụ như mình đang tu cái pháp mà cái vọng tưởng nó

khởi lên, thì đang tu cái pháp đó mà ôm cái pháp mà nhất là Tứ niệm xứ thì mình không có đủ Chánh niệm tỉnh thức ở trên đó cho nên có cái niệm sẽ xen vào trong cái sự tỉnh thức, do đó cái niệm khởi đó, thì nếu mà còn đang tu trong cái pháp Tứ Chánh Cần, ngăn ác, diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện thì lúc bấy giờ mỗi niệm khởi lên thì chúng ta dùng Định vô lậu quán xét, rồi dùng pháp tác ý đuổi đi.

Còn nếu mà dùng pháp Tứ niệm xứ mà tu tập “quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán pháp trên pháp” thì tập tỉnh thức trên từng cái sự tỉnh thức ở trên thân của mình thì cái khởi niệm nó rất là ít. Nó không có cái niệm khởi một cách rõ ràng lắm. Bởi vì mình tu tập chưa đủ sức tỉnh thức, tu tập chưa căn bản cho nên nó có niệm khởi dễ dàng, mà nếu mà không biết cách để cho niệm nó đừng khởi thì chúng ta lại bị ức chế. Còn biết cách thì nó không bị ức chế. Bởi vì thí dụ như mình đứng một điểm, mà mình quan sát cái thân của mình cho nên vì vậy mà trên cái điểm mà mình đứng không phải là chỗ mình trú mà mình đang quan sát chỗ khác cho nên nó không có tập trung gom lại một điểm cho nên nó không bị ức chế. Phải

khéo léo ở chỗ Tứ niệm xứ là chỗ quán thân trên thân. Cho nên hiện giờ chúng ta đang tập cái cách thức mà quán thân trên thân để chúng ta tu Tứ niệm xứ. Còn cái người tu xả thì dễ hơn, một lúc nữa Thì Thầy kêu một cái người tu xả sẽ trình bày cách thức xả cho quý Thầy thấy được cái xả như thế nào.

Lúc này có những cái từ trường ngoài tác động!? Cái niệm nó khởi lên thì nó theo cái niệm mà trong tâm chúng ta khởi lên thì nó mang cái tính chất dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thì mới xả. Còn nó mang cái tính của nó không có dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thì không cần xả. Phải hiểu khi mà cái niệm đó khởi lên, mang theo cái tính có dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, mà có dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thì nó có từ trường, từ trường thuộc về ý của chúng ta, nó có cái từ trường phóng ra.

Theo Chân Niệm nghĩ, thế nào cũng phải có một sự tác động nào đó vì chúng ta đang ở trong môi trường duyên hợp?

Đúng vậy, nó sẽ có sự tác động, mà tác động thì nó sanh ra ở cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Trong cái hoàn cảnh thí dụ như nó có một cái duyên, thí dụ như có một cái miếng ăn, cái gì đó thì chúng ta mới khởi ra

cái ăn, nếu không có thì đương nhiên chúng ta ở trong cái môi trường mà không có thì chúng ta hoàn toàn nó lại khác, nó không giống vậy. Cho nên nhiều khi nó không có cái duyên đó, nhưng mà tâm nó vẫn khởi vì nó còn cái dục tham đó, vẫn khởi chứ không phải không? Cho nên nói về cái niệm khởi cái mục đích mà hỏi về cái niệm khởi thì mình làm sao mà diệt cái niệm khởi. Có vậy thôi. Bây giờ các con muốn tu tập cho nhiều khi mình ngồi mà cái niệm nó không khởi, mà không bị ức chế tâm. Mình hỏi như vậy thì Thầy sẽ chỉ cách cho có thể là mình tu tập để không có cái niệm khởi mà cái niệm đó nó nằm ở trong cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu, thì có như vậy. Còn hiện bây giờ tất cả cái niệm khởi thì chúng ta đừng lo nó, mà chúng ta hãy lo ngay bây giờ, chúng ta tập tỉnh thức ở trên cái quán cái thân của chúng ta. Tập tỉnh thức ở trên quán thân, rồi nó có cái sự kiện gì xảy ra bằng cách chúng ta bị ức chế thì Thầy sẽ sửa chữa cho cái điều bị ức chế đó nó không bị ức chế. Chỉ mình làm sao, mình tập làm sao mình quán được thân của mình, cách quán cho nó rõ ràng, hiểu biết cách quán, nó quan trọng, chứ còn cái niệm khởi thì nó không quan trọng. Hiện giờ thì tâm chúng ta nó



còn dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thì nó còn tham, sân, si thì nó phải có cái niệm khởi nó không bao giờ hết đâu cho nên nó còn niệm khởi. Nhưng mà nó không quan trọng, mà nó quan trọng ở chỗ hiện giờ chúng ta đang bước đường để mà chúng ta trên thân quán thân. Trên tâm quán tâm, trên thọ quán thọ, trên pháp quán pháp. Tập quán cái đã, cái quan trọng là chúng ta bước vào cái giai đoạn này tập quán chứ chưa có nhiếp phục tham ưu, chưa có gì hết đâu mà tập quán cái đã, tập cho nó biết cách quán. Chứ nó không biết cách quán, nó quán sai thì nó bị ức chế, còn nó quán trật thì nó cũng không xả tâm. Hiện bây giờ là chúng ta đang tập cách quán thôi.

Con muốn ôm phao vượt biển, bạch Thầy.

Sư Minh Tiên hỏi Thầy. Không biết ở đây có sư Minh Tiên không? Có không con?

Hỏi: Con muốn ôm phao vượt biển, con xin nhịn ăn từ bây giờ cho đến mười bốn ngày để thu Pháp của Thầy, xin Thầy hộ diện cho con, con quyết tu nhưng căn cơ con hết sức là hạn hẹp. Vậy mong Thầy mở lòng từ bi trợ duyên, con quyết tâm ôm phao mà vượt biển, dù sống hay là chết con cũng

không màng, miễn Thầy trợ duyên cho con. Con xin nhận nơi đây lòng thành kính.

Đáp: Không phải là cái sự nhịn ăn con, đức Phật không có dạy nhịn ăn, ở trong pháp của Phật cũng không dạy nhịn ăn điều đó đâu. Mà cũng không phải ôm phao vượt biển cái kiểu đó, mà đây ôm phao vượt biển là như thế này. Bây giờ thân con đang bị một cái đau bệnh nào đó, nó làm cho con rất khó tu. Cho nên con ôm phao, tức là con ôm pháp. Bây giờ thí dụ như con ôm cái pháp Định niệm hơi thở, “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”. Con cứ biết hơi thở ra, hơi thở vô và cái phương pháp tác ý, đau mặc đau, cứ ôm chặt cái pháp đó thì con sẽ vượt qua chứ không phải là nhịn đói mà vượt qua. Đạo Phật không có dạy nhịn đói. Dạy đi khát thực mỗi ngày, ăn no đàng hoàng, về tu tập, những khi mà ăn ít mà không có đầy đủ thì đức Phật đã bỏ cái pháp đó rồi. Cho nên ở đây không có nhịn ăn, bấy ngày cho đến mười bốn ngày không có dạy cái điều đó cho nên chúng ta không có tu điều đó con, không phải chỗ đó là chỗ ôm phao vượt biển. Nhịn ăn mà ôm phao vượt biển thì nó không đúng cách, không đúng Phật Pháp.

Đây là những cái pháp người khác dạy mình nhịn ăn. Còn ở đây mình ôm phao vượt biển là ôm pháp để vượt qua những cái cơn đau trong thân của chúng ta. Ôm cho thật chặt pháp để mà vượt qua những cái hôn trầm, thù miên, cái si của chúng ta, cho nên đó là mình ôm chặt pháp để mình vượt qua, gọi là ôm phao vượt biển. Chớ không phải là nhịn đói để mà chịu đựng cái cơn đói để mà vượt biển thì không phải. Cái hiểu của con như vậy là lầm, không có đúng Phật Pháp đâu.

Cho nên Thầy xin khuyên đừng có làm điều đó. Đã già yếu rồi mà nhịn ăn từ bây giờ tới mười bốn ngày chắc hết đi nổi. Lúc đó thì chắc chắn là Thầy phải kêu xe chở về hết.

Bây giờ sẵn cái việc mà mấy con nói như thế này, Thầy nói cho mấy con biết, người ta cứ ngỡ tưởng đây là Phật Pháp để là cái bệnh viện trị bệnh, nó không phải. Cái phương pháp làm chủ bệnh chứ không phải cái bệnh viện trị bệnh, ông Phật ông không có mở cái bệnh viện để trị bệnh đâu. Nhưng mà cái người mà tu tập có bệnh, là một điều khó của Phật Giáo, các con hiểu không? Cho nên nghe nói ở đây là có pháp trị bệnh rồi mấy con cứ người nào bệnh điên, bệnh

khùng, bệnh gì cũng xách vô đây để trị đầu. Trời đất ơi, đây đâu phải bệnh viện điên, mà đây cũng đâu phải bệnh viện trị ung thư, mà cũng đâu phải bệnh viện trị phổi. Thế mà người nào có bệnh cũng mang đến đây để mà nhờ tu pháp Phật mà trị, không phải. Đức Phật nói có năm điều khó, người bị bệnh tu khó. Mục đích chúng ta đến đây tu để giải thoát, để làm chủ bốn sự đau khổ chứ không phải bệnh viện trị bệnh.

Cho nên nhiều người, Thầy thấy nhiều người họ mắc dứ, với phụ nữ họ mắc dứ, họ lập bập họ nói chuyện dứ, dứ như thế nào đâu họ sống trong cái tướng của họ, họ bị cái tướng dục của họ. Họ thấy như có đàn ông ôm họ như thế này rồi họ lập bập, lập bập tới ngày. Họ đến đây để trị cho hết cái bệnh dứ. Trời đất ơi ở đây Thầy có bùa, có chú đầu, đi đến mấy cái ông Thầy bùa đó, họ lấy roi họ quất, họ lấy roi râu họ quất này kia họ đập đã đó thì bố nó xuất ra chứ ở đây mà Thầy có làm sao Thầy làm cái chuyện đó, Thầy đâu có trị bệnh điên đâu.

Cho nên hầu hết là những người mà hiểu lầm đó, họ tưởng là ở đây Thầy trị bệnh điên. Cho nên vì vậy có nhiều người đến đây. Thiệt ra mà cái người đến đây mà không

quyết tâm tu thì họ cũng bị điên nữa mấy con, vì tại sao? Họ còn đang ham muốn đời. Mà bắt họ sống độc cư không cho họ nói chuyện ít hôm họ cũng điên nữa.

Đó là cái trường hợp như vừa rồi, như cách đây mấy năm thì cái cháu Liễu Ngọc ở đây thì cái mẹ của cô muốn cho con mình để tu, cho nên bắt buộc nó phải đi theo bà, vô đây để tu cho chúng đạo, cho nên vô đây nó thì nói ham muốn cái này, ham muốn cái kia đủ thứ đời, mà tuổi nó mới lên, nó còn ham muốn chồng con nữa, nó đủ thứ hết, tiền bạc này kia, quần áo đẹp đủ thứ, đồng hồ, kiếng mắt rồi đủ thứ, nó còn đang ham muốn mà bắt nó khép vô đây là phải buông xả sống ba y, một bát. Trời đất ơi, sự ham muốn của nó bị ức chế toàn bộ. Mà sống vô đây Thầy lại không có cho nói chuyện với nhau nữa, cho nên có một thời gian sau nó phát điên nó thôi. Cái trường hợp như bây giờ con cô Tập cũng vậy chứ sao. Nó đâu có muốn tu nhưng mà mẹ nó muốn bắt nó vào đây tu. Trời đất ơi nó còn muốn đủ thứ, nó còn muốn dục, nó còn muốn đủ thứ hết mà bắt ép vô sao được. Khi nào mình thực sự mình ý thức đời thật khổ, mình không còn ham muốn nữa cho nên mình vào đây

mình sống ngày một bữa, thì mình tu mới được. Chứ còn mà cái mà tâm mình còn ham muốn vô đây tu không có được đâu. Rồi mình sống độc cư nó sẽ loạn thần kinh rồi nó điên, cho nên nó khổ.

Thầy nói thật sự ra nhiều khi mấy con chỉ nghĩ ích kỷ cá nhân của mình thôi. Mình muốn giải thoát mà mình cứ ức chế mình chịu đựng để rồi mình rất khổ. Mình có cái sự quán xét, tư duy suy nghĩ mình thấy các pháp vô thường, trên thế gian này không có gì là thường, cho nên mình quyết tâm mình bỏ đi tu. Là mình đi tìm cái sự giải thoát để chấm dứt luân hồi, cho nên vô đây khổ lắm. Mà nếu mình còn ham muốn đời, mình ép chế, mình ức chế nó thì buộc lòng mình cũng phải đi tới, đi lui, phải nói chuyện để cho nó hả hơi. Chớ nếu mà không nói chuyện Thầy nói thời gian sau, chừng ba, bốn tháng sau thì mấy con cũng điên mất trơn à. Coi kỳ vậy chứ, cái pháp độc cư nó khó lắm chứ không phải dễ đâu. Mấy con nói chuyện với nhau cái nó hả hơi cái nó nhẹ xuống ghê gớm lắm. Như nó đổ ra bột, chứ còn mà ức chế không, nó riết nó loạn thần kinh chứ nó không phải dễ, nó khó lắm.

Thật sự Thầy nó mấy con tu hành mấy

con nghĩ coi cái lời nói này có đúng không? Mà cái trường hợp rõ ràng là ở đây nó thường xảy ra cái chuyện đó, có phải tu pháp nào ức chế đâu, mà chỉ có sóng độc cư không, không cho nói chuyện không, riết nó loạn thần kinh. Thật ra không có tu cái gì hết đâu. Tu thì Thầy nói ngồi chơi chơi chứ sự thật ra nó không có luyện bùa, luyện chú gì mà buộc rồi nó cũng đi đến cái tai họa rất lớn chứ không phải dễ. Bởi vì sơ xuất một chút xíu là mình thấy đen cái họa cho bản thân mình, mà lại còn cho tu viện nữa. Nó mang tiếng ra chứ đâu phải không? Người ta ngán, tu viện gì đâu mà tu mà điên không, trời ơi! Tu chứng đạo mà không thấy mà cứ điên không thì người ta sẽ nghĩ như thế nào? Máy con nghĩ.

Nhưng mà đối với Thầy danh thì thầy không màng đâu, mà lợi thầy cũng không màng đâu, nhưng mà tội nghiệp là Thầy không chấn chỉnh được cái đạo đức nhân bản, nhân quả cho con người. Thầy đang đứng trên đầu sóng chứ đâu phải là sóng êm bề nặng đâu. Nó hở ra một chút là sóng gió nó dập dồn. Và hiện giờ nó đang dập dồn và dập dồn còn có những ngọn sóng còn cao hơn là sóng thần, mấy con đâu có hiểu.

Nhưng mà Thầy vẫn bình tĩnh mà Thầy dạy mấy con, chứ Thầy biết từng phút, từng giây nó sẽ đến đâu, vì cái lớp Chánh kiến mà Thầy dạy Bát Chánh Đạo này Đại Thừa nó đều biết hết, tại vì mình đưa lên mạng mà. Thì trong khi mấy con ngồi yên thì người ta tính toán đủ cái quạt để đập nó. Hay người ta đập ai, mấy con biết đập ai không? Đập Thầy, nó mới tiêu, chứ còn đập mấy con mà ăn thua gì? Mà mấy con ở lớp này có hở ra chút là cái cố để người ta đập. Bây giờ mấy con hoàn toàn không có cái gì hết, thì họ tìm người làm sao mà đập cho uy tín Thầy mất đi, các con chưa thấy điều đó, nó sẽ có.

Đức Phật ngày xưa cũng bị, thì chắc gì mà Thầy khỏi mấy con. Người ta cố tìm cách giết Phật, như chúng ta thấy cho Voi say, lăn đá, rồi khai oan đức Phật. Mà trong cuộc đời tu hành mà một người tu sĩ như Phật, một người tu giải thoát như Phật mà còn gian dú với phụ nữ mà còn độn thai như vậy thì mấy con, độn bụng mà nói thai như vậy thì còn cái danh dự gì của ông Phật mấy con? Mấy con cứ nghĩ đi, giữa cái đám như thế này có một người phụ nữ mang cái bụng như thế này này. Đây là ông Phật đây này. Thì ông Phật ông nói làm sao? Ông cãi hả mấy con?



Chừng nào mà người ta hiểu được thì lúc bây giờ người ta dao động hết cả đám rồi, có phải không? Mấy con cứ nghĩ đi. Người ta nghĩ ông Phật ông nói chúng chứ mình có biết ông chứng cái gì đây. Mà người phụ nữ này. Bây giờ đặt vấn đề Thầy đi, bây giờ có một người phụ nữ nào họ xách cái bụng họ đến đây nói: đây là tác giả là Thầy đây này. Mấy con nghĩ làm sao? Tâm mấy con có đủ tin Thầy không? Mà Thầy có minh oan được không? Mà Thầy nói tôi không có, thì như vậy là nói sao được, nói như vậy là hèn nhất quá. Còn mấy con bây giờ dao động hết thì mấy con nghĩ như thế nào? Thầy nói trước rồi sau này nó có nữa thì mấy con tính làm sao? Chắc có lẽ mấy con bỏ đi hết. Cái điều đó là điều chắc ăn rồi.

Nhưng mà đối với Thầy thì mấy con bỏ đi hết Thầy rất khéo mấy con, Thầy thấy cái duyên của mình nó không đủ thì người ta nói gì nói, sự thật ra bây giờ người ta sanh con người ta bỏ nó Thầy cũng nuôi nó Thầy cũng không có nói đâu, Thầy không nó, không nó một lời nào. Ở, không phải tôi hay này kia. Bởi vì cái đứa bé này nó không có tội lỗi, nó cũng như là con của người khác, nhưng mà nó cũng là con của Thầy, Thầy

vẫn nuôi hoàn toàn, tới chừng ai xin lại Thầy trả lại cho chú Thầy hoàn toàn. Thực sự đối với Thầy thì như vậy là hoàn toàn, Thầy không minh oan một chút đâu mấy con, họ nói gì nói.

Bây giờ ngày xưa đức Phật, nó chưa có đủ cái điều kiện mà để làm cho người ta nghi Phật được. Nhưng bây giờ các con biết họ ghép hình, ghép ảnh dễ dàng vô cùng lắm, nó tạo đủ điều kiện có thể nó ghép nó lấy bằng chứng, mấy con hiểu cái điều đó. Bây giờ nó làm tất cả những sự kiện đó rất dễ, không có khó khăn đâu mấy con, mấy con chỉ có cái mấy con trời ơi, như vậy trời, nó có bằng chứng quá trời mà, đâu có gì mà, đâu có gì mà, bây giờ rất dễ mấy con đâu có chuyện đó, rất dễ. Mà hình chụp của Thầy, thôi mấy con chụp lảng lênh trời đất, có không mấy con. Nó chỉ cần cắt cái đầu của Thầy trong cái hình vậy nó ráp cho cái người ở trường thông rồi, ai biết mấy con. Thầy nói cái này là cái sự thật mấy con. Cái thời của Đức Phật người ta không làm được điều đó chứ thời này người ta làm được, người ta làm dựng chứng lên cái điều kiện này. Như một người tu như Thầy bây giờ tới cái tuổi này Thầy còn ham cái thứ đó đó sao. Nhưng mà

mấy con chạy đâu khỏi không? Rồi ai cũng tin chứ. Người ta nói sao, Thầy nói trước mấy con sẽ Thấy cái sự kiện, người ta sẽ hại Thầy đến mức độ đó, mà Thầy chẳng sợ.

Danh Thầy có ham đâu mấy con, rất cực. Càng có danh thì càng cực khổ, chứ đâu có sung sướng gì, nhưng cái điều mà Thầy mong nuốm, ước muốn là cái nền đạo đức nhân bản - nhân quả của Phật giáo phải được dựng lại, và ít ra trước khi Thầy đi thì phải có người tu chứng làm chủ sinh tử. Thầy mong cái điều đó như vậy thôi, rồi Thầy sẽ ra đi. Để Phật pháp còn sống, sống với chân pháp của nó đúng, không có được những cái pháp tà pháp để xen vào trong cái Chánh pháp để con người còn có một cái hướng đi đúng, chứ không thì nó sẽ mất hết rồi.

Mà người ta dập Thầy để cho cái đường tà đạo nó sống chứ còn nếu mà còn Thầy thì không sống được. Hôm nay Thầy nói để cho mấy con nghe, đó là cái viễn ảnh mà cái lớp học của chúng ta sẽ sắp tới, không có chạy khỏi đâu. Nếu mà cái phước báo lớn thì những cái mưu đồ này nó sẽ bị đổ vỡ, mà phước chúng sanh nhỏ thì nó sẽ tới, chừng đó mấy con thấy tu viện này không còn có một bóng người, Thầy nói trước cho mấy

con biết. Thầy đã thấy được cái thủ đoạn của người ta ghê lắm, con người mà, ác lắm, không có thường đâu mấy con. Cho nên ở đây Thầy cố gắng Thầy hướng dẫn từng chút để cho mấy con đạt được. Chứ lòng người gian ác vô cùng. Họ muốn đạt được cái ý nguyện của họ thì không có cái ác pháp nào mà họ từ nan trong thời đức Phật. Người ta đã là được, mà thời đức Phật là những người vua chúa thì đặng đến mà những người vua, chúa thì người ta có vua cha, có quan, quân, có cái quyền người ta còn bảo vệ được. Còn đối với Thầy có bảo vệ gì được đâu. Thầy không có một chút quyền hành gì hết, nhưng mà đức Phật còn có quyền là vì mình là con của một vị vua. Nó còn có sự bảo vệ, còn riêng Thầy thì không có sự bảo vệ. Nghĩa là có sao thì vui vẻ chấp nhận. Chấp nhận trong cái việc làm đem lại cái lợi ích cho chúng sanh, chấp nhận đó là mình phải chấp nhận trước những cái điều kiện mình làm cũng phải thấy biết nó sẽ khó chứ không phải là trật đâu, họ sẽ đập, không thể nào? Nhưng Thầy mong rằng cái lớp Chánh Tư Duy chúng ta làm sao cho kịp thời trong vòng hai tháng, ba tháng mấy con đạt được chân lý, đó là một nỗi mừng của Thầy. Khi mấy con tu xong là Thầy mừng rồi, Thầy

mong cái điều này.

Cho nên vì vậy mà bắt đầu một này vào, mà cái ngày thứ hai tuần tới là ngày 30 tháng giêng, thì ngày đó Thầy họp chúng lại hết. Mừng một vào lớp, vào thất mấy con tu hết, không có được ra đây hỏi Thầy tới lui nữa. Để chuyên tu ở trong, những người nào đến đây thì không còn được mà gặp Thầy hỏi tới lui nữa. Mấy con biết tại sao? Để đột phá tất cả những cái tâm xấu của thiên hạ đang đập Thầy, Thầy biết trước. Nghĩa là mấy con vô thất, im lìm tu theo cách hướng dẫn của Thầy, không được tới, lui đây nữa, nghĩa là không được đến đây nghe thuyết giảng, hỏi thăm cái gì tất cả hết. Bây giờ Thầy dạy mấy con tập, rồi người nào gặp khó khăn thì Thầy sẽ đến Thất Thầy dạy chứ còn Thầy.

Còn bên nữ là một nguy hiểm nhất, bên nam thì không khó khăn đâu, đối với Thầy không khó, nhưng bên nữ là khó lắm mấy con, Thầy biết. Họ sẽ đánh Thầy bên cái đòn bên nữ, chứ không phải không đâu, Thầy biết rất rõ những cái tâm niệm của họ. Nhưng không sao, đó là cái sự chuẩn bị của Thầy trong cái thế biết trước, mình chủ động, không để bị động. Bị động là mình không hay biết gì hết, họ đập mình cái mình

chịu. Còn mình chủ động thì mình biết trước mọi sự việc nó xảy ra do đó mình yên tâm không lo. Bởi vì mình biết rồi. Nhưng mà Thầy không nói những chi tiết đâu, nhưng mà Thầy đã báo cho mấy con biết những cái điều kiện nó xảy ra thì mấy con yên tâm lo tu tập. Còn mấy con mà dao động tâm thì mấy con cứ bỏ cuộc mấy con về, Thầy không có phiền trách mấy con, tại cái duyên của Phật pháp thôi. Thầy báo trước cho mấy con biết rằng cái sự kiện nó sẽ khó khăn, nhưng mà Thầy biết ngăn ngừa, cho nên ngay cái lớp này, mau mắn là Thầy cho, nếu kéo dài thêm một vài tháng nữa mà còn lớp Chánh tư duy là coi chừng. Mấy con tưởng đâu phải dễ đâu. Cho nên trong cái lớp Chánh kiến nó được qua rồi nó tới cái lớp Chánh tư duy là khép mình trong khuôn khổ tu, nó mới có thể vượt qua được những cái sóng to, đó thì mấy con phải cố gắng.

Bây giờ Thầy kiểm tra mấy con, bây giờ còn ai hỏi gì thêm không để Thầy trả lời xong rồi Thầy kiểm tra. Thầy sẽ kêu trước khi mà kiểm tra về Tứ niệm xứ thì ở trong này có sư Pháp Châu, bác Phước, Mật Hạnh, Thầy xin nhắc lại Mật Hạnh ngày xưa nó về đây tu từ nhỏ mà Thầy Chân Tịnh ở đây khắc biết.

Tu lúc về đây với Thầy mới tám tuổi. Khi mẹ mất thì Thầy đem về đây Thầy nuôi, rồi từng đó thì ở đây tu hành luôn với Thầy. Cho nên sau khi một thời gian tu thì Thầy có hướng dẫn cho Mật Hạnh Tu cách thức xả tâm, xả thôi, bởi vì còn trẻ quá đâu có biết gì chỉ có biết xả.

Cho nên những người mà đang ở trong cái tư tưởng mà nó không có lý luận được chỉ biết xả thôi, thì Thầy sẽ dạy người đó xả chứ còn ở trên cái Tứ niệm xứ thì nó không khéo thì mấy người đó sẽ bị ức chế tâm. Cho nên vì vậy mình quan sát chứ còn nếu mình nhìn nó coi chừng mình dùng nó mình làm cái đối tượng để ức chế tâm. Còn cái người xả thì không có đối tượng. Cho nên vì vậy mà Thầy khuyên những người đó, những người mà Thầy biết tên. Còn sư Minh Tiên thì sư già rồi, mà sư cũng quyết tâm lắm nhưng mà coi như sư chưa hiểu biết cái pháp gì tu hết, cho nên rất khó. Thầy sẽ tìm cách Thầy sẽ giúp đỡ sau để cho sư hiểu biết được cái phương pháp tu. Sư cứ nghĩ là bây giờ mình tuyệt thực, mình không ăn rồi mình nỗ lực mình tu theo cái phương pháp nào đó để đi đến cứu cánh ôm phao vượt biển thật ra thì chưa có nắm chưa được cái phao, mà cái

phao mà đức Phật đã xác định cho chúng ta là cái phao Tứ niệm xứ đó mấy con. Cho nên Tứ niệm xứ là cái phao chúng ta, cái chỗ nương tựa vững chắc của chúng ta đó là Tứ niệm xứ. Mà mình chưa biết pháp Tứ niệm xứ thì làm sao nó là cái phao mình được. Cho nên mình ôm đâu có được. Biết cách thức. Mà bây giờ Thầy dạy các con biết cách để ôm phao đó, dạy các con biết cách ôm phao của Tứ niệm xứ đó, tức là “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” đó là cách thức ôm phao. Mà mình chưa biết ôm, mà mình nhào vô Tứ niệm xứ là mình chưa biết ôm thì nó vượt tay mình sẽ rớt xuống biển chứ sao? Làm sao mà mình không rớt, bởi vì mình ôm chưa, bây giờ từ lâu tới giờ mấy con cũng tu Tứ niệm xứ đó, thường mấy con rớt xuống biển không? Con thấy rớt chưa? Có niệm thì nó rớt rồi chứ sao? Nó rời cái phao rồi chứ gì, phải không? Có đúng không? nó rớt lịch bạch, tại vì mình chưa biết cách ôm, cho nên nó mới vượt tay nó rớt xuống chứ, nó rời cái phao ra. Nếu không rời phao làm sao có niệm, nếu không rời phao làm sao nó có hôn trầm, thùy miên. Rõ ràng là mấy con vượt tay rồi, có đúng không?



Cho nên trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu, quán thân ở trên thân, luôn luôn lúc nào cũng tỉnh thức ở trên thân thì nó không vượt tay, mà nó vừa quên một cái là nó có cái chuyện khác nó đến là buông tay rồi, vượt rồi. Các con có tu rồi mấy con sẽ hiểu. Thầy nói trúng không? Có đúng không? Cho nên bây giờ đó, Thầy dạy cách thức mấy con ôm phao này, chứ chưa dám dạy mấy con vượt biển đâu, mới tập ôm phao, trong một cái bãi nước cạn, mà tập ôm cho chặt cái đã. rồi mới ra ngoài khơi nước sâu nó mới không chìm chứ còn ở cái chỗ thấp mà chưa ôm được mà ra chỗ sâu mà ôm thì chắc chắn nó lọt chết luôn chứ ở đó, có đúng không mấy con. Cho nên bây giờ đó, tập ôm phao. Nhưng mà cái người nào mà đã bệnh thì mấy con phải đứng trong vị trí trị bệnh đi, để coi cái bệnh mình có thể được, chắc ăn thì mình sẽ ôm, tập ôm phao cho chắc, đó.

Thì bây giờ đó, Thì ở đây Mật Hạnh đã từng tu xả tâm, nó thì nó rất dễ, Thầy biết nó rất dễ, nó không có lý luận gì hết à, nó chỉ biết cái tâm niệm nào khởi lên thì nó cứ biết nó xả thôi. Nó không có chạy theo cái đó thôi. Thì bây giờ Mật hạnh nói thử coi cách

thức xả tâm của con như thế nào? Từ khi mà con tu cho đến khi mà con ra đời, con chạy đầu này, chạy đầu kia chơi mà bây giờ nó chưa có vợ con, trình lại cho Thầy nghe chứ không nó ra đời nó dính lắm chứ đủ, chứ đâu phải để con. Tới bây giờ mà sắp sửa tới vào tu là một chuyện may mắn lắm đó. Suốt cả cái thời gian ra mà nó không dính là cả một cái vấn đề rất lớn, rất xả chứ không phải là chuyện giỡn đâu, chứ không phải không có rượu chè, không nghiện ngập, không này kia là điều kiện là nó phải xả đó, chứ còn không xả mà ra đời bây giờ nó dễ nhiệm, dễ ô nhiễm lắm đó chứ không phải dễ đâu. Cho nên bây giờ con thuật lại những cái điều mà con đã tu tập từ ở trong thất rồi ra đời như thế nào đó mà con xả cho đến bây giờ con còn được cái tâm nguyện mà trở về tu tập thì con cứ thuật lại cho quý Thầy ở đây, nhất là Thầy Pháp Châu, bác Phước, những người mà tri kiến nó không được trọn vẹn thì người ta để biết cách người ta xả. Con biết thuật không? Hay là nói không được?

Chưa biết diễn tả làm sao hết. Thôi chưa biết diễn tả thôi chứ bây giờ. Ở đây Thầy xin nói như thế này này, cách thức của Mật Hạnh mà Thầy dạy cho nó tu. Thì từ

lâu thì trước một cái đám đông mà nói chắc nó chưa có quen rồi, thành ra nó chưa có biết diễn tả làm sao hết. Thầy xin nhắc lại. Nghĩa là mỗi cái tâm niệm nó khởi lên tham muốn gì đó thì nó dập dờng có ham muốn, ham muốn là khổ, phải buông xuống đi. Rồi nó buông rồi thì có cái niệm khác, cứ triển miên, cứ tác ý cái niệm nào mà khởi lên tham muốn hay hoặc này kia đồ hoặc tức giận phiền não gì cứ xả vậy thôi, cứ tác ý xả vậy thôi, có cái pháp tác ý. Dường như là tu kiểu đó là ức chế đó, nhưng mà vì nó không trụ chỗ nào hết, nó không có bám chỗ hơi thở, không có bám chỗ nào hết cho nên nó không có cái đối tượng ức chế, chỉ có xả suông vậy thôi, rồi thành thói ngồi không chơi thôi chứ không tu gì hết. Như vậy mà cứ nỗ lực tu như vậy mà bám trụ cho đến bây giờ vẫn còn có cái ngày trở lại tu, tức là xả. Thí dụ ra ngoài chúng bạn rủ uống rượu, uống chè đi nữa thì nói không, tôi không có uống đâu, tôi uống không được đâu, bảo gì cũng không uống. Nhưng mà cà phê mà đi với Minh Tâm thì tùy thuận có uống cà phê, nhưng mà thường nhắc, đừng có ghiện, ghiện là khổ. Nhưng mà cuối cùng thì không ghiện cà phê mấy con. Cũng nhờ cái pháp Như lý tác ý, đó là nói về cách thức mà dùng

cái pháp Như lý nhiều nhất để mà xả, để mà xả tâm.

Và đồng thời tiếp quen với bạn gái cũng nhiều lắm, có một bữa dẫn bạn bè đến đây có ba, bốn cô gái, trong đó có hai, ba chú bạn trai nữa. Đến đây mấy người này cũng được Mật Hạnh cho đọc kinh sách của Thầy, muốn tò mò hiểu thôi chứ không phải muốn đi tu đâu. Mấy cô này tuổi còn xuân xanh quá mà đời còn nên thương mà đâu có tu được. Nhưng mà chỉ tò mò biết thôi. Tại vì Mật Hạnh đem sách vở của Thầy cho đọc thì cũng thấy lạ, cũng muốn tìm hiểu. Trong đó thì cũng có Cao Đài, con cháu của Cao Đài chứ không phải không, vậy mà khi mà đến đây thì được thưa hỏi thầy về vấn đề linh hồn, không linh hồn, rồi cầu siêu, cầu an rồi Thầy giải thích cho nghe. Rồi những người này Thầy thấy cái tâm họ còn đời lắm, còn gia đình, còn này kia. Thì trong cái số mấy người này thì mấy cô gái này thì cũng có người thích Mật Hạnh lắm. Nhưng mà anh này thì quyết tu cho nên vì vậy mà không có dám rở vào, sợ rở vào nó dính, có vậy thôi. Cho nên vì vậy cái tâm mà còn biết cho nên vì vậy mà không dám đụng ai chứ không phải là, cho nên nó cẩn thận, dè dặt

như vậy mà bây giờ nó còn trở lại. Chắc là ngày mồng một này trở vào Thất tu như Quý Thầy, không còn đi tới, đi lui nữa. Nhưng mà không biết rồi quen đi tới, đi lui rồi ở trong thất nó cô đơn, buồn rồi không biết có đi ra nữa không thì chưa biết, nhưng mà nếu mà hay, mà xả được. Kỳ này mà xả được giam mình trong thất được, Mật Hạnh sẽ làm xong cái con đường tu. Mà trối chân mình không được kể như là hết tu.

Thầy nói như vậy là mấy con đủ biết, nó là một sự Quyết liệt, khi mấy con đi tới, đi lui vậy mà bây giờ thúc liễm được thân, tâm mình ngồi trong thất chịu cô đơn như thế này, không nói chuyện với ai, không chơi với ai, là cả một vấn đề khó chứ không phải dễ đâu.

Đó, Thầy nói như vậy là cả một cái vấn đề tư duy, quán xét để xả. Xong những bài vở mà viết về tâm xả, tâm từ, tâm bi Thầy có lập một số dàn bài cách thức để làm, Thầy thấy tư duy như vậy đúng hay sai và có thể xả được. Thầy đã nhận xét qua những bài của Mật Hạnh viết rồi, thầy có thể xả được. Nhưng con người không phải dễ, cái nghiệp lực nó rất mạnh. Thầy tin rằng kỳ trở lại này nếu mà đủ duyên thì Mật Hạnh, Pháp Châu

nỗ lực mà xả tâm, cũng như bác Phước. Những người mà không có lý luận giải, thì sẽ dùng cái phương pháp xả, thì chắc chắn là cũng sẽ đi đến nơi, đến chốn. Coi như mình ngồi quét mà, quét hết rác thì nó thanh bình chứ có gì, nó sẽ sạch thôi.

Còn các con hiện giờ thì nên tu Tứ niệm xứ rất dễ mấy con, không khó. Bởi vì nó có cái phao, còn xả nó không có phao. Nó không có cái phao mình ôm, cho nên nó dễ mà nó khó, nó là pháp độc nhất. Pháp xả là pháp độc nhất nhưng nó khó, tại vì nó không có phao, cái người đó phải bền chí, chứ nếu mà không có phao mà chạy lãng xãng thì coi như là mình cũng rơi vào phóng dật, không đúng. Người ở bền chí, không chạy tới, chạy lui, không đâu hết, cứ xung quanh thất của mình để mà xả, để mà quét tâm mình thì người đó sẽ thành tựu. Nghĩa là người mà còn chạy tới chạy lui là tu xả không được, nhớ kỹ những lời Thầy dạy, ở đây Pháp Châu với bác Phước nhớ những lời Thầy dạy, ...

**[Tu sinh]:** Tu tập một ngày như con thì kể... vậy con nên tu pháp xả hay là Tứ niệm xứ?

**[Trưởng lão]:** Qua những cái bài viết

của con thì theo Thầy thấy con cái sức lý luận con cũng yếu lắm, thì con nên tu cái tâm xả hơn, ngắn, gọn, dễ dàng hơn. Và giữ đúng hạnh độ cư của mình, giờ giấc mình tăng lên, và Thầy sẽ theo dõi, Thầy hướng dẫn cho cái pháp xả mà không bị ức chế, chứ không khéo bị ức chế đó con. Do đó thì ở đây có bốn người phải không? Pháp Châu, Thiện Thảo, bác Phước với Mật Hạnh, còn ai tu tâm xả nữa không, hết đó, mấy con nên.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con tu Tứ niệm xứ hay con tu pháp nào hả Thầy?

**[Trưởng lão]:** Theo thầy thấy con từ lâu tới giờ con tu Tứ niệm xứ tốt, con nên ôm pháp Tứ niệm xứ để mình có phao mình vượt biển. Còn Chân Niệm cũng vậy con, sư Pháp Ngộ con cũng vậy con hãy ôm pháp Tứ niệm xứ, mấy con đã từng tập Tứ niệm xứ rồi.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy qua cái bài viết của con thì Thầy cho con tu pháp nào được Thầy?

**[Trưởng lão]:** Thầy thấy cái phần viết tâm Từ hay lắm, à, tâm bi hay, vậy hả con? Trong cái từ, bi của mấy con viết thành ra con mà thực hiện cái lòng bi, lòng từ của con

thì rất tuyệt vời con, nhưng mà điều kiện là trong cái giai đoạn này, thì bây giờ thì để Thầy kiểm tra lại coi, để xem xét lại, qua cái bài pháp của con thì vừa rồi Thầy cho đọc cái bài của con đó, mà thực hiện cái lòng đó thì mấy con sẽ xả rất lớn đó con, về cái tâm bi, tâm từ.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, vừa rồi con đi ra ngoài Bắc, ra Vinh với Hà Nội một thời gian, mà con thấy con nó khác cái chỗ thí dụ như là ngày xưa là con phải mang áo ấm dữ lắm, mà nó lạnh con sợ rét. Nhưng bây giờ con đi, mang cũng hơi bình thường, có một cái áo mặc ấm rất là mỏng mà không có sợ.

**[Trưởng lão]:** Nó không có rét, mà cái mùa đó rét đó con.

**[Tu sinh]:** Con thấy mình mình chống cái rét này được, không biết là do con tu tập Tứ niệm xứ hay sao mà con thấy con nó khác thường, giống như mình có cái gì nội lực đó, mà không biết là cái gì?

**[Trưởng lão]:** Cái đó là cái pháp Tứ niệm xứ đó con, cái pháp Tứ niệm xứ nó an trú đó, cho nên cái nội lực của nó nó thích nghi cái thời tiết ở bên ngoài nó lạnh mà nó thích nghi được. Cho nên nó không có rét,



chứ còn cái dân ở đó con thấy nó mặc một lớp đồ thấy gồm.

**[Tu sinh]:** Ngày xưa con ra con phải muốn mặc hơn họ mới được, mà bây giờ con mặc ít hơn họ mà con cũng không thấy gì hết!

**[Trưởng lão]:** cái đó là do cái thời gian mình tu tập mình nhiếp tâm ở trong cái Tứ niệm xứ mà trong cái thời gian con ở đây con tu Tứ niệm xứ, tức là mình tỉnh thức ở trên thân, thọ, tâm của mình. Nó có cái nội lực của nó, tự nó nó có. Bây giờ thì mấy con tiến tới mấy con tu tập để cho nó đúng pháp.

Bây giờ Thầy sẽ kiểm tra mấy con, ngồi lại hết. Rồi sau này từng người rồi Thầy sẽ chỉ cho cái đặc tướng của mình. Bây giờ những cái người mà đã có cái đặc tướng mà tu tâm xả rồi đó, thì mấy con tu tâm xả thì mấy con khỏi cần quán ở trên Tứ niệm xứ nữa mấy con, mà mấy con cứ ngồi yên lặng. Đây bây giờ Thầy nhắc cách thức của cái người tu tâm xả, để cho mấy con biết cách trước cái đã, chứ không khéo mấy con cũng nhìn Tứ niệm xứ của mấy con sao?

Không, tu tâm xả thì mấy con nhắc “tâm thanh thân, an lạc, vô sự”, rồi ngồi

chơi vậy này, mấy con ngồi xếp bằng cũng được, nhưng mình không tập trung đâu hết vậy đó. Đâu bây giờ đầu tiên mấy con tu tâm xả mấy con tu vậy đi, thử coi được không? Bây giờ bốn người tu tâm xả này, bây giờ đó Pháp Châu này, Thiện Thảo này, bác Phước này, Mật Hạnh này, ngồi thẳng lưng lên Thầy kiểm tra bốn người này trước. Rồi mấy con khoan chờ Thầy chút xíu nghe, để Thầy kiểm tra nhiều quá Thầy kiểm tra cái đầu của Thầy nó chạy bên đây mà chạy bên kia nữa thì chết Thầy.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, ngồi chỗ ...

**[Trưởng lão]:** Rồi, mấy con dồn lên.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, Thầy cho con xin pháp tu ...

**[Trưởng lão]:** ... Con không có .. gì hết “tâm thanh thản, an lạc, vô sự ngồi chơi” vậy thôi.

Tâm thanh thản, an lạc, vô sự rồi bây giờ cứ ngồi im lặng rồi bắt đầu nó biết hơi thở, mấy con đừng trụ hơi thở. Biết là con biết, mà không biết thì thôi chứ không cần cho nó biết hơi thở nữa. Có vậy thôi, chứ còn bám trong hơi thở là mấy con nguy hiểm đó. Nó trụ trong hơi thở.

Bắt đầu nhắc “tâm thanh thân, an lạc và vô sự” có niệm hay không niệm con kệ. Khi có niệm nào thì tác ý xả niệm đó đi.

40:06 có một cái niệm nào khởi ra, có một cái niệm nào khởi ra con tác ý liền.

**[Tu sinh]:** Niệm khởi ra con tập tác ý ...

**[Trưởng lão]:** Còn con khi mà có cái niệm khởi thì con tác ý sao?

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nãy giờ thì con không có một niệm khởi. Như con thì con “tâm như cục đất ly sân, ly tham, ly si, ly dục, ly ác pháp, diệt ngã, xả tâm”

**[Trưởng lão]:** Vậy là cái niệm nói khởi về ái kiết sử duy nhất một cái niệm làm sao con xả, con xả như thế nào?

| **[Tu sinh]:** Dạ, con tác ý ...

**[Trưởng lão]:** Nó là nhân quả, chùm nhân quả, cái kiết sử mình nhớ, mình thương anh chị em, đây là nhân quả.... nhớ tác ý ngay chỗ đó. Nhớ vậy đó để mình tác ý, nhân quả quá khứ.

**[Tu sinh]:** 41:30...

**[Trưởng lão]:** Bây giờ nó có một cái

niệm nó khởi con xả làm sao?

**[Tu sinh]:** ... Tâm thanh thản, an lạc, vô sự.

42:13con biết cách mấy con xả. Con riêng có cái niệm gì ở trong thân con, như cái đầu con lúc lắc vậy con xả như thế nào? Con tác ý như thế nào?

**[Tu sinh]:** Con cố gắng để khởi ...

**[Trưởng lão]:** Con bảo “cái xương cổ, cái đầu không lúc lắc nữa, phải bình thường lại”, con giữ cái cổ con đừng có nhúc nhích, con xả vậy đó, con giữ như vậy đó, xả vậy đó. Con cố gắng con giữ nó đó là còn những cái niệm để xả.

Còn con khi có một cái niệm, thấy mình phân tâm mà khởi trong cái niệm phân tâm rủ mình đi uống cà phê con xả như thế nào?

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy con bảo: mình tu không có ăn uống phi thời, không có ... vì những cái đó là những cái dục lậu đưa đẩy mình ...

**[Trưởng lão]:** À được, tốt

Con: Khi mà có một cái niệm nhà nước hỏi giấy tờ không có con xả như thế nào?

**[Tu sinh]:** Kính bạch Trưởng lão, con ngồi tác ý tâm thanh thân, an lạc, vô sự. Qua nó chưa có niệm khởi nhưng con xác định, đến hôm nay con không có một cái gì rồi. Hôm nay có Trưởng lão rất là nhẹ nhàng, không có một cái gì để cho mình khởi, bình thường cả.

**[Trưởng lão]:** Rồi, con cũng xả như vậy chưa được. Mình phải xả, mình phải nghĩ như thế nào bây giờ, đứng ở trong cái tu học, mà mình không có giấy tờ đó, nó đang lo lo trong bụng mình, sợ Công An đến hỏi... những cái niệm trong tâm con.

**[Tu sinh]:** Thưa **[Trưởng lão]:** Khi có niệm, nếu mà khi Công an đến mà giấy tờ con không có, nhưng nếu cái giấy tạm vắng thì con điện thoại về cũng có luôn. Giấy tờ con đủ xuất cho Công an.

**[Trưởng lão]:** Có đủ, người ta không có làm khó dễ gì đâu. Đó là cách thức xả tâm.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, con nói tâm thanh thân, nó để cho mình xả xong rồi, xả rồi nó vẫn quay vô nó biết cái thân của mình, chứ nó không có mỗi lần thỉnh thoảng nó ...trong tâm, xả..

**[Trưởng lão]:** Khi mình xả cái niệm,

lúc bây giờ cái niệm nó hết rồi, Mật Hạnh muốn hỏi Thầy như thế này, khi mà xả hết rồi, thì mình xả cái niệm đó rồi bắt đầu cái tâm mình nó không còn niệm nữa. Nó quay, nó ở cái chỗ nào? Ý nó như vậy đó, thì nó ở trong thân nó chứ sao? Mật Hạnh nó nói nó đang ở trong thân thì nó biết, coi đúng như người ta đã tu Tứ niệm xứ. Tại vì mình xả rồi thì nó ở trên thân mình chứ nó ở chỗ nào được. Mà mình không có tu Tứ niệm xứ đâu nhưng mà nó vẫn cứ xả, thì Mật Hạnh tu đúng đó con. Nó không tu Tứ niệm xứ, nhưng mà xả cái niệm nó thanh tịnh rồi, nó không có quay nó phóng dật ra ngoài thì nó phóng dật ra ngoài thì nó trật đó mấy con, nó quay vô thân nó. Cách thức Mật Hạnh nói, nó quay vô thân nó, nó biết thân nó. Bây giờ mấy con nói xả rồi mà mấy con không có nói cái chỗ mà nó quay vô cái thân, các con hiểu không? Nó lưu ý đến cái chỗ quay vô cái thân của nó, tức là cái tâm nó đang ở trên cái thân. Coi như là chúng ta đang tập Tứ niệm xứ là quán thân trên thân, thì bắt đầu bây giờ mình xả rồi thì nó quán cái thân của nó, các con hiểu chỗ đó chưa? Bây giờ cái lớp xả của chúng ta đều là học chung với nhau mọi cái kinh nghiệm, thì chúng ta sẽ biết cách xả và biết xả chỗ

nào? Con nhớ chưa? Bây giờ cái lớp mấy con học xả rồi đó, mấy con biết cách. Khi mấy con xả cái niệm rồi bắt đầu bây giờ mấy con “tâm thanh thân, an lạc, vô sự”. Thì khi nói như vậy đó thì bắt đầu mấy con thấy bây giờ nó thanh thân, nó không có cái niệm gì hết thì nó ở đâu mấy con? Một ở hơi thở nhưng mình không tập trung trong hơi thở đâu tự nó biết, nên nó nhẹ nhàng, nó thanh thoát. Rồi bắt đầu bây giờ, bởi vì nó ở trên hơi thở thì nó phải tỉnh toàn thân của nó, nó không tu Tứ niệm xứ, mà nó ở trên Tứ niệm xứ, có đúng không mấy con. Thầy không dạy mấy con tu tứ niệm xứ mà tu xả, phải không, nhưng mà nó cũng ở trên Tứ niệm xứ chứ nó chạy đâu khỏi Tứ niệm xứ nó đâu, có đúng không? Còn bây giờ quý Thầy lát nữa tu Tứ niệm xứ là tập quán trên Tứ niệm xứ, nó khác mà mấy con. Nhưng mà ở đây Thầy không dạy Tứ niệm xứ đâu, dạy tâm xả. Thầy hỏi phải không? Cái niệm đó nó khởi lên mình xả thôi, mà cuối cùng thì Mật Hạnh nói cho biết rằng nó xả rồi thì nó ở trên thân của nó, thì đó là có kinh nghiệm hơn phải không, mấy con thấy chưa? Biết như vậy là rõ ràng mình đang ngó cái thân của mình, tức là không bao giờ nó phóng dật. Mình xả hết thì nó thanh tịnh ở đó, ở trên thân của

mình, và đồng thời nó phóng dật là có niệm. Mà có niệm thì tiếp tục xả. Bây giờ tôi ngồi đây mà nó phóng ra ngoài kia có cái ông kia ông cỡi cái xe đó. Ở ông này sắp rủ mình đi uống cà phê. Nó phóng dật ra ngoài kia xong rồi, do đó lại xả chứ, “đi uống cà phê vậy phi thời, ăn uống phi thời, nhất định là không đi”. Bây giờ mình tu rồi, không có đi, rủ mình đi nhất định không đi, như vậy là xả. Mà xả rồi thì bây giờ nó không còn lo, không còn nhớ Minh Tâm nữa rồi chứ gì? Bây giờ cái tâm nó ở đâu. Các con thấy cái tâm ở đâu? Phải không, Mật Hạnh nó thấy nó ở trong thân, nó không phóng dật nữa.

**[Tu sinh]:** Kính thưa Trưởng lão cho con hỏi, con thí dụ như khi mà con xả được nó quay vô cái thân thì con mới nghĩ nó hoàn toàn trụ vào cái thân, nếu mà tác ý thêm nữa là nó trở thành Tứ niệm xứ.

**[Trưởng lão]:** Nó trở thành Tứ niệm xứ nhưng mà mình không ở trên Tứ niệm xứ đâu, mình không có ôm pháp đó. Mấy con hiểu chưa?

Bây giờ mấy con xong rồi, mấy con về khỏi cần ở đây nữa.



## 250-(LCK-104B)

\*Kiểm tra Tứ Niệm Xứ quán thân trên thân

\* Tâm xả



Bây giờ tiếp tục mấy con tu Tứ niệm xứ, thì Thầy nói rằng mấy con quán cái thân của mình, trên thân quán thân, mấy con biết quán rồi chứ gì? Thì do đó thì mấy con bây giờ đó thì mấy con bắt đầu ngồi thẳng rồi quán.

**[Tu sinh]:**

Bây giờ mấy con xả ra đi. Năm phút thôi, xả được rồi. Trong khi đó mấy con quán cái thân thấy như thế nào?

Con? Con cảm nhận cái thân của con như thế nào?

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy con không thấy niệm ạ.

**[Trưởng lão]:** Nó không có niệm nhưng con thấy toàn thân con, con có thấy từ trên đầu xuống dưới chân không?

**[Tu sinh]:** Trên đầu, dưới chân thì chỉ

có hơi tê tê thôi chứ còn toàn thể người thì bình thường, chỉ có chân nó tê.

**[Trưởng lão]:** Con có biết rõ cái thân con không?

**[Tu sinh]:** Con biết cái chân con? Cái chân nó tê.

**[Tu sinh]:** Chứ còn thì toàn bộ thì không, tại vì cái hơi thở nó vẫn bám sát vào người mà không có một niệm gì ạ.

**[Trưởng lão]:** Nó không niệm Thầy biết rồi, nhưng mà con có cảm nhận hết cái thân của con không?

**[Tu sinh]:** Có, con thấy.

**[Trưởng lão]:** Con tu con có thấy khi mà con “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra không? Con có cảm nhận được thân con như thế nào?

**[Tu sinh]:** Con cảm thấy thân con nó ... cái tâm con yên lặng.

**[Trưởng lão]:** Con thấy con cảm giác nó yên tịnh từ đầu cho tới chân. Hơi thở vào con cũng thấy rõ ràng, mà cái thân con nó bất động có đúng vậy không?

**[Tu sinh]:** Dạ!

**[Trưởng lão]:** Con thấy cảm thấy cái thân con khi mà con hít thở con cảm nhận nó như thế nào con.

**[Tu sinh]:** Con khi hít thở vô thì ...

**[Trưởng lão]:** Thấy hơi thở vô, ra theo toàn thân của con thở ra. Nhiều khi nó ngược, hít vô thì mình thấy như cái thân của mình thấy cái thân của mình nó phình lên phải không?

**[Tu sinh]:** Con hít vô con thấy nó thoải mái trong người, nên vô thấy nó khỏe mà nó

Trưởng lão: Nó an trú, thở ra thì thấy nó toàn thân phải không? Mình cảm nhận được cái cảm giác toàn thân của mình như vậy thì có cảm nhận con thấy tới bụng phình lên xẹp xuống mà ở dưới chân không biết, nó cảm hít vô hai cái chân mình nó biết trên đầu nó, nhưng mà từng hơi thở đi vào cảm nhận rất rõ toàn thân của mình, vậy là được rồi.

Con, con cảm nhận cái thân con ra sao khi mà con hít thở.

**[Tu sinh]:** Con sau khi pháp hướng xong, con cảm nhận từ chân lên đến đầu tới

gót chân hết dưới chân con thì con nhìn hơi thở nó rất là bình thường, trong đó cái cảm giác toàn thân của con nó bình thường ...cơ thể thì rõ.

Còn con? Con thấy toàn thân con như thế nào?

**[Tu sinh]:** ... 4:53 Con thấy rõ từng cái hơi thở ra, vô nhưng mà con cảm nhận, cái sự cảm nhận của hơi thở, ..

**[Trưởng lão]:** Còn con, con cảm nhận cái thân nó thôi.

**[Tu sinh]:** Như con hít vô thì thấy rõ toàn thân, vì mắt của con nhìn xuống cái thân, ...cái hơi thở cảm nhận, cái sự cảm nhận từng hơi thở

**[Trưởng lão]:** Nó cảm nhận cái thân nó thôi

**[Tu sinh]:** Thấy rõ cái thân, cái hơi thở thì nó cảm nhận cái thân 5:11... ở trên đó nó ... cái hít vô nó cảm nhận, nó biết cái cảm nhận. Con mắt mình nó còn ...

**[Trưởng lão]:** Được, cảm nhận được toàn thân của con thì được rồi.

**[Tu sinh]:** Cái chớp mũi nó còn, cái

thân nó thấy cái người mà mình hít vô để cảm nhận nó ... hít vô để cảm nhận, cảm nhận nó mất...

**[Trưởng lão]:** .. không có bị sao, đừng sợ nó, bị tưởng thôi, mình tưởng tượng.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy .... bởi vì con mắt của con nhòm xuống mũi ... còn cái hơi thở hít vô nó vẫn còn ...

**[Trưởng lão]:** 6:19 Còn con, con thấy như thế nào? Lớn tuổi quá, con ngồi khòm lưng kéo lên không được. Thầy xuống Thầy lấy cây Tầm vòng thầy cột nó vô đó.

**[Tu sinh]:** 6:33

**[Trưởng lão]:** ... miễn là con cảm nhận được toàn thân là tốt rồi.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, nãy giờ con ngồi con nhìn cái chóp mũi của con, rồi con có cái câu tác ý riêng 6:48...

**[Trưởng lão]:** Thì con cảm nhận cái thân con được. Hít vô, thở ra, tác ý cái thân thì được rồi. Nhưng mà điều kiện là chưa

**[Tu sinh]:** 7:18

**[Trưởng lão]:** ... nó cảm sự hít vô nó toàn thân con như vậy thì được, chứ nó cảm

nhận trơn chu mà nó không biết cái thân thì trật. Con lưu ý nó yên vui, cái thân con nó yên vui mà con biết nó yên vui từ dưới chân lên trên đầu, con lưu ý con tập từ dưới lên, quán thân mà. 7:38 ... , Con biết là con phải biết từ dưới chân lên trên đầu nó rõ ràng... biết mà cảm nhận tức là “quán thân trên thân” mình quán cái thân mình biết rõ, rồi quán được như vậy là đúng. Con thấy từ chân con lên trên đầu, khi mà hít thở nó cảm nhận từ chân lên trên đầu, nó êm ru đó, nó ngồi bất động. Thầy thấy rồi nhưng mà cái điều kiện là con phải biết nó bất động rồi, nó êm ru rồi, nhưng con có cảm nhận từ chân lên trên đầu, phải thấy được.

Chưa Thấy thì phải ráng thấy chút đi, rồi tập, cố gắng mà tập cho thấy được cái cảm nhận bởi vì đây là quán thân trên thân rồi, Tứ niệm xứ rồi. Nếu mà con còn cảm nhận không được nữa Thầy sẽ chuyển cho mấy con qua bên cái lớp xả tâm thôi. Nghĩa là không cần thấy nó nữa. Rồi xả nó được rồi quay trở lại nó thấy. Nhưng về hơi thở này, tôi nhờ hơi thở này mà tôi thấy cái kia không biết được. Đó, con thấy không? Con nhìn thấy cái mũi của mình, có cái điểm trên cái mũi này thấy hơi thở ra, vô. Thì nếu mà

tu Tứ niệm xứ thì phải quán thân, quan sát hết toàn bộ cái thân “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” nhưng mà con phải cảm nhận được, con thấy con cảm nhận được, con qua cái lớp xả tâm.

**[Tu sinh]:** Dạ thưa Thầy con làm được, tất cả này con làm được nhưng mà con luận không có được thưa Thầy. Con ... vẫn làm được, con thấy con làm được. Thí dụ bây giờ trích thuốc, trích vết thương, có ai cầm cái kim đừng có run, lấy thuốc đừng có run. Con vẫn làm hít vô 9:25 hít vô là biết ... rồi.

**[Trưởng lão]:** Thì bây giờ con đang trích đó, chứ còn bây giờ không có luận nữa. Bây giờ đang trích trên thân con rồi. Nghĩa là bây giờ cái con mắt con nó trích cái thân là nó phải quan sát hết cái thân của con. Tới đâu nó quan sát tới đó. Con hiểu chỗ thầy muốn nói. Bây giờ con cứ tập rồi ngày mai thầy cho lúc nào đó Thầy đến Thầy kiểm tra một lần nữa, bao giờ con cảm nhận được toàn diện cái thân tâm thì con tu mới được. Tức là mình biết quán thân, mình biết cách thức tập ... mình ... ức chế.. Cho nên Thầy hỏi kỹ lại để cho chúng ta biết cách thức mà quán thân, chứ không khéo là chúng ta

tu Tứ niệm xứ mà không biết quán thân. Trên Thân quán thân, đầu tiên mà, tức là đầu tiên cái pháp Tứ niệm xứ .

**[Tu sinh]:** 10:26

**[Trưởng lão]:** Còn con?

10:28 **[Tu sinh]:** Thưa Thầy, theo con nghĩ thì con ngồi được, cái thân con nó không ... , con xả cái nó hết thì con ... thì khi xả thì những cái đối tượng từ trong hơi thở nó hết. Thì con cảm giác như vậy thì nó rất... và nó còn ... hơi thở ra, và nó còn cảm giác toàn thân tôi thở ra, cảm giác toàn thân tôi thở vô. Thì phải biết từng góc ngách nó không có đối tượng ... thì để tâm thanh tịnh thấy... Còn bây giờ . 11:22 ...

11:36 nhưng mà cái tâm nó không phải đối tượng của nó, thành ra nó cứ không ... thì theo con như vậy nên là con thấy trong trạng thái của tâm xả thấy giải thoát hoàn toàn. Tại vì không có đối tượng mà con thấy hầu như con xả nhưng mà nó ... có thì nó xả xong nó trú lại trên cái chỗ mà không có đối tượng và nó biết tất cả. ...

**[Trưởng lão]:** Không phải đâu, ở đây mình tu Tứ niệm xứ, mà Tứ niệm xứ thì con thấy cái bài pháp Tứ niệm xứ nói “trên thân



quán thân” quán là quan sát đó con. Thầy muốn hỏi con bởi vì Thầy đưa ra cái pháp “cảm giác toàn thân, tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” mình nương vào cái hành động để mình cảm nhận toàn thân, thì đức Phật đã dạy cho mình cách thức tu Tứ niệm xứ đó. Mà bây giờ con cảm nhận cái thân của con, con ở trên Tứ niệm xứ mà, đó là cái đó là con phải đi vào cái pháp khác rồi, con phải có cái duyên với pháp Tứ niệm xứ. Nếu mà có duyên Tứ niệm xứ bởi vì Tứ niệm xứ nó có bốn chỗ trụ của nó. Nó quan sát bốn chỗ trên thân quán thân, trên thọ quán thọ, trên pháp quán pháp, trên tâm quán tâm” nó quán ở trên đó tức là nó quan sát ở trên đó, nó có chướng ngại thì nó khắc phục tham ưu. Nó không chướng ngại mà tự nó nó quán là khắc phục tham ưu rồi. Cho nên trên thân quán thân khắc phục tham ưu. Cho nên nó chưa có chướng ngại mà nó đã biết được cái tham ưu nó không có cái ưu phiền đến với nó, cho nên nó khác. Rồi nó xả cho nên nó có cái niệm rồi nó xả, nó có cái ưu phiền rồi mới xả. Còn cái Tứ niệm xứ thì nó nhiếp phục tham ưu rồi, nó chỉ còn quan sát ở trên thân nó là nó đã nhiếp phục. Con thấy không? Cái này tự nó đi vô cái im lặng mà người ta rất sợ nó bị ức chế tâm.

Bởi vì khi nó học cái lớp Chánh kiến thì nó đã xả, nó có cái tri kiến nó rồi, cái tri kiến nó biết cái đó rõ là nó đem đến sự đau khổ cho mình cho nên tự nó hiểu rồi nó xả rồi mà bây giờ lớp Chánh tư duy này, là cái lớp mà mình ở trên Tứ niệm xứ để cho nó quan sát cái Tứ niệm xứ, mà khi nó tỉnh thức nó quan sát tự động nó sẽ xả, nó hết, nó không còn có nữa, mấy con hiểu. Cho nên bây giờ quan sát toàn thân tức là tập quán trên Tứ niệm xứ.

Còn con, con luận trên cái chỗ mà không có cái đối tượng xuyên suốt thì cái đó là tu cái pháp xả không có đối tượng rồi. Tu tâm xả ... nó có mình xả, không có thì thôi, ngồi chơi vậy thôi.

**[Tu sinh]:** Con như vậy là tu Tứ niệm xứ con ngồi như thế nào được..

**[Trưởng lão]:** Con tu, không biết mình tu trên cái pháp nào, tức là con tu theo kiểu con xả, bởi vì tu cái pháp nào nó phải ra cái pháp lấy con. Mà bây giờ mình tu Tứ niệm xứ mà không chịu ở trên quan sát Tứ niệm xứ thì không phải là Tứ niệm xứ nữa.

**[Tu sinh]:** 14:34 Con bây giờ chính xác là ... hỏi về tâm xả.

**[Tu sinh]:** Thì con vẫn thấy, nhưng có một cái thoải mái trong thân không được rộng.

**[Trưởng lão]:** Thì đó tức là nó không thoải mái, giờ người ta ngồi mà người ta tỉnh thức nó thoải mái mà nó sung mãn Tứ niệm xứ, con hiểu chỗ đó chưa? Bây giờ đó, bây giờ cũng tập quan sát nhưng mà khi mà quan sát thì nó sung mãn, nó sung mãn Tứ niệm xứ. Nghĩa là bốn chỗ nó sung mãn chứ không phải là sung mãn một chỗ. Sung mãn Tứ niệm xứ, Tứ niệm xứ sung mãn. Mà sung mãn Tứ niệm xứ thì nó định tĩnh trên thân nó, mà nó định tĩnh trên thân nó thì nó là cái thực phẩm của Thất Giác Chi, thì Bảy năng lực giác Chi xuất hiện tại chỗ mà sung mãn đó, nó có Tứ Thần Túc đó. Cho nên cái pháp Tứ niệm xứ là tu bảy ngày, bảy tháng, bảy năm. Còn bây giờ cái xả của con nó cũng đi tới đó chứ không phải không, nhưng mà nó không có Tứ niệm xứ. Nó kẹt ở trên cái pháp Tứ niệm xứ.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nếu con tu xả thì trạng thái định tĩnh thì nó dao động không?

**[Trưởng lão]:** Hỏi này con nghe Mật Hạnh nó nói đó, bởi vì tâm mà nó định thì

nó định trên thân thôi, do đó mình không có tu cái Tứ niệm xứ, mình không có quan sát nó đâu, nhưng mà tự nó yên tịnh thì nó cũng quay lại trên thân nó thôi chứ nó không, cho nên mình cảm nhận rõ ràng. Bây giờ xả rồi sao mà nó cứng ngắc, nó ở trên thân con. Có phải không, mấy con nghe hỏi này không? Mấy người kia Thầy hỏi, nhưng mà họ không có lưu ý cái chỗ của họ, chỗ mà nó quay trở lại, khi mà mình xả cái niệm đó rồi, bây giờ cái tâm mình nó xả hoài sao, nó xả hết rồi, nó yên lặng rồi thì nó còn ở đâu, thì Mật Hạnh đã biết là nó quay vào trong thân nó, nó biết là nó trở về Tứ niệm xứ, mà nó không phải tu Tứ niệm xứ, tại vì cái chỗ yên tĩnh nó trụ ở trên cái thân nó thôi. Nó trụ trên thân nó là nó trụ hơi thở đó, “tâm định trên hơi thở” nếu mà mình xả rồi nó định trên hơi thở. Mà mình không tu hơi thở. Tại vì nó yên tịnh, nó thấy cái hơi thở là tự nó biết thôi.

**[Tu sinh]:** 16:33 Thưa sư ông, nếu như mà có lúc con sợ nó mất, con thấy tại sao nó có, bị ức chế nó

**[Trưởng lão]:** Tại sao nó có, tại vì mình ức chế, nó không có kệ nó, có thì thôi, mà không có thì nó rảnh, nó đang vi tế mà, nó

đang vi tế mà, làm mất. Nó càng biết mà ở trên thân nó đang tỉnh, đang xả ở trên thân. Con nói nó đúng

**[Tu sinh]:** Con tu tâm xả chứ không phải Tứ niệm xứ?

**[Trưởng lão]:** Rồi, bây giờ con trả lời Thầy coi, nãy giờ đó cảm giác toàn thân con, con cảm giác như thế nào?

**[Tu sinh]:** Cảm giác 17:14 Con tác ý “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” hít vào con mới cảm nhận toàn thân, con biết hơi thở ra, con biết toàn thân, con thấy hơi thở vô, vừa thở ra, vừa cảm nhận toàn thân, thì ...17:32 khi mà con hít vào con thấy cảm giác trên toàn thân, thì lúc đấy con thấy được cái hơi thở nó ...

18:21 thì có lúc con cảm nhận, có lúc thì con, theo Thầy dạy thì không có trụ vào cái nơi bụng, thì con tránh nơi bụng, khi mà con thấy hơi thở phình lên, xẹp xuống thì con thấy rõ ràng, thì nó vào vô đến trên đầu, rồi nó qua đến ở dưới chân, rồi nó ...

**[Trưởng lão]:** 20:08 ... cái tập của con vậy là con nói ra... nghĩa là từ quan sát cái chân rồi từ cái hơi thở con nó chắc chắn ...

**[Tu sinh]:** Con nói thì vậy, 20:21 cái quan sát của con nó trở lại nó quan sát ..

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi, chứ còn nếu mà kiểu mà con nói mà hơi thở thì Thầy ... chậm lắm. Với vả lại cái điều kiện con nói đúng rồi không có gì... nhưng có cái điều kiện thì con nhớ chỗ mà con biết “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” nếu như con tác ý từng cái hơi thở “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra. Con hít vô rồi bây giờ con thở đi, rồi con tác ý rồi con mới thở ra. ..

**[Tu sinh]:** Thưa Sư Ông, có một hơi thở đầu mà thôi.

**[Trưởng lão]:** Bây giờ mình tác ý luôn, tác ý “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Khi mà hít vô, thở ra nó là cái chu kỳ của cái hơi thở hít vô, thở ra, chứ không phải là mình thở cái hơi thở. Hoặc mình nhiếp vô cánh tay, mình đưa ra, đưa vô rồi, thì Thầy giữ ở đây rồi Thầy tác ý. Nhưng mà hỏi thở mình giữ lại để mình tác ý rồi mình mới thở ra thì ... nếu mà liên tục mà tập hơi thở thì nó sẽ bị rối loạn hơi thở. Các con nên sửa lại chỗ

này. Mình tác ý luôn cả từ cái hít vô, thở ra. “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra. Cho nên trong cái Định niệm hơi thở lúc mà Phật dạy hai .. Chứ không có ngừng lại rồi mới tác ý. Mấy con coi lại chỗ này, nó không bao giờ có cái kẽ hở. Tác ý xong rồi bắt đầu mới hít vô rồi bắt đầu mới thở ra. Bởi vì chúng ta hít vô mà chúng ta nín rồi chúng ta thở ra thì nó có .22:01 cho nên phải hít vô rồi thở ra liền. Thì cái cơ thể của mình thường thường hít vô, thở ra. Cho nên mình tác ý, cho nên làm sao mà tác ý liên tục, rồi ngay cái tác ý này nó liên tục, rồi bắt đầu đó mình mới hít vô, thở ra và khi đó mình không còn tác ý nữa thì hít vô thở ra cái này mới đạt được. Rồi tiếp tục cái này cứ hít vô, thở ra. Rồi mình thở, bây giờ tác ý chứ, tại vì nó sẽ quên đi, nó không còn nhớ nữa. Cho nên vì vậy năm hay là là tác ý một lần thì nó sẽ cảm nhận cái thân nó cụ thể rõ ràng và cũng nhớ là chừng nào mình tác ý, thì mình tác ý xong rồi mình thở ra liền, cách thức tu tập nó phải đúng theo cái pháp của Phật dạy.

Còn cái mà con nói cảm nhận như Thầy nói 22:53 rồi đó, chứ sự thật ra cái con diễn tả thì nó chậm, nhưng cái hơi thở

con nó không chậm như vậy đâu, nó cảm nhận dưới chân nó, rồi nó luôn từ chân lên đầu nó ... nó theo cái hơi thở của nó liền à. Nó tiếp tới cái hơi thở khác rồi. Cho nên thí dụ như cảm nhận từ chân lên đầu cái bắt đầu nó thở ra nó cảm nhận từ trên đầu tới chân nó liền, nó không có kẽ hở lên đâu, đó là cái cảm nhận của nó. Mà nó quan sát lạ lắm, cái tâm của mình nó quan sát nó nhìn cái là nó quan sát.

Tập nhiều rồi nhưng mà con nhớ cái chỗ mà Thầy nhắc, chỗ mà con tu sai đó là con phải tác ý, hít vô rồi con ngừng rồi con mới tác ý cái câu nữa. Mặc dù có một hơi thở nhưng mà điều kiện học như vậy 23:32. hít vô, thở ra liền lập tức, mình không làm một.... chia làm hai. Hít vô là một, thở ra là hai, mình dồn lại thì mới đúng.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, theo con hiểu như thế này. Theo Thầy dạy thì con hiểu như thế này này, 24:01 ... mới đầu con mới hít vô, thở ra có có cảm nhận, trong cái lúc mà cái tâm, thí dụ như trường hợp là nó phóng dật ra ngoài do bên ngoài tác động vào, thì trên cái hơi thở của con có thể tác ý từ cái hơi thở đi.



**[Trưởng lão]:** Được chứ, nhưng mà điều kiện là tác ý để mà ... đánh bặt cái ... thí dụ bây giờ con tu mà nó có cái ác pháp nó tác động vô trên thân. Bởi vì cái tay con nó đưa cái cảm nhận con hít vô ra ngoài, nó không cảm nhận được cái thân con, thì con tác ý con lôi nó về thì được. Nhưng mà khi thấy cái tâm mình nó quay vô nó ... tiếng hát, tiếng ca mà nó không lôi con được thì tác ý như vậy 24:51. Tại vì cái tác ý của con nó dài quá, cái hơi thở nó ngắn quá con bị cái thời gian nhiều ra, cho nên phải khéo léo, thiện xảo.

**[Tu sinh]:** Theo con nghĩ, nếu trong trường hợp như vậy thì con có thể ngừng lại rồi con tác ý, rồi con mới xả ra...

**[Trưởng lão]:** Được con, 25:11

**[Tu sinh]:** 25:21 Con

**[Trưởng lão]:** Đúng, không có sai đâu, cảm nhận cái thân con.

Còn con, con? Con khi mà con tác ý ...

**[Tu sinh]:** 25:58 Con nó yên, nó yên rồi con cảm thấy được cái hơi thở nó ra, vô ở gần. Khi đó con mới hướng tâm đến cảm giác toàn thân. Con tác ý con biết toàn thân.

Khi con ... bắt đầu con mới thấy cái sự rung động của từng phần cơ thể, Thí dụ con thấy im lặng , thấy hai cái chân con .. nó có cảm giác mạnh, bắt đầu con thấy sự rung động của cơ thể, ở trên cảm giác thấy được rõ ràng như vậy, thì con vẫn đang tiếp tục 26:32 biết toàn thân thôi. Như vậy con con cứ nghĩ cảm giác toàn thân như vậy suốt thời gian mình tu

**[Trưởng lão]:** Suốt thời gian mình tu, thì con tu đúng, không có sai đâu. Tức là mình nương vào cái hơi thở của mình nhận, quan sát thân của mình rồi thì đó là Tứ niệm xứ, cố gắng tập như vậy.

Còn con?

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, 26:57 tác ý câu cảm giác toàn thân, cái tâm nó

**[Trưởng lão]:** .... con tu vậy đúng, riêng con ..

**[Tu sinh]:** Khi con tác ý xong rồi, con cảm nhận, con biết hơi thở ra, vô. Con cảm nhận từ trên đầu xuống dưới chân. Con thở ra con cảm nhận xuống dưới chân.

**[Trưởng lão]:** Tứ niệm xứ là cảm nhận được toàn thân của con, con quan sát toàn

thân của con, con tu đúng rồi.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, con tác ý mà con theo hơi thở dài một hơi thở xong rồi con mới tác ý “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra “Con thì trong lúc cái hơi thở mình vô, thì con mới cảm nhận cái toàn thân, nó chạy theo cái hơi thở hít vô cái rồi nó tỏa ra xung quang, rồi nó đi theo cái sự cảm giác của cái hơi thở ra, cái cảm giác toàn thân. Rồi trong lúc mà Thầy giảng .. thì con mới xả ra, xả ra rồi con lại tác ý lại. Hai, ba lần thì có lúc thì tác ý ... thì con cảm giác toàn thân là con biết được cái hơi thở nó trở lại như vậy. Con tác ý lại nó trở lại như vậy, rồi bắt đầu thấy hơi thở tự nó nhẹ. Con mới cảm thấy điều này, con mới cảm giác toàn thân ....

**[Trưởng lão]:** Như vậy là con biết được cái sự tu tập 28:37, chính chúng ta “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Khi mình hít vô, thở ra thì mình thấy cảm nhận toàn thân, mình thấy quay vô nó nhìn, nó không có, tại vì mình cảm nhận... Mấy con lưu ý cái tâm nó quay vô, khi mà mình nhắc rồi để mà mình phải quan sát thì, thì nó có cái cảm nhận của nó, nó quay vô. Nó không có còn

... nó quay trở vào, đó là cái cảm nhận cái tâm không phóng dật. Cái này quan trọng lắm mấy con, cho nên khi chúng ta nhắc bảo: “Tâm quay vô, không nghe bên ngoài, không ngó ra bên ngoài” Thế rồi mình ngồi thẳng cái lưng, nhìn vô cái thân nó, đó là cái quan trọng đó, nó đang quan sát trên thân nó bằng cái tâm quay vô đó. Cái này là cái

Nhắc nó quay vô toàn thân, nó quay vô có cái dạng của cái tâm nó quay vô là biết cảm giác, cảm nhận. Mình nhớ cái này nó rất quan trọng, gọi là tâm không phóng dật đó.

**[Tu sinh]:** Nhiều khi con nhắc nó nghe thoải mái xong nó quay về liền thân, thọ, tâm, pháp. Nhiều khi nhắc 29:47 ... rồi bắt đầu nó có cái nó có cái ... nó quay vô cái đó rồi mình còn

**[Trưởng lão]:** Cái đó là nó đang quay vô đó, cái tâm nó không phóng dật đó nó đang quay vô nó không phóng dật ra ngoài. Cái đó là chỗ đức Phật nói “ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”. Mấy con lưu ý Tứ niệm xứ là tâm không phóng dật, nó quan trọng lắm.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, thí dụ như con

30:06 tâm con nó phóng dật ra ngoài, con biết rõ ràng, nhưng mà con chưa kịp tác ý nó vẫn quay vào.

**[Trưởng lão]:** Con chưa tác ý nhưng nó vẫn quay vào,

**[Tu sinh]:** Không cần tác ý nhưng mà mình hướng cái tâm nó vào.

**[Trưởng lão]:** Cái tâm nó hướng vô, Cái tác ý là nó vô, còn cái hướng tâm là mình muốn. Mình muốn nó quay vô nó quan sát, là nó tự quay vào.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, cái lúc mà con hướng tâm quay vô giống như nó có cái nội lực, trở lại.

**[Trưởng lão]:** Nó quay trở lại, đó nó quay trở lại cái chỗ đó là cái chỗ quan trọng của cái tâm không phóng dật. Cảm nhận được cái này thì khi đó mình điều khiển, mình tu tập. Lần lượt mình biết nó, thì mình thấy nó quay vô, và nó hơi một chút xíu là không thấy nó quan sát kỹ nữa. Nhắc nó, nó quay vô quan sát thật kỹ, nó quay vô nó bám được.

**[Tu sinh]:** 30:57 Bạch Thầy, trong trường hợp mà nó biết nó phóng dật mà nó

niếp tâm vô rồi ...

**[Trưởng lão]:** Nó quay vô rồi con tác ý nó cũng quay vô mà không tác ý nó cũng quay vô, cái tác ý là phụ thêm nó thôi, nhắc nó thôi chứ nó đã quay vô rồi.

**[Tu sinh]:** Lúc đó mình lại phóng dật nữa sao, lúc đó mình sợ nó không được cho nên nó đã phóng rồi.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, lúc mà con tác ý ở ngoài, con tác ý nó quay vô thì lỡ tai con có một vùng ùng, ùng ùng vậy, lần nào nó cũng vậy, nếu mà ở ngoài có tiếng nhạc, nếu con tác ý thì trên tai con ùng một cái nó vô luôn, tức là làm sao?

**[Trưởng lão]:** Nó quay vô đó con, nó quay vô nó báo cho con là nó đang quay vô đó. Nó cũng là một cái đặc tướng rồi, khi mà nó nghe tiếng nhạc, quay vô, cái mình thấy nó quặt cái đầu nó lại, thì nó ngó vô đó, thì lúc bấy giờ nó có những cái đôi tai nó bùng nó không muốn nghe bên ngoài nữa, nó tạo cái thể nó quay vô. Vậy nó cũng đúng chứ không có sai đâu. Thầy nói cái đặc tướng của con rồi, người nào quay vô mà cảm thấy nó nhìn hoài nó, đó nó quay vô, nó cảm nhận sự quay của nó, nó là cái trạng thái

không phóng dật, cho nên cái người tu người tu người ta thấy cái tâm nó luôn luôn nhìn nó, nó không có ở ngoài, cái người mà tâm bất động nó cứ nhìn vô, nó không có nhìn ra ngoài ... Bây giờ mấy con kêu nó nó mới vô, hướng tâm nó mới quay vô, còn không cho nó chạy lang thang bên ngoài. Chờ để cho nó ...

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nó quay vô hơi thở mà Thầy, nó quay vô cái nó bám luôn trên hơi thở đó con, nó bám vô mà mình nhắc nó “cảm giác toàn thân” bắt buộc nó phải quay vô cái thân nó. Nó ở trên Tứ niệm xứ, chứ nó quay vô cái nó bám vô hơi thở. Mà nếu mà mình tập trung hơi thở của nó bám vô hơi thở thì nó bị ức chế, mà để tự nhiên thì nó đang ra, vô. Cho nên ngồi nó phải thẳng thì nó quay vô hơi thở là biết hơi thở nhưng đừng có chú ý hơi thở, chú ý hơi thở là nó bám nó ôm hơi thở, nó bị ức chế.

**[Tu sinh]:** Nó phải hướng về cảm giác toàn thân.

**[Trưởng lão]:** Hướng về cảm giác còn không có bám vô cái hơi thở.

**[Tu sinh]:** 33:01 Dạ bạch Thầy, như vậy con tu Tứ niệm xứ .. phóng dật một lúc

rồi, con lại tác ý quay đầu lại bên trong, thì ngay khi đó...

**[Trưởng lão]:** Tứ niệm xứ nó khác con, Tứ niệm xứ nó ở trên người ta tác ý để nó quán thân trên thân, còn cái xả Tứ Vô Lượng Tâm là cái xả mấy chú đó đó. Người ta chuyên vô xả con, nhưng mà nó quay vô, nó quay vô nó cũng ở trên cái thân của nó nhưng mà người ta không có tu cái cảm giác toàn thân đâu. Nó khác nhau con, không có giống nhau. Ở đây mình bắt cái tâm của mình nó quán cái thân, con hiểu không? Nó quán cái thân tức là tu Tứ niệm xứ buộc nó, nó phải quán thân, thọ, tâm, pháp nó rồi. Còn cái kia nó không có bắt buộc nó quán, nhưng mà khi mà nó xả được thì nó trở về thân nó, chứ nó không phải quán mà nó trở về thân nó, nó trụ trên đó, nó tỉnh thức ở trên thân nó thôi. Mà mình nó rõ mình thấy nó giống như quán nhưng mà sự thật quán nó bị chướng rồi. Cái người tu tâm xả mà quán tứ niệm xứ là bị chướng, bị nó có cái đối tượng. Cho nên nó có cái pháp, nó có cái phao ôm, mà đức Phật dạy mình lấy Tứ niệm xứ mà làm cái chỗ nương tựa, làm phao đó. Mấy con nghe cái bài đức Phật dạy không? Còn cái xả tâm mà Tứ Vô Lượng nó



không có phao.

**[Tu sinh]:** Có cái gì là nó xả ra.

**[Trưởng lão]:** Có cái gì nó buông, nó xả rồi, tự nó nó trở về chỗ yên lành chứ. Bởi vì cái người mà tu xả họ không biết, mấy con không nói được, mấy người mà không thấy được cái chỗ tâm quay về, Mật Hạnh thấy được, nó thấy được khi mà nó xả rồi bắt đầu nó quay về, nó nói ra cái điều này. Mấy người tại vì không lưu ý thôi, lúc mình xả rồi, nó yên rồi thôi, không ngờ nó quay về với cái hơi thở của nó, với thân của nó. Nó làm giống như người tu Tứ niệm xứ nhưng nó không có cái nhiệm vụ quán cái Tứ niệm xứ nữa đâu, nó không có quán mà tại tự thấy nó quay vô, nó ở trên cái thân nó vậy. Mà nó tỉnh chứ nó đâu có mê cho nên nó biết cái thân nó. Con hiểu không, cho nên nó không có tu Tứ niệm xứ mà nó lại ở trên Tứ niệm xứ. Bởi vì nó không có rời mình tu tập nó không có rời ra khỏi Tứ niệm xứ, nhưng mà mình ôm Tứ niệm xứ mình thành cái pháp nó là cái phao, cái hòn đảo để mà chúng ta ở trên đó mà chúng ta vượt sóng gió.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con có câu hỏi thêm, Thầy dạy cho con tu Từ Vô Lượng

Tâm, nhưng con vẫn thích 35:25 như vậy thì nó có đi vào trạng thái có khả năng nhập định hay không?

**[Trưởng lão]:** Dư sức, bởi vì nó là một pháp độc nhất nó đi tới, nó Xả vô lượng tâm mà con biết nó đi tới. Khi mà xả vô lượng tâm rồi thì tức là nó luôn luôn nó ở trên cái Tứ niệm xứ rồi, mà mình không tu Tứ niệm xứ nhưng mà nó sung mãn Tứ niệm xứ, nó thực hiện y như Tứ niệm xứ. Nhưng mà mình không có tu Tứ niệm xứ, mình không có lấy nó làm cái phao. Nhưng mà vì nó bám cái chỗ đó, tự nó xả nó bám vô. Cho nên Thầy nói mình tu tâm xả chứ nó cũng quay trở lại Tứ niệm xứ à. Nhưng mà mình không có chú ý Tứ niệm xứ đâu.

**[Tu sinh]:** Vậy cách nó khác.

**[Trưởng lão]:** Cách nó khác con, bởi vì cái phương pháp tu nó khác, nhưng nó vẫn đem lại cái sự bình an để đạt được cái chân lý giống nhau.

**[Tu sinh]:** Con xin hỏi, thí dụ như có một niệm nào mình khởi lên, mình tu tâm xả mình có dùng Định vô lậu mình quán xét hay là mình cứ tác ý mình xả không?

**[Trưởng lão]:** Có dùng Định vô lậu nữa

con, chứ không phải không đâu, bởi vì có nhiều cái niệm mà mình tác ý mình xả bị ức chế. Cho nên nó có một cái số mà Định vô lậu của nó ngăn, gọn cách thức của nó. Nó soi vào, đây là ái kiết sử, nó ái kiết sử, nó không cần nói nhân quả đâu, mà nó nói vậy là nó biết rồi đó, nó ngăn gọn nó hiểu. Cũng như Mật Hạnh hỏi đó nó nói thí dụ như Thầy hỏi nó như Minh Tâm đến bảo nó đi uống cà phê, thì ngay trên đó nó quán “cái này là dục, cái này là ghiện ngập, cái này là ...” nó nói liền một dọc của nó đó là quán đó mấy con. Nó thực tế cụ thể, nó không có lý luận dài dòng, nhưng mà nó xả cái đó, biết cái đó là tai hại. Cho nên nó không bị đắm. Ngăn gọn các con hiểu chưa?

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, ở bên Thiền Tông thì nếu mà có một cái niệm nào đó nó khởi ra thì mình xử lý như thế nào?

**[Trưởng lão]:** Ở, nó có cái niệm khởi lên là mình biết rằng cái sức mà trên thân quán thân con còn yếu, phải tập lại. Ở đây tới tu Tứ niệm xứ rồi mấy con, nó định tĩnh, nó nhu nhuyễn, nó dễ sử dụng, còn bây giờ mà mình quán thân mình mà nó không đủ, nó có cái niệm vô, tức là cái sức định tĩnh con trên cái thân quán thân. Bởi vì đức Phật

nói “trên thân quán thân nhiếp phục tham ưu”. Tự cái quán mà tỉnh tỉnh đó, nó nhiếp phục cái ưu phiền con hết rồi. Mà con quán chưa có đủ sức quán của nó đó thì nó còn cái lơ mờ nào đó mà có cái niệm nó mới khởi vô thì bắt đầu con phải tu tâm xả rồi. Trên thân nó tự nó nhiếp phục nó mà. Tự cái sức tỉnh mà mình quán cái thân đó mà nó nhiếp phục. Cho nên Thầy nói như thế này, mấy con nghe cái câu đức Phật nói, trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu. Trên tâm quán tâm để nhiếp phục tham ưu, trên thọ quán thọ để nhiếp phục tham ưu” mình quán trên cái thân của mình, trên cái thọ mình quán cái cảm thọ này nó đang không có này, thì nó không có những cái cảm thọ gì khác hơn là nó an ổn nó, mà nó lại có cái thọ đánh vô thì tức là sức quán của mình kém. Mình quán mà nó cụ thể, nó rõ ràng, nó tỉnh thức hẳn hoi trên đó thì không niệm. Bây giờ mấy con tập quán đi rồi mấy con quán chuyên nó rồi mấy con sẽ thấy nó định tĩnh, nó không có một cái niệm nào xen vô trong cái đầu của mấy con được mà không ức chế. Ở đây Thầy dạy mấy con cái lớp mà nó qua cái lớp Chánh kiến rồi là nó tự nó xả rồi. Tới cái lớp Chánh tư duy rồi mà mấy con quán, bởi vì quán là quán thân

là tư duy đó, tư duy cái thân của mình đó. Cho nên cái sức quán của nó nó mạnh lắm. Cái sức Tứ niệm xứ nó quán bảy ngày, bảy tháng, bảy năm chứng đạo. Còn mấy con mà ngồi mà cứ ngăn ác, diệt ác bao giờ nó hết.

**[Tu sinh]:** Nó nhiều ác pháp.

**[Trưởng lão]:** Bởi vì ác pháp nó cứ ra, vô, ra, vô hoài nó đâu hết. Mấy con quán đúng là nó không có hôn trầm, thù miên xen vô đó đâu. Cái sức định tĩnh của nó ghê lắm mấy con.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, như vậy nó có sức định tĩnh để như vậy đâu có cần mình phải tác ý cái đề mục số 19 đâu mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Đâu cần, nó không cần, nó định tĩnh. Bây giờ mấy con tập quán cái thân của mấy con đi, bây giờ tập quán từ năm phút, rồi mười phút, quán cho kỹ. Thầy nói quán ở đây phải quán kỹ rồi nó sẽ không có niệm nào mà xen vô, mà hôn trầm thù miên cũng không vô được. Nó định tĩnh, nó ghê gớm lắm. Tứ niệm xứ mà.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, mình có thể mình ngăn ngừa bằng cái đề mục thứ năm, mình ngăn ngừa thở năm hơi thở vô ngăn ngừa.

**[Trưởng lão]:** Được chứ con.

**[Tu sinh]:** Con thấy ngăn ngừa cái đó hiệu quả, tại vì nó chưa có thọ nhưng mà mình ngăn ngừa cái đó.

**[Trưởng lão]:** Cái đó được con, mình chỉ sợ nó thôi. Nhưng mà cái sức mà cảm nhận toàn thân của con, con cảm nhận được toàn thân con, mà con sợ thì con ngăn ngừa nó an tịnh thân hành thôi. Nhưng mà nó sẽ bình an con. Hết giờ xả ra, không có tê chân gì, tự nó định tĩnh nó phá con, nó nhiếp phục tham ưu mà, “trên thân quán thân nhiếp phục tham ưu” mấy con nghe cái câu đức Phật dạy chưa? Chứ đâu phải đức Phật nói trên thân quán thân mà dùng Định niệm hơi thở mà khắc phục tham ưu bao giờ, có nói cái câu đó bao giờ. Nhưng mà cái sức mà định tĩnh của mình, cái sức mà quán ở trên thân của mình nó chưa có đủ cho nên niệm nó còn. Nó còn yếu cho nên nó mới vô. Cho nên bây giờ Thầy dạy mấy con quán thì cứ quán dùm Thầy. Tập cho nó chứ.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, con thấy cái lúc trước hay ngứa thầy, lúc con ngăn ngừa thấy cái ngứa con nó hết.

**[Trưởng lão]:** Thì đó cũng được rồi.

Thì con ngứa thôi, nhưng mà ở đây con tập quán đi rồi nó cũng không có ngứa. Thầy nói khi mà ôm pháp Tứ niệm xứ rồi mấy con sẽ thấy.

**[Tu sinh]:** Bạch thầy, như vậy nó khắc phục luôn thời tiết được mà Thầy.

**[Trưởng lão]:** Nó khắc phục luôn con.

**[Tu sinh]:** Rét nó khắc phục.

**[Trưởng lão]:** Nó khắc phục hết, mấy con tu sơ sơ thôi, mấy con đi ra cá xứ lạnh mà nó còn nhiếp phục, nó còn tương ứng, nó còn khắc phục được hướng hồ là mấy con ngồi đây mà mấy con tu mà Thầy hướng dẫn kỹ mấy con.

**[Tu sinh]:** Con thấy nó lạ, con mang đồ sơ sơ mà con quá trời mà sao con thấy nó cũng bình thường mà sao họ lạnh dữ. Con thấy nó lạ.

**[Trưởng lão]:** Thì mấy con thấy, từ lâu tới giờ mấy con nghe, nghe cái câu đức Phật dạy đó. Mấy con không có ngờ được cái lời của đức Phật dạy, nhưng mà giờ Thầy triển khai, hỏi nào tới giờ Thầy không nhắc đâu. Để cho mấy con tu Tứ Chánh Cần, các con hiểu Tứ chánh cần nó ngăn ác, diệt ác

không? Có ác pháp, có dục thì mình ngăn, mình ly thôi. Còn cái Tứ niệm xứ mà đức Phật nói trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu mà. Trên thân quán thân nhiếp phục, tự nó quán nó nhiếp phục chứ đâu phải có cái gì khác nó nhiếp phục. Bởi vì nó là giai đoạn Tứ niệm xứ.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, như vậy nó làm cho mình sức khỏe còn sung mãn trong người.

**[Trưởng lão]:** Trời ơi, nó sung mãn lắm, Thầy nói bởi vậy Thầy nó sung mãn Tứ niệm xứ con tu một phút là sung mãn một phút mà hai phút là sung mãn hai phút chứ. Bởi vậy thầy nói mấy cái người bệnh là đi ra đi chứ ngồi đây không có được. Trật, nó không có được, nó bị chướng ngại đó, mình tập nó bám vô không được. Còn này người ta bình an người ta bám vô liền, nó quan sát lên xuống, lên xuống.

**[Tu sinh]:** Giống như con uống sâm làm sao mà nó khéo vậy, y như thanh niên. Mình cũng lớn rồi chứ chưa phải là thanh niên cũng là già rồi nó lại khéo như thanh niên.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, có khi con



tu Tứ niệm xứ thì bắt đầu vô từ cái hơi thở mình nhìn bốn nơi. Bây giờ con cảm thấy, con tu con cảm giác toàn thân, khi cảm giác toàn thân là con mới nhìn hơi thở, nhìn cả cái rung động của cơ thể. ...

**[Trưởng lão]:** Thật sự ra con nhìn toàn diện của cái cơ thể con thì thân con là cái tâm ở đó chứ không đâu, cho nên con khỏi cần đi kiếm cái tâm đâu mà cái niệm nó khởi ra ngay ở trên thân con là con thấy liền. Con hiểu không? Cái cảm thọ của tâm và cái cảm thọ của thân cũng ngay ở trên đó thôi. Cho nên khi mà nó có thì nó có những cái cảm thọ nó hiện ra. Mà ở đây mình quán trên thân quán thân nó nhiếp phục được tham ưu cũng như là mình quán cái tâm, nó nhiếp phục được hết những cái gì mà còn của nó xảy ra đâu. Cái sức quán nó mạnh lắm, tức là cái sức quan sát.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, khi mình cảm giác được cái thân mình tức là mình đã cảm giác được cái thọ nó luôn.

**[Trưởng lão]:** Cảm giác cái thọ luôn.

**[Tu sinh]:** Còn cái tâm và cái pháp.

**[Trưởng lão]:** Cái tâm nó cũng vậy, bởi vì nó là cái thân, nó gồm ngũ uẩn rồi chứ

không phải là có tứ đại không. Con thấy chưa, nó ở trong đó nó gồm cái ngũ uẩn rồi. Bởi vì cái tỉnh thức của con là cái thức uẩn thôi, nó quan sát đó. Cho nên cái hành, cái thọ gì trong đó nó xảy ra đều là con thấy nó rung động hết, con thấy rõ ràng mà. Nó quan sát hết chứ đâu phải là nó còn bỏ cái chỗ sót này đâu. Cho nên tu mà ôm cái phao Tứ niệm xứ Thầy nói nó tuyệt vời hết. Không có còn cái phao nào hơn. Đức Phật mà khi niết bàn thì đức Phật cũng nhắc chúng ta về Tứ niệm xứ, đức Phật biết cái pháp đó là cái pháp tuyệt vời, nhắc chúng ta ôm nó như cái hòn đảo. Mấy con đọc lại cái bài kinh.

**[Tu sinh]:** Cái Tứ niệm xứ này nhiều khi cái mình buông ra rồi thì nó tỉnh mấy tiếng đồng hồ sau.

**[Trưởng lão]:** Thì nó là đương nhiên, nhưng mà cứ ôm được, quan sát được. Buông ra giờ mấy con tu Tứ niệm xứ là luôn luôn lúc nào cũng ở trên Tứ niệm xứ ôm phao không có. Dù là bây giờ không có sóng mấy con cũng vẫn ôm cái phao đó mà bây giờ có sóng gió cũng ôm phao. Nghĩa là lúc nào cũng ôm phao cho nên nó Nhất Dạ Hiền, nó mới bảy ngày, bảy tháng, bảy năm. Chứ giờ tôi ôm hơi cái tôi bỏ phao tôi đi chơi à.

**[Tu sinh]:** Đi, đứng, nằm, ngồi mình đều ôm phao.

**[Trưởng lão]:** Đi, đứng, nằm, ngồi gì cũng ôm, bởi vì Thầy nó ăn cũng ôm mà đi tắm, đi cầu cũng ôm luôn chứ còn không có rời cái phao Tứ niệm xứ đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch thầy đi khát thực là cũng ôm hết.

**[Trưởng lão]:** Cũng ôm luôn, khi mà vô đây mấy con ôm luôn, bởi vậy nó mới có xác định được cái thời gian.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, nếu mình đi khát thực ôm luôn, mình tập làm sao mà không phóng dật.

**[Trưởng lão]:** Mình khỏi gì nó hết, tôi cứ ôm Tứ niệm xứ tôi đi tôi quan sát, tôi không khéo tôi chào mấy người cái là cái Tứ niệm xứ của tôi nó chạy mất. Mà nói chung là nó bị phóng dật mất đi, nó không có được, cho nên mình ôm chặt Tứ niệm xứ. Trong cái giờ phút mà mình đã nhiếp tâm vô trong cái lớp Chánh tư duy rồi thì coi như là chúng ta không có còn, chỉ duy nhất có cái phao thôi chứ còn không có còn cái nào mà để cho tâm chúng ta phóng dật. Như vậy chúng ta tu cái thời gian mới nhanh. Chứ đề

không một nắng, hai sương mấy con. khó vô lấm đó. Rồi ở trên đó mà nhiếp mà cái kiểu một nắng, hai sương như vậy đó nó sẽ sanh ra nhiều chướng ngại rồi mấy con sẽ gặp khó. Còn bây giờ mình cứ ôm, liên tục mình ôm phao. Vô đây rồi tới chừng mà Thầy cho vô lớp rồi thì ôm phao chặt, càng sớm cho mấy con chứng đạo chừng nào tốt chừng lầy à.

**[Tu sinh]:** Càng sớm càng khéo chứ, chứ bây giờ mấy con Thầy đã tuyên bố bây giờ người ta đang đập Thầy mà, chứ đâu phải là mình đang ngồi yên đây đâu. Mấy con thấy yên yên vậy chứ mấy con chưa chắc mấy con đâu có biết. Đâu có chuyện mà dễ đâu.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, như trong trường hợp Thầy nói chắc tâm từ cũng không có, ví dụ nghe cái chuyện con rắn cắn con nhái con ra có buông ra không?

**[Trưởng lão]:** Con bây giờ con có tu tâm từ đâu mà, con tu Tứ niệm xứ mà Thầy bảo con tu tâm từ đâu mà chạy. Con hiểu tất cả đều là nhân quả, nhưng mà khi cái giờ này là cái giờ tu Tứ niệm xứ, luôn luôn phải ôm cái phao Tứ niệm xứ, không có được lìa Tứ

niệm xứ, luôn luôn phải ôm cái phao Tứ niệm xứ không có được lìa cái Tứ niệm xứ, mình tu để giải quyết một đời của mình rồi, nó đâu phải là còn tu chơi chơi sao mà nghe rần còn chạy. Thực ra con tu rồi con không chạy thì không được chứ còn con chưa tu thì chưa cứu mình mà đi cứu con nhái rồi con nhái nó cứu mình được không? Hay nó vô trong Tứ niệm xứ thế cho mình, nó đâu có làm thế cho mình được đâu.

**[Tu sinh]:** 46:38 Thư Thầy, nếu mà tu Tâm xả thì ngồi tác ý ...Ngồi bất động con ngồi nửa tiếng xong con ngồi thấy Tâm bất động nửa tiếng để con sửa trong cái lúc con không ngồi được. Một ngày con ngồi hai, ba tiếng như vậy, dạ bạch Thầy có đùn không

**[Trưởng lão]:** Bây giờ tu tâm xả thì luôn lúc nào là con ngồi, đi, đứng con cũng hãy bất kỳ có cái tướng nào mà hiện ra trong tâm con để là xả hết, đều là tác ý, đều là quán xả hết, không có giữ gìn mà cũng không ở đâu hết. Nghĩa là ở chỗ xả. Nghĩa là bây giờ bình thường nó không có thì tự cái thân nó, cái tâm nó ở chỗ nào thì con để nó tự nhiên ở chỗ đó thôi chứ đừng có tập trung vô chỗ đó là tu tâm xả.

**[Tu sinh]:** Dạ nó bất động.

**[Trưởng lão]:** Nó muốn đi chỗ nào kệ nó tôi chẳng biết, tôi chỉ biết cái tâm tôi nó muốn đi đâu nó đi, nó muốn ở chỗ nào nó ở. Nhưng mà anh đừng có cho một cái niệm gì khác ở trong này thì tôi xả à. Bất kỳ có gì mà động đến con thì con xả hết. Con phải tỉnh, còn nếu mà con ngủ nữa thì không được.

**[Tu sinh]:** Ý con muốn nói là nó tỉnh nó bất động, nhưng mà nó bất động nó ngồi.

**[Trưởng lão]:** Nó ngồi yên bất động vậy, mà nếu mà nó buồn ngủ thì đi kinh hành, còn hết cái giờ mà tu rồi mình đi ngủ, chớ không phải tu tâm xả rồi tôi ngồi suốt đêm đó chắc rồi ít bữa rồi tiêu luôn. Nó chưa phải đâu. Tới cái lúc mà cần thiết Thầy sẽ cho, Thầy sẽ báo, ở bây giờ cái lúc này là không có ngủ nữa, thì chúng đó hãy không ngủ, mà Thầy chưa cho thì đừng có cố gắng bất thành linh nó sẽ lộn trong tưởng thì nguy hiểm.

**[Tu sinh]:** Dạ bạch Thầy, như con phạm giới rồi thức suốt đêm chỉ một mình.

**[Trưởng lão]:** Con cũng thức suốt đêm tu hả?

**[Tu sinh]:** Con không có bệnh, con

bình thường.

**[Trưởng lão]:** Không, để rồi Thầy sẽ cho giờ giấc, rồi sau đó mình không ăn ngủ phi thời, mình giữ gìn đúng giờ giấc rồi mình không ngủ thì mình vẫn tắt đèn, mình vẫn tu được mà đâu có gì đâu con, mình vẫn tỉnh chứ không phải là bắt mình phải ngủ trở lại, không phải đâu. Mình vẫn tỉnh mình tu, nhưng mà mình vẫn giữ đúng như cái giờ giấc, rồi lần lượt tăng lên, rồi chừng đó mà tăng lên nó đều hết. Thì mình thức luôn, dễ dàng lắm, người ta sẽ đi, người ta sẽ tỉnh thức luôn cả suốt đêm mà. Ở đây cái lớp chúng ta tu tới đây là thức suốt đêm mà, nhưng mà bây giờ chưa được, cho mấy con vô thì chưa được đâu, còn bây giờ mà cho con thành linh như vậy thì cũng chưa được, bởi vì nó phải biết tuân tự mình sẽ xả cái tâm mình. Nó phải xả như thế nào Thầy còn theo dõi Thầy giúp, để mà giúp mấy con cho nó đúng chứ không khéo nó bị ức chế rồi nó cũng sanh ra nhiều cái chướng ngại. Nó cực khổ Thầy chứ không có gì.

**[Tu sinh]:** Dạ bạch Thầy, nếu mà tu lúc đêm thì nó dễ, nó không có buồn ngủ, chỉ cần ngủ rồi thức dậy nó khó dữ lắm, hai giờ thức dậy thì nó bị buồn ngủ lắm, nó ngủ

con mắt lắm.

**[Tu sinh]:** Đi qua được hôn trầm.

**[Trưởng lão]:** Không, ở đây làm chủ cái ăn, cái ngủ, cho nên mình muốn ngủ là ngủ. Mà muốn thức là thức, chứ còn không phải là cái chỗ mà thức rồi bây giờ ngủ lại mà làm chủ không được. Thì cái này là thiếu sức làm chủ rồi. Bị cái ngủ nó lôi rồi, tức là bị lôi, chưa phải, cho nên mình làm chủ cái ăn, cái ngủ thì mình phải làm chủ như thế nào? Thì cách này bây giờ bắt đầu mấy con xả. Bây giờ giờ ngủ thì mình cho ngủ, thì phải ngủ, mà giờ thức thì phải thức. Chứ không có được cãi. Tức mình tập làm chủ cái ăn, cái ngủ của mình, mình mới làm chủ được sinh tử.

**[Tu sinh]:** 50:17 Như thế là .. mà con phải quán mới ngủ được, tức là muốn ngủ ngay nó không ngủ được mà lâu lâu khoảng nửa tiếng hoặc một tiếng nó mới ngủ được, cho nên con phải quán, quán thì tự khắc là nó ngủ.

**[Trưởng lão]:** Thì bây giờ con phải tập, tới giờ ngủ con phải quán cho nó ngủ, tức là mình dùng cái phương pháp để cho mình điều hành được cái ngủ, nghỉ của mình, giờ



giác cho nghiêm túc, không phi thời. Vậy được chứ không có sao? Không có gì đâu, chừng nào mà Thầy cho thức là sẽ thức.

**[Trưởng lão]:** Bạch Thầy, thí dụ như trong trường hợp con quán thân con ...quán cái thân con, nếu mà con có cái cảm thọ nhức đầu thì con phải làm sao?

**[Trưởng lão]:** Ở đây thì mấy con đã có những cái phương pháp để đẩy lui những cái phương pháp để đẩy lui nhức đầu được rồi, chuyện đó rồi.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, con phải dùng phương pháp khác?

**[Trưởng lão]:** Lẽ đương nhiên là bây giờ con phải dùng cái phương pháp, bởi vì nó có cái cảm thọ rồi, do cái sức định tĩnh của con, cái sức mà nhiếp tâm trong Tứ niệm xứ của con, nó không đủ để nhiếp phục tham ưu, không có đủ sức mà nhiếp phục, tức là cái sức định tĩnh của con nó không có đủ nhiếp phục tham ưu thì con phải dùng cái pháp khác đẩy lui, tức là mình trở về với Tứ Chánh Cần tức là mình ngăn ác, diệt ác pháp bằng cái pháp như Định niệm hơi thở, an tịnh thân hành, mà mình tác ý để mình nương vào cái hơi thở để đẩy lui cái bệnh đó

ra.

**[Tu sinh]:** 51:43 Bạch Thầy, trong trường hợp mà con, cái cảm thọ của con, thí dụ như con bị nhức đầu, nếu mà con theo cái pháp Tứ niệm xứ ... thì con khỏi cần

**[Trưởng lão]:** Không, bây giờ Tứ niệm xứ là phải bình an thôi chứ còn Tứ niệm xứ mà như vậy thì con quan sát cái thân con thì chịu không nổi đâu. Nó bị phân tâm rồi, nó thành ra nó yếu. Bây giờ con tập trung nữa thì nó ức chế mất đi không được. Cho nên khi mà cái thân con cảm thọ thì con trở về với cái pháp đẩy lui bệnh mấy con. Bởi vì mình có pháp chứ không phải là mình cố gắng mình bám vào cái sức tỉnh thức đó để mình chịu đựng cơn đau của mình thì coi như nó bị phân tâm, nó không có còn cái sức tỉnh thức trọn vẹn ở trên cái Tứ niệm xứ, nó bị phân tâm. Bây giờ cái đầu con đau này, giờ con quan sát cái thân của con này, phải không? Nó quan sát cái thân con, thì lúc bấy giờ cái đầu đau với cái quan sát thân con nó bị phân tâm con nó bị yếu cái sự quan sát nó không mạnh. Nó đau là nó lồi cái sự quan sát của con, cái cảm nhận của con nó không có cảm nhận cái thân con nó trọn vẹn đâu. Nó không có cảm nhận được

toàn bộ. Con hiểu không?

**[Tu sinh]:** 52:51 Thưa Thầy, trong trường hợp nó đau cái thân con, ..

**[Trưởng lão]:** Ờ, cái đó thì không sao, cái đó thì cứ ôm chặt cái pháp Tứ niệm xứ. Mà giả dụ bây giờ trên cái sự tu tập của con nghĩa là trong khi đó con thấy cái sức quan sát của con từ ba mươi phút mà nó không có bị lơ lỏng, nghĩa là luôn luôn lúc nào suốt trong ba mươi phút mà con thấy nó luôn luôn nó cảm nhận toàn thân của nó, nó luôn luôn nó cảm nhận toàn thân của nó nung vào hơi thở mà nó cảm nhận luôn luôn, nó thấy toàn thân của nó không thấy một kẽ hở, không có gì, thì tất cả những bệnh đều là con ôm phao con dập hết được.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, ví dụ như 53:32 thì nó có cái nguy hiểm của nó, thì con cảm nhận nó ...

**[Trưởng lão]:** Dường như mấy con hỏi hơi xa, là tại vì bây giờ Thầy dạy mấy con mới cảm nhận cái thân thôi, ráng tu, cảm nhận cho được, chưa tới cảm nhận được mà lo mà muốn ôm Thân hành niệm để trị bệnh thì nó xả quá. Chưa có làm cho sự tỉnh thức cho nó mạnh mẽ được mà giờ đòi hỏi để trị

bệnh thì Thầy thấy còn có nước mà mấy con chỉ ôm pháp trị bệnh mà thôi chứ có làm sao được. Bây giờ mới bắt đầu là mình cảm nhận thân của mình một cách rất cụ thể, tập cho nó thuần thục, cho nó quan sát cho nó cụ thể, nó còn bám vô, nó càng quay cái tâm mình vô để nó ở trên cái Tứ niệm xứ của mình, nó bám vô cái thân của mình cho nó cụ thể rồi mấy con mới hỏi về cái vấn đề trị bệnh rồi thì Thầy mới dạy nó mới có cụ thể chứ bây giờ Thầy có nói mấy con cũng chẳng biết được. Mấy con hỏi đề sâu quá, phải không? Mấy con hỏi cái đó xa quá, bây giờ mới dạy mấy con mới cảm nhận mà nó còn trật lên, trật xuống, nó còn niệm này niệm kia vô mà còn đem cái bệnh vô nữa thì trời đất ơi, niệm nó còn xen vô ở đây mà còn nói cái bệnh nữa thì thôi, cái cảm thọ thì thôi, thì còn đầu hàng luôn chứ còn cách gì nữa, phải không?

Bây giờ mấy con quan sát này, vậy chứ mà cái quan sát của mấy con lơ lửng còn quên nó sẽ đánh niệm vô đó, cho nên mình phải tập cho cái tâm nó quay vô thực sự nó quan sát luôn, liên tục nó phải tỉnh thức ở trên đó một cách rất là cụ thể, không được quên. Vậy cho nên người ta cho mấy con

tập năm phút, mười phút, mấy con tập cho nhuần nhuyễn ở trên đó, người ta tăng lên cho nhuần nhuyễn, thì lúc bấy giờ mới hỏi đến cảm thọ trên 30 phút, một giờ rồi mới hỏi đến cái vấn đề cảm thọ. Lẽ đương nhiên là thầy khỏi nói mấy con cũng biết, diệt cảm thọ như thế nào rồi. Bởi vì cái câu kinh của Phật nói rất rõ, “trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu, để khắc phục tham ưu” thì rõ rồi, mà bây giờ mình mới tập thì làm sao mình nhiếp phục được tham ưu của cái thân. Bây giờ mới tập thôi, mà lo lắng xa, bộ cái pháp này nó nhiếp phục không được sao? Nếu nó nhiếp phục không được thì đức Phật đâu có dạy mình, mà nói cái câu nói đó. Mình lo xa, mình lo cái pháp đó bộ nó chơi chơi phải không, con đừng hỏi vậy, ráng mà tu bây giờ đi.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy bây giờ mình khắc phục chưa được thì mình dùng Định niệm hơi thở.

**[Trưởng lão]:** Đúng rồi, dùng định niệm hơi thở để “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô” Bây giờ coi như mấy con từ cái pháp Tứ Chánh Cần mà chuyển sang qua Tứ Niệm xứ mà mới bắt đầu vô để cảm nhận thân thôi, thì đâu có hỏi gì được, phải không?

Rồi, bây giờ nghỉ đi.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy bây giờ con trong cái trường hợp như vậy con tu ...

**[Trưởng lão]:** Bây giờ giờ giấc thì cứ mười giờ đến hai giờ thức dậy, mười giờ đi ngủ, hai giờ thức dậy bình thường, để rồi mình còn đang tu tập ở trên mới ban đầu, chưa có tăng lên được con.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy 56:47

**[Trưởng lão]:** Nghĩa là con tu tập không phải một phút đâu mà tu tập từ năm phút là ít, nghĩa là Thầy xét mấy con qua năm phút, nhưng mà điều kiện là mấy con tu tập từ mười phút đến ba mươi phút tập quan sát. Nghĩa là bây giờ mấy con tu, ít nhất là mấy con phải mười phút, mà mấy con tập quan sát rất kỹ từng hơi thở trong mười phút. Không lẽ từ lâu rồi giờ mấy con tập quá trời rồi bây giờ quan sát cái thân một chút mấy con ngồi mười phút mà cũng có vọng tưởng nữa hay sao? Mấy con nghe ghê, Thầy ba mươi phút không vọng tưởng. Rồi mấy con có mười phút mà có vọng tưởng sao. Phải ráng cố gắng, hôm rày Thầy dạy mấy con nhiếp tâm, an trú tâm trong hơi thở, để mà đẩy lui bệnh. Thì bây giờ trên Tứ

niệm xứ thì quan sát, nương nhẹ để quan sát cái thân của mình trong mười phút, ít nhất mười phút, mấy con làm nổi không? Nếu không nổi thì năm phút thôi.

**[Tu sinh]:** Không nổi cũng phải làm mà Thầy, không nổi cũng phải làm là ráng thôi chứ phải tu cho kỹ, đàng hoàng mới báo cáo chớ. Cho mấy con ít quá, có một phút mấy con làm như đồ chơi vậy thôi, đâu có được, mất thời gian, phải ráng đó chớ.

**[Tu sinh]:** Tập mười phút được bảy phút.

**[Trưởng lão]:** Con thì mới được bảy phút, như vậy là con nên tập 7 phút đi.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, không phải là còn ngồi nữa mà phải đi, đứng, nằm, ngồi đều phải tập cho nó quen trên Tứ niệm xứ luôn.

**[Trưởng lão]:** Tứ niệm xứ luôn mà con. Bắt đầu bây giờ ngồi đó, ngồi đi rồi sau này người ta sẽ dạy cho mấy con cái đi, rồi cái nằm, bốn oai nghi lận chứ không phải một oai nghi đâu. Bây giờ mới dạy có ngồi thôi, mới sửa mấy con cái tướng ngồi mấy con ngồi mà đầu ẹo qua, ẹo lại người ta sửa đó. Mấy con còn phải sửa một thời gian nữa,

chứ nó quen cái tật của mấy con quen rồi đó thì nó sẽ nghiêng qua phía đó đó. Nó không có quay sang đâu. Cho nên còn phải sửa đi, sửa lại cho nó quen lại cái thẳng, cho nó thẳng.

**[Tu sinh]:** Dạ bạch Thầy, như con mở mắt cỡ đó được?

**[Trưởng lão]:** Được, không có sao, mở vậy được rồi.

**[Tu sinh]:** Dạ bạch Thầy, khi con thường ngồi ngồi tới không được rõ ràng ...

**[Trưởng lão]:** Con phải tập lại một phần ba mắt, không có mở lớn, mở lớn nó sanh loạn tưởng con.

Rồi, thôi, bây giờ nghỉ.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, thứ hai sáng chúng con tập như vậy.

**[Trưởng lão]:** Thứ hai mấy con lại hợp lại đây hết, coi như là qua thứ ba là mấy con vào thất tu, không có còn mà



## 251-(LCK-105A)

- \* Chuẩn bị Lớp Chánh Tư Duy
- \* Quán thân Tứ Niệm Xứ
- \* Cách thức xả tâm
- \* Đúc bi tâm (Cô Huệ Ân)



Tất cả mọi bài ... chúng ta viết thì Thầy cho mười lăm bài mấy con. Thì Thầy sẽ cho cái đề tài trở lại nếu người nào chưa làm xong thì sẽ làm lại đầy đủ. Những người mà còn làm bài thì mấy con sẽ tu rất khó là vì vô cái lớp Chánh tư duy, không còn nghe băng, không còn nghe cái gì hết, hoàn toàn mấy con không có được nói chuyện, không được nghe băng, chỉ chuyên tu. Thầy sẽ dạy cách thức mấy con nhiếp tâm, mấy con quan sát gọi là quán thân. Nghĩa là người nào mà tu về cái tâm xả thì Thầy sẽ hướng dẫn lại cách xả tâm. Còn người mà tu về Tứ niệm xứ thì dạy quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Thầy kiểm tra lại, Thầy hướng dẫn kỹ lưỡng, khi mình vào đó thì mình tu, không có thì giờ mà nghỉ, nghĩa là tu liên tục, tu như nghỉ, nghỉ như tu chứ không có gì khác

hơn hết. Nghĩa là tu tận cùng để cuối cùng chúng ta hoàn toàn là chúng đạo. Và chỉ còn cái tu để mà chúng đạo. Ở trên Tứ niệm xứ thì đức Phật đã xác định cái điều đó rồi, chỉ còn cái là rắng tu mà thôi.

Còn cô Tịnh Bảng, con xin Thầy những cái đề tài con làm chưa đủ, thì nó là mười lăm cái đề tài, cái lớp Chánh kiến mười lăm cái đề tài, tới cái giai đoạn này thì cố gắng tu tập thật sự tu để đạt được kết quả tốt, chứ nếu mà không thì mấy con sẽ ở lại cái khóa sau chứ không có thể tiến tới tu được. Hôm nay thì coi như cái số bài con làm đây tới cái Tâm xả là hết rồi, không còn làm nữa. Coi như chấm dứt, bắt đầu vào tu cái lớp Chánh Tư duy, chuyên tu, mà cách thức quán Thân Thầy xin nhắc lại để mấy con rõ. Ở trong Định niệm hơi thở thì đức Phật cũng đã nhắc cho chúng ta biết cách quán thân, “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” thì mấy con nường vào cái hơi thở mà mấy con cảm nhận cái thân, cảm nhận cái thân, thì lúc bấy giờ khi mà các con mà nhìn vào cái thân của mình, thì dường như là cái tâm của mình nó quay vô nó quan sát từ trên đầu xuống dưới chân. Theo cái câu tác ý rồi mình tác ý, mình tác

ý một lượt hai cái câu đó liên tục một lượt rồi mới thở ra, thở vô, thở ra, thở vô. Khoảng độ chú không đếm, khoảng độ năm hơi thở thì lại tác ý một lần cho nó quay vô, nó nhìn cho nó quen, nó tập quen quan sát ở trên thân. Nó có hai cái giai đoạn tu tập của Tứ niệm xứ.

Giai đoạn thứ nhất là tập quan sát, tập quan sát cái thân tức là nó quan sát cái thân, nó nương cái hơi thở nó quan sát chứ nó không cứ, nó trụ trong cái hơi thở, nó không tập trung trong hơi thở mà nó quan sát cái thân. Cho nên cái câu mà đức Phật dạy đó, cảm giác toàn thân, toàn thân chứ nó không một chỗ nào, “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” thì mình tác ý cái câu đó rồi, bây giờ mình hít vô thì mình cảm nhận từ trên đầu xuống dưới chân, rồi mình thở ra thì từ dưới chân trở lên trên đầu, rồi một hơi thở thứ nhất, rồi hơi thở thứ hai cũng kỹ lưỡng như vậy, hơi thở thứ ba cũng kỹ lưỡng như vậy. Thì mấy con nghe câu kinh mà đức Phật dạy Tứ niệm xứ. “Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu”. Nghĩa là mình quán cái thân như vậy đó, thì ưu phiền nó không còn có tác động vô trong thân mình nữa. Chú

không phải như Tứ Chánh Cần, Tứ Chánh Cần thì mình tu tập nó có những cái sự xảy ra trên thân và tâm của mình, cho nên mình dùng các pháp như Định niệm hơi thở, như là Định vô lậu mình sẽ xả. Còn ở trên Tứ niệm xứ, như Thầy dạy cho mấy con từ lâu đến giờ đó, khi mình tu Tứ niệm xứ mà trên Tứ chánh cần thì khi bây giờ nó có một cái niệm, mình mới đưa cái niệm đó mình quán, mình xả. Đó là Tứ chánh cần. Hoặc là trên thân mình có đau bệnh gì đó thì mình tác ý mình đuổi cái bệnh, rồi mình nương vào cái câu tác ý, an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô” hoặc là “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” đó là dùng cho mình đẩy lui bệnh. Còn cái này không, nó nhiếp phục tham ưu ở trên đó luôn. Nó quán thân, trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu, nó quán cái thân của nó, nó nhiếp luôn cả ưu phiền ở trên đó luôn. Không có ưu phiền nào mà xen vô đó được. Đó là Tứ niệm xứ, cho nên mình tu kỹ lưỡng hẳn hoi hoàn toàn. Bây giờ thí dụ như Thầy tu từng hơi thở “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” thì các con sẽ hít vô các con cảm nhận từ trên đầu xuống dưới chân.

Rồi hít thở ra từ dưới chân lên trên đầu, và cứ hơi thở ra, vô thì mà cảm nhận từng hơi thở kỹ lưỡng, đừng quên. Mà nếu quên thì coi như là có cái niệm sẽ vào, và có cái thọ sẽ đánh vào. Còn nếu mà mình tỉnh táo trên từng cái hơi thở đó không bao giờ có được những cái cảm thọ, có những cái niệm đánh vô, bởi vì nó nhiếp phục mà, nó nhiếp phục được những cái ưu phiền tất cả những cái ưu phiền trên cái thân của chúng ta sẽ không tác động được ưu phiền trên đó. Nó làm cho không có ưu phiền, còn nếu mình không kỹ, không có tu tập kỹ như vậy thì mình không có chịu quan sát để mình quên, thì nó mới có niệm vô. Cho nên hầu mấy con tu là thường tu Tứ niệm xứ ở trên Tứ Chánh Cần chứ không phải Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ. Còn Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ thì mấy con đã tu cái lớp Chánh kiến rồi, thì tự tri kiến của mấy con hiểu nó đã xả rồi, nó đã xả những cái niệm, tất cả mọi cái niệm mấy con viết từ cái bài xả tâm mấy con thấy, Ái kiết sử, cái gì mấy con cũng viết trong đó hết rồi. Cho nên nó có cái niệm gì thì mấy con cũng tự hiểu nó cũng xả hết à. Cho nên nó không qua mặt được mấy con nữa. Coi như nó không qua được cái màng trí tuệ của mấy con, cái ác pháp nào nó cũng không lọt qua

được. Đó thì chỉ còn bây giờ đó mình nhiếp tâm, mình quán thân, thọ, tâm pháp của mình. Định tĩnh, tĩnh thức ở trên cái thân của mình để cho cái tâm nó định tĩnh trên thân của nó, thì tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Khi nó định tĩnh được thì tức là nó bám ở trên cái thân của nó, nó quan sát ở trên đó, nó cụ thể, nó rõ ràng nó cứ ở trên cái thân của nó. Thì lúc bấy giờ không có cái ưu phiền nào mà xảy vô trong tâm hay là các pháp nào tác động vào trong thân, tâm nó được. Cho nên cuối cùng mấy con tu như vậy thì chỉ trong vòng vài hôm, một tuần lễ là chứng đạo. Đó là bằng chứng sự thật mấy con, nếu mà mình tu không đúng, cho nên mình nhiếp phục không được, tức là mình quan sát không được thân, tức là quán thân, quán thân tức là quan sát, xem xét nó từng phút, từng giây ở trên của mình cho kỹ, cho nên mình tu tập rất kỹ trên Tứ niệm xứ, nó đòi hỏi ở cái sức tỉnh giác chúng ta rất là kỹ, khi mà sức tỉnh giác chúng ta quan sát kỹ như vậy thì nó tâm lắng, nó sẽ định tĩnh trên đó. Nó định tĩnh trên thân của chúng ta, bởi vì nó quan sát thân nó mà, mà thân thì nó có tâm ở trên đó, nó có thọ ở trên đó mấy con. Nó có các pháp, khi các pháp tác động nó thì nó tác động ở đâu, tác

động ở thân, thọ, tâm của nó chứ đâu. Các con thấy nó đủ, chỉ cần quan sát cái thân là có đủ bốn cái thân, thọ, tâm, pháp rồi. Chứ không phải là mình phải đi vòng vòng, chạy chạy, không phải đâu. Sự thật ra thì mới đầu mình phải đi vòng vòng, mình đi từ thân, thọ, tâm, pháp của nó, sự thật ra mình chạy vòng vòng, nhưng mà sự thật ra đức Phật dạy chúng ta. “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” Đó thì các con thấy đức Phật dạy đơn giản, có bài bản đàng hoàng, nương vào hơi thở. Rồi sau đó, khi mình cần tác ý như thế này “tâm quay vô, quan sát thân” thì tự mình tác ý, mình ngồi yên vậy thì mình thấy cái tâm nó quay vô, nó không phóng dật ra, tức là nó không phóng ra ngoài mà mắc nó bện, nó ở trong này nó nhìn cái thân của nó, nó quan sát cái thân nó, cho nên khi mà cái tâm của mình mà nó quan sát cái thân của nó mà nó định tĩnh thì tâm không phóng dật, mà tâm không phóng dật thì chứng đạo chứ gì? Mấy con thấy có khó đâu, đâu có khó đâu, không có khó. Nhưng mà bây giờ đó mình phải trước tiên đó thì mình dùng cái hơi thở để mình tập nó quan sát. Bởi vì đức Phật có cho mình khởi sự cho mình tu cái Tứ niệm xứ để cho mình quan sát được

cái thân của mình, trên thân quán thân mà, cho nên “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô”, thì cảm nhận được toàn thân của mình nương vào cái hơi thở mà cảm nhận tức là mình quan sát thân rồi, mà mình quan sát thân mình được rồi, lúc nào nó cũng quan sát được rồi thì nó sẽ định tĩnh. Mà nó định tĩnh thì hễ khi nó định tĩnh được thì nó nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Lúc bấy giờ nó nhu nhuyễn dễ sử dụng thì tức là nó có Tứ Thần Túc, hoặc là Bảy Giác Chi, Bảy năng lực Giác Chi có gì đâu, không có khó khăn. Cho nên mấy con tu nó không có khó đâu.

Thầy nói nếu mà làm bài vở kỹ, hầu như những cái bài vở mà mấy con làm ở đây, thí dụ như cô Huệ Ân chính cô Huệ Ân một lúc nữa rồi mấy con sẽ đọc cái bài cô Huệ Ân, cô lớn tuổi mà cô làm cái bài này Thầy thấy, nghĩa là làm ở trên cái kinh nghiệm bản thân tu tập của mình mà nói ra, cô viết. Một lúc nữa thì Thầy sẽ cho đọc cái bài của cô Huệ Ân. Một người lớn tuổi như cô Huệ Ân là tám mươi mấy tuổi rồi. 88 tuổi, có phải không mấy con, cô Huệ Ân 88 tuổi rồi, còn hai tuổi nữa là 90 tuổi rồi, mà tu tập đẩy lui được bệnh. Và từ hôm mà mấy con nghe Thầy dạy cô Huệ Ân tới nay là tịnh chỉ



hơi thở chứ gì? Tập tịnh chỉ hơi thở. Thời gian mới đây chứ đâu có lâu đâu, mà cô Huệ Ân tịnh chỉ được năm phút rồi, cái hơi thở ngưng được năm phút, làm chủ được năm phút. Nhưng mà cứ bền chí mà tập, tập cho đến khi mà mình ra lệnh thì nó tịnh chỉ, mình muốn bỏ thân mình thì nó tự tụt lằm. Chỉ có mình tập chứ mình không có nín thở. Tập rồi tự động cái phương pháp tác ý, nó giúp cho cái hơi thở của mình nó ngưng, lúc đầu nó nhẹ nhàng rồi nó ngưng nó mất đi. Cò gì mà khó khăn.

Cho nên trong cái sự tu tập của Đạo Phật được bền chí, lòng tin mình trọn vẹn ở Phật Pháp thì nó đỡ chứ đối với cô Huệ Ân mấy con thấy rất yếu mà vẫn còn ngồi ở trong cái lớp học của của chúng ta còn tu. 88 tuổi còn ngồi ở lớp học tu, còn làm bài được như thế này, còn làm bài luận văn rất hay. Thì Thầy thấy trong cái vấn đề tu tập không có cái tuổi tác nào hết chỉ ở đây tu, và đồng thời bây giờ già, cái lớp Chánh tư duy, chúng ta tư duy trên tư duy, để chúng ta hoàn toàn, để chúng ta nhiếp phục tất cả mọi tham ưu, sự đau khổ trên thân tâm của chúng ta. Tức là quét ra cho khỏi thân, tâm chúng ta. để tập chúng ta được định tĩnh

hoàn toàn. Mà Thầy tin rằng trong lớp học của chúng ta không phải ít người tu chứng đâu, rất nhiều người, nhưng mà phải bền chí mấy con, đừng có vội vàng. Lắm khi chúng ta làm bài còn thiếu thì chúng ta làm thêm cho được đầy đủ, tri kiến chúng ta được đầy đủ, Đừng vội vàng, một cái bài nào chúng ta phải làm cho lột hết tất cả những cái ý nghĩ, vội vàng chúng ta làm lấy có nó sẽ không. Còn nếu mà các con không có đủ ý, thì mình mượn bài vở của những người khác. Vừa rồi thì Thầy có cho mấy con cái dàn bài của sư Từ Quang, thì mấy con đọc cái bài có cái dàn bài đàng hoàng, mấy con làm đâu có sai đâu. Rồi bây giờ mấy con muốn biết như vậy, mấy con đọc cái bài của sư Từ Quang thì nó gợi cho mấy con có cái ý để cho mình làm. Rồi từ đó, khi mình nắm được cái ý đó mình làm theo cái dàn bài đó thì Thầy tin rằng mấy con làm rất hay chứ không có dở nữa. Và đồng thời khi mà mình được muốn cái ý rồi, mà mình muốn cho nó thấm nhuần thì mình đọc vài, ba lần. Đọc vài ba lần để cho cái tướng cái hiểu biết đó nó thấm vào trong tâm của chúng ta.

Bây giờ Thầy ngồi Thầy viết, thì dòng tư tưởng của Thầy có thể viết, ra một những

cái bài như vậy, nhưng nó chưa thấm nhuần đâu, mặc dù là Thầy đã tự thầy viết ra, nhưng chưa thấm nhuần đâu, Thầy đọc năm, ba lần nó thấm nhuần. Huống hồ là bài của người khác viết phải không, chúng ta nên cố gắng đọc để thấm nhuần cái lý đúng, cũng như mình đọc cái bài kinh của Phật, mình đọc lướt qua mình hiểu, nhưng nó chưa có thấm nhuần cái ý, cái lý của Phật muốn nói đâu. Rồi mình đọc nhiều lần mình mới thấy sao mà hay quá. Có phải không? Máy con đọc một lần rồi máy con chưa Thấy hay đâu, nhưng mà nó thấm nhuần nó mới thấy nó hay. Đó là cái thức mà chúng ta được triển khai cái tri kiến hiểu biết của chúng ta tức là chúng ta có Chánh kiến. Mà có Chánh kiến thì tà kiến làm sao mà xen được vào ở trong cái thân, tâm chúng ta được. Các con hiểu không? Đó là cái lớp đầu tiên chúng ta học, nó đem lại sự lợi ích rất lớn. Ngầm bây giờ chúng ta không xả gì hết, nó tự cái hiểu biết đó nó cũng làm cho chúng ta ly dục, ly ác pháp. Nhưng cái nghiệp chúng ta còn, bởi vì cái nghiệp là cái lực vô hình, chúng ta biết rất rõ, nhưng nó rất mạnh. Bây giờ mình nói cái nghiệp sân, thì mình biết cái sân là cái ác pháp, mình biết nó. Nhưng mình hiểu biết nhiều lần cách thức để mà xả cái tâm của

mình, cách thức xả cái tâm sân của mình, mình đọc đi, đọc lại nhiều lần, do đó khi mà cái tâm mình nó đưng cái ác pháp nó sân lên, thì ngay đó cái sự hiểu biết nó hóa giải được, mà nhiều lần hóa giải thì sau này nó không cần hóa giải nữa, nó sẽ tiêu tan hết. Nghĩa là ai nói gì nói, tâm chúng ta như cục đất, nhưng mà chúng ta biết, tâm chúng ta như cục đất thì mấy con biết tâm mấy con lúc bấy giờ nó sẽ nằm đâu, định tĩnh ở trên thân mấy con như Tứ niệm xứ.

Bây giờ mấy con tu cái pháp xả. Bây giờ Thầy nhắc này, bây giờ mấy con tu pháp xả. Vừa rồi hôm qua Thầy chia hai lớp bên nam. Nghĩa là cái lớp tu Tứ niệm xứ và cái lớp tu tâm xả, tại vì những người tu tâm xả, Thầy trực tiếp Thầy xem xét coi họ tu tâm xả, và đồng thời sau khi năm phút trôi qua, Thầy cho họ xả, Thầy hỏi từng người. Vậy thì Thầy cho một cái điểm, như bây giờ ái kiết sử mình nhớ về gia đình của mình, mình nhớ con cái của mình, hoặc là mình nhớ cha mẹ của mình. Vậy mình dùng cái nào để mình xả? Nói cho Thầy nghe!? Cái đó là Thầy hỏi thật mà, Thầy đặt Thầy hỏi thật. Như bây giờ mình đang không có giấy tờ tạm vắng, tam trú, mà công an đến hỏi

mình, mà bây giờ mình đang ngồi đây một cái niệm, nó lo lắng cái vấn đề đó, vậy mình lấy cái gì mình xả. Mình phải nói ra cái tư tưởng của mình xả. Bởi vì cái xả mà, mình xả làm sao cho nó bình an lại cái thân của mình thì đó là xả. Cho nên bây giờ đó, thí dụ như bây giờ cái tâm của mình nó khởi đói bụng nó muốn ăn, vậy thì xả cái đói bụng này thì mình nghĩ làm sao mình xả này. Cái người tu tâm xả đó, họ khởi nghĩ thực phẩm bất tịnh, họ chỉ cần nói thực phẩm bất tịnh, đồ đó mà tham ăn nữa sao? Thì ngay đó nó dừng lại mấy con, nó xả mà, xả ngay liền cái hiểu biết ngay liền, bởi vì mình muốn mà đối trị cái tâm tham ăn của mình thì chỉ có thực phẩm bất tịnh. Mà mình đã viết cái bài thực phẩm bất tịnh nghe nó nhàm, nó chán, nó ớn, nó thối tha vô cùng rồi thì bây giờ nghe nói thực phẩm bất tịnh nó đã hết muốn ăn rồi, có phải không mấy con, còn mấy con chưa làm thì mấy con nói thực phẩm bất tịnh chứ chưa bao giờ nói nó thối, nó tha như thế nào hết thì vậy chứ nó còn thèm. Nhưng mà đã làm rồi mà nhớ tới cái bài mà thực phẩm bất tịnh là nó nhớ cái bài đó để viết rồi, có phải không, nó nhanh chóng, đó là xả.

Còn cái tu Tứ niệm xứ thì nó khác hơn là quan sát thân rất kỹ, ít có khi nào mà để cho nó khởi niệm, thì mấy con nó ngăn, cái người tu Tứ niệm xứ. Cho nên ở đây Tứ niệm xứ để nhiếp phục tham ưu, tức là từ trên sức tỉnh thức của nó mà nó nhiếp phục tham ưu, chứ mình tu lơ mơ trên Tứ chánh cần chưa tới đâu. Bởi vì đức Phật nói tu Tứ chánh cần, ngăn ác, diệt ác sanh thiện, tăng trưởng thiện mới sống một đời sống đạo đức không làm khổ mình, khổ người, chứ không bao giờ có tâm định tĩnh nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Nhưng mà đến Tứ niệm xứ thì đức Phật nói tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, tu bấy ngày, bấy tháng, bấy năm chứng đạt. Tứ niệm xứ thì đức Phật xác định rõ ràng, mà Tứ Chánh Cần thì đức Phật không có xác định bấy ngày, bấy tháng, bấy năm đâu. Anh luôn ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện chứ anh chưa có đạt được cái chỗ mà chứng đạo. Cái pháp nào mà chứng đạo thì Đức Phật đã xác định rất rõ rồi. Cho nên trong cái sự tu tập của chúng ta thì phải biết rất rõ để mà chúng ta làm chủ sự sống chết của mình. Thì pháp nó rõ rồi, bây giờ thì còn cái thực hành rồi, Nhưng mà trước khi thực hành thì ai đọc được cái bài này, Tú đọc được không con? Hay là con mắt mờ

quá rồi đọc không được? Lên đọc dùm thầy cái bài của cô Huệ Ân con.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Con kính bạch Thầy! Con kính thưa Đại chúng, con xin đọc bài làm của cô Huệ Ân viết về chủ đề Đức Bi Tâm.

### I- ĐỊNH NGHĨA VỀ ĐỨC BI TÂM

Bi vô lượng là lòng thương vô bờ bến trước nỗi khổ của chúng sanh, mà người có lòng bi không đành làm ngơ. Đã biết rằng sự đau khổ của con người thế gian là cái duyên nhân quả, nhưng lòng bi không cho phép chúng ta làm ngơ, phải dùng lời han hỏi và có hành động giúp đỡ bằng mọi cách. Đừng sợ mất thì giờ. Đức Bi Tâm là một trong bốn đức của Tứ Vô Lượng Tâm. Đức Bi Tâm gồm có:

- \* Bi Tâm đối với mình.
- \* Bi Tâm đối với người.
- \* Bi Tâm đối với loài vật.
- \* Bi Tâm đối với thiên nhiên và thảo mộc.

### II- SỰ THỂ HIỆN CỦA ĐỨC BI TÂM

### 1/ Đức Bi Tâm đối với mình:

Đức Phật đã từng nói: “Đời là bể khổ”, nên là con người sống trong cuộc đời rất là khổ đau. Khổ từ vật chất đến tinh thần, khổ từ tâm bệnh đến thân bệnh, nên con phải biết thương con, giúp đỡ con thoát khổ. Con thấy thân con già yếu hay đau bệnh, nên mỗi thời tu Tứ Niệm Xứ con có tu thêm Thân Hành Niệm và tác ý một câu trong kinh Định Niệm Hơi Thở là: “An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, cái đau nhức theo cánh tay đi ra; an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô, cái thân mạnh khỏe tỉnh táo theo cánh tay đi vô”. Con lặp đi, lặp lại nhiều lần đến hết giờ tu là 30 phút.

Từ nhỏ đến lớn, con chưa bao giờ dám ở nhà một mình, nhưng khi về tu viện con hết sức cố gắng, là nghe lời Thầy và nghe lời cô Út ở trong cốc, giữ độ cư, để lo tu tập, không đi nói chuyện với ai. Thân con thường già yếu đau nhức, hễ quét sân là đau lưng, thì con ám thị: “Cái lưng phải bình thường, không được đau nhức”, thì có kết quả liền.

Cái chân con hay bị vọp bẻ, con liền ám thị: “Cái chân phải bình thường, không đau nhức nữa”, thì nó cũng có kết quả. Có lúc



nhức vai và cánh tay, con ám thị cũng có kết quả. Lúc khác lại đau ngực, con ám thị gần 5 phút thì nó hết.

Có khi đau ngực kéo dài quá lâu, chịu muốn hết nổi, vì con nghĩ là đến lúc sắp ra đi rồi, nên con mở sẵn chốt cửa. Con mệt, con nằm kiết tường ngay ngắn và nhắc tâm: “Tâm phải thanh thản, an lạc, vô sự. Tâm không sợ hãi một điều gì, không nuối tiếc một điều gì nữa, con sẵn sàng ra đi!”, và con nguyện cho Chánh pháp của Phật, của Thầy được trường tồn mãi mãi, với tâm thanh thản, an lạc, vô sự, con sẵn sàng ra đi. Lúc đó cái ngực còn đau và con mệt, con nằm ngủ thiếp đi, khi tỉnh giấc thì đã sáng rồi. Con không có tu hai thời khuya, và cái đau nó hết lúc nào cũng không biết. Thật trong đời con chưa có cái mừng nào vui bằng cái vui hôm nay, thật là pháp của Phật, của Thầy rất là hi hữu! Có đau mới thấy được rõ sự màu nhiệm của pháp Phật.

Có lần khác con đau nhức hai bắp chân nặng, con cũng có dùng Thân Hành Niệm và câu tác ý: “An tịnh thân hành...”, con đuổi một đêm tới sáng, bước xuống nghe nhẹ nhõm, không còn đau nhức nữa.

Có lần trên mặt con, ở dưới mí mắt có mọc nốt ruồi hồi nào con không để ý. Bữa đó cô Út và mấy cô đến thăm Mỹ Thiện bị thương, con bước qua ngòai đó, cô Út nói: “Sao cô Huệ Ân khóc?”, con mới biết là mụn ruồi nó mọc ở mí mắt, vậy mà con tác ý đuổi gần 3 tháng nó cũng rụng luôn.

Năm kia con đau nặng cả tháng, nên nó đau liên tục sáng tối ở trán và tim. Cái vùng đầu đau nhức dữ dội, con không còn ăn uống được gì, các “chúng tử” tính về thăm gặp mặt lần cuối. Con cũng quá kiệt sức, và cũng chỉ còn đánh lễ Thầy, đánh lễ Út để ra đi, nhưng nhờ sự khuyên răn, sách tấn của Thầy: “Con hãy giữ đúng giới luật, luôn sống trong thiện pháp và ôm pháp vượt qua!”.

Mặc dầu muôn ngất xỉu vì kiệt sức, nhưng tinh thần cố gắng nghe lời Thầy, suốt ngày ôm pháp, tấn công thiện pháp. Thật là đại phước cho con được gặp Minh Sư tu chứng chánh pháp, chỉ dạy cho con biết cách trị bệnh để tự trị bệnh con, con rất đội ơn Thầy và cô Út. Trước cảnh thân già đau bệnh, nhờ biết thương mình nên con luôn nghe lời và tin tưởng lời Thầy, giữ gìn tâm không dao động, không sợ hãi trước cái chết và luôn luôn tin tưởng nơi Chánh pháp.

## 2/ Đức Bi Tâm đối với người:

Bi tâm đối với Thầy: Trước tiên con thấy Thầy là người tu đúng chánh pháp của Phật, có Tứ Thần Túc, có Tam Minh, làm chủ được sự sống chết, hơn nữa là tuổi đã 80 mà ngày đêm vẫn miệt mài viết sách để nhắc nhở, dạy bảo chúng sanh và còn mở lớp đào tạo cho tu sinh có được tâm Vô lậu, để chúng quả A la hán, để có dẫn dắt người sau. Thầy rất vất vả cực khổ, lòng Bi con rất kính thương, xót xa, không biết phải làm sao, chỉ biết cố gắng nghe lời Thầy, nghe lời dạy của Thầy mà lo tu cho thân tâm con được giải thoát, đó là con giúp đỡ Thầy.

Lòng Bi con đối với cô Út: Con thấy cô Út quá vất vả ngày đêm, hy sinh cuộc đời cho Phật pháp, giúp Thầy lo từng việc nhỏ đến việc lớn, con rất kính thương và tán thán công đức của cô Út, con chỉ nghe lời chỉ dạy và cố gắng tu cho được giải thoát để cô vui...

Khi thấy huynh đệ không lên lớp được, con hỏi thăm và động viên, đó là lòng Bi của con đối với huynh đệ. Khi thấy thí chủ cúng dường, con kính thương và tán thán công đức của quý vị, con ước ao mong sao quý vị sớm tu đúng chánh pháp để được giải thoát.

Lòng Bi con đối với người ngoài không phân biệt lạ quen, gặp lúc tai nạn, khổ đau con sẵn sàng giúp đỡ bằng mọi cách, không nề công lao, không kể thời gian, miễn sao giúp người được an vui là lòng Bi con rất hân hoan và phấn khởi. Con ví dụ có bốn mẩu chuyện dưới đây có liên quan bản thân con lúc còn ở Long Hải:

a/ Câu chuyện thứ nhất: Hãy thương người đang bệnh khổ.

Có một người đàn bà có hai con, không nhà phải ở đậu, chuyên nghề bán chè. Bữa nọ, cô đến nhà con than khóc và đưa hai bàn tay lở lói và nói: “Bị bệnh như vậy làm sao? Nay bán không ai dám mua ăn, nên ăn hết vốn rồi, chết tới nơi! Nếu về được thành phố, con có người bà con có thể giúp đỡ, mà con không có tiền đi đường!”.

Nghe vậy con bèn viết cho cô ít dòng chữ: “Xin lòng Bi của chủ xe, tài xế, với hành khách trên xe giúp đỡ cho ba mẹ con này”. Khuya đó cô ra đón xe và được mọi người giúp đỡ đi luôn.

b/ Câu chuyện thứ hai: Hãy thương người đang sân.

Có một gia đình nọ, người chồng đánh

vợ, con mắt sưng bầm đen. Vợ sang nhà con nói: “Bác Ba ơi, bác thức dậy qua cản giùm anh con, ảnh cuốn gói ra đi, con nói không được”.

Con bước qua, con nói: “Chú định phải đi đâu? Đánh người ta như vậy phải ở lại săn sóc, lo thuốc chứ đi đâu ?”

Chú ấy trả lời: “Con phải đi bác ơi, sáng ra con không chịu nổi với mấy đứa em vợ đâu”.

Con nói: “Chú không nên đi, nếu hai người nghe lời tôi khuyên: Thím Ba thì nên lựa lời nói sao cho yên nhà, lợi nước, chớ cũng là một lời nói ra mà li tán gia đình !”.

Một lát sau thì ông cha vợ tới, ông hỏi: “Thằng nào đánh con tao ra nông nổi này ?”.

Nó nói: “Thưa Ba, con đập con”- đó là lời của người vợ: “Vì ảnh đi chơi hoài, con nói ảnh không nghe, con giận, định đánh con cho chết”.

Ông cha nói: “Tiền nè, mày mua hột gà luộc, lột vỏ rồi lăn con mắt đi. Tao tưởng thằng nào đánh thì chết với tao !”.

Rồi ông ra về. Thế là người chồng trưa đó không có bị người cha đánh.

c/ Câu chuyện thứ ba: Hãy thương người đang buồn khổ.

Hai vợ chồng cãi cọ, chồng đốt nhà, có người báo cho cảnh sát tới, họ hỏi giấy tờ. Người chồng hỏi vợ: “Em cất ở đâu?”.

Người vợ nói: “Để trong cái gói, anh đốt mất rồi!”. Cảnh sát mời chồng đi.

Đến chiều con đi qua, con bảo làm đơn lãnh nó về đi. Nó nói: “Con không biết, con hỏi nào giờ có làm đơn gì đâu!”.

Vì thương người nên con viết đơn giùm. Con nói là: “Lỗi tại tôi, vì tôi thách ảnh đốt, nên xin cho chồng tôi được về, chồng tôi về để làm nuôi con”. Nộp đơn xong vài tiếng sau thì chồng được thả về.

Người có nhà cháy không có ai cho thuê nhà, họ nói xui lắm, nên phải ngủ ở chuồng bò!

Lối xóm góp được sáu trăm, bỏ trong túi quần máng trên chuồng bò, bị lấy mất hết. Con bèn kêu qua cho ở đậu, nấu cháo đi bán...

d/ Câu chuyện thứ tư: Hãy thương người đang khổ.

Vào lúc một giờ khuya, con đang ngủ, con nghe tiếng: “Làm sao cho bác Ba hay?...”, con liền ngồi dậy, đốt đèn, rửa mặt, bước qua thấy người vợ chuyển bụng, ôm mặt nhăn nhó; người chồng thì có vẻ lúnh quýnh... Con hỏi có ai đi rước mụ chưa? hay chở ra trạm xá?

Người chồng trả lời: “Nhà như vậy dễ gì con rước được bà mụ đó! Con đi thì cũng không có phương tiện để đi”.

Con thấy là mình phải lấy lòng thương người trong cơn đau hoạn nạn, con nói: “Thôi chú lại nhà tôi mượn cái đồ nấu nước lớn”.

Con xắn áo bước đến thăm bụng, biết là sắp sanh, con bảo là nấu nước đi để làm chuyện y tế và nấu nước nhiều để tắm em. Lần đầu tiên con mới làm việc này! Con leo lên giường, ngồi một bên, tay cứ thoa thoa cái bụng cho sản phụ. Con xem ra có biết chút chút, nên con ấn cái bụng, đưa bé lọt ra, con rước và cắt rốn, tắm em..., băng rốn, và cuộn đứa bé vào trong cái áo thun của ba nó. Chưa xong, cô ấy chưa hết đau vì nhau chưa ra, con bước qua và ấn cái bụng. Khi nhau ra rồi, con bảo chú bước lại xem giùm

cái nhau có nguyên vẹn không, có bị thiếu sót không? Nó trả lời là tốt lắm. Con bảo chú đốt than cho thím nằm, và nói nó đem cái nhau chôn đi.

Sáng rồi, có lối xóm tới thăm, con về bưng qua một ly nhỏ rượu với muối tiêu cho uống. Con dọn nấu cơm cho ăn và để lửa than cho nằm, rồi con mới đi về nhà.

Kết luận, giúp được người, thể hiện lòng bi, người được an ổn mình cũng vui. Rút ra bài học bản thân là con người phải có lòng Bi, biết thương yêu nhau, giúp đỡ nhau trong lúc khổ đau, hoạn nạn. Đừng vì cái ta mà làm mất lòng Bi giúp người, sự ích lợi của tâm bi rất là quý giá, hơn ngọc vàng, châu báu; không gì quý bằng đem hạnh phúc cho người

Con nguyện cầu sách đạo đức nhân bản- nhân quả sớm ra đời để chúng sanh dựa vào đó mà sống, để giảm bớt khổ đau, khinh an để chúng sanh được an vui, hạnh phúc.

### 3/ Đức Bi Tâm đối với loài vật:

Con vật cũng có tình cảm cũng biết ham sống, sợ chết như mình vậy, cho nên mình là con người, mình phải lấy lòng Bi



thương chúng khi chúng khổ đau, bệnh tật, hay tai nạn, ta phải thường xuyên chăm sóc như những đứa con của mình vậy. Lòng Bi phải tận tình! Con vật như con chó còn biết thể hiện tình thương đối với chúng ta. Chủ nhà có việc gì, có việc đi đâu, ở nhà nó tự kiếm ăn lấy mấy ngày, khi chủ về nó chạy tới ngoắc đuôi và nhảy tới liếm tay, liếm chân. Con mèo cũng vậy, nên chúng ta phải mở rộng lòng Bi thương nó, giúp đỡ nó khi nó đau bệnh.

Trước sân thất con ở có cái hang nhỏ bằng ngón tay, có một đàn kiến đen lớn ở dưới đó, nó lên nó đi thành hàng dài cỡ hai thước. Bữa đó, phía mặt trời lặn có con ếch ương nó ngồi trên miệng hang, hễ kiến lên con nào là nó liếm hết con đó. Con mới đuổi nó đi cho cách xa, bữa sau cũng thấy nó tới nữa. Lòng Bi con rất thương xót, con đuổi nữa và đuổi xa hơn. Bầy kiến còn lại rất là ít.

Trời tối hôm khác, con nghe tiếng con gà kêu vì nó bị kẹt hàng rào không ra được, nó kêu la ròi nằm im. Lòng Bi không làm ngơ được, con nghĩ nếu lỡ có con chó ra, không cản được thì con gà sẽ chết. Con cố gắng dẹp cái sọt ban đêm, liền lần ra gỡ con gà, thả ra ngoài hàng rào, trở vô ngủ mới yên

và trong lòng rất vui mừng, vì đã giúp được cho con vật, dù của ai cũng như của mình.

Con thấy 2 con chó dí con mèo, con liền lấy nước tạt đuối chó vô, con mèo leo lên cây được an ổn. Sau mỗi lần cứu được một con vật, con thấy lòng Bi tăng trưởng rất hân hoan, vui vẻ về việc làm của mình. Lòng thương cứu giúp loài vật giúp con dẹp được tâm sợ hãi: sợ hãi rắn, chằng hiu, sâu, bọ... và ngày càng thương chúng hơn.

#### 4/ Đức Bi Tâm đối với thiên nhiên:

Thiên nhiên gồm có không khí, bầu trời, trăng sao, mây gió, đất đá, núi rừng, thảo mộc, chim thú, suối nguồn, sông biển, ao hồ... Thiên nhiên rất cần thiết cho cuộc sống của người và vật như không khí, ánh nắng và nước. Cho nên, là con người phải biết yêu quý và bảo vệ thiên nhiên.

Lòng bi tâm trước cảnh cháy rừng: Ở Long Hải con thường thấy cảnh cháy rừng, nhất là ban đêm nhìn lên núi đỏ rực, thấy rất là nóng ruột, làm hư hại biết bao cây lớn nhỏ và biết bao thú rừng không chạy kịp phải chết. Nhất là các con vật ở dưới hang, ở dưới đất như rắn, rằn, kỳ đà, thỏ, đều phải chết. Mặc dầu không cứu được chúng,

nhưng lòng bi con rất là đau lòng, xót xa.

Lúc ở Long Khánh, mỗi lần con thấy ai suốt cá bằng cách lấy chất độc của cái lá bông, đập dập đổ theo dòng nước, là con khuyên: “Các chú đừng nên làm vậy, bà con đi rừng ở dưới nguồn nước uống vào đau bệnh, tội nghiệp họ lắm. Nhất là nước sẽ chảy vào xóm làng đông dân cư, tội cho người ta lắm”.

Lúc nào thấy mấy cháu ở nhà nó bầy chim, bầy sóc, con hay khuyên chúng: “Nên thả ra hết đi, tội nó lắm con!”. Hễ con thấy đứa nào săn bắn thú rừng, bắt cá biển, con đều khuyên răn đừng nên như thế nữa, giết hại bầy đàn nó, sau này gia đình mình cũng gặp cảnh bệnh đau, li cách, chia rẽ, tai nạn...

Con thấy cây bông ở trước cái mả, ở trước cái sân nó khô héo, con cho nó mỗi ngày một lon nước, nó tỉnh lại. Con thấy nắng bức, nóng nực, con để cái bình nước đầy dưới gốc cây cho những con chim nó tắm...

### III- KẾT LUẬN

Thiên nhiên đem lại rất nhiều nguồn sống cho con người như không khí, ánh nắng, và cho nhiều cây gỗ làm nhiều vật dụng, các

loài thảo mộc, cỏ cây làm thuốc, làm thức ăn cho loài vật... Do đó, ta hãy thương yêu thiên nhiên, bảo vệ thiên nhiên, chăm sóc thiên nhiên. Sự lợi ích của thiên nhiên quý báu vô cùng, bảo vệ thiên nhiên là bảo vệ sự sống. Từ đó rút ra bài học cho bản thân, con thấy nếu hủy hoại thiên nhiên là hủy hoại chính mình. Con nguyện cầu tất cả mọi người đều có đạo đức, biết tu chánh pháp của Phật, để ai ai cũng biết và phát triển đức Bi tâm. Nhờ có đức bi tâm vô lượng mà con người sẽ yêu thương, giúp đỡ nhau hơn trong cơn hoạn nạn. Và nhờ có đức bi tâm mà con người yêu thương, cứu giúp các loài vật, không nỡ giết hại chúng, và cỏ cây thiên nhiên đều được bảo vệ, giữ gìn cẩn thận hơn nữa, không nỡ để chúng bị tàn úa, hay bị cháy lan nữa.

Tu sinh Thích Nữ Huệ Ân.

Sau khi nghe, đọc cái bài của cô Huệ Ân mấy con thấy cô viết bằng cái sự tu của cô ấy. Cô dựa vào cái dàn bài mà viết theo cái sự tu tập của mình và cái kết quả cái hiệu quả tu tập nó rất là lớn mấy con, nếu mà không có chịu khó mà tu tập như cô Huệ Ân mà chắc gì mà được bình an cho đến hôm nay mà ngồi yên ổn. Cho nên đây là

cái khích lệ rất lớn cho chúng ta trên cuộc đời tu tập. Chúng ta còn sức khỏe nhiều, khỏe hơn cô nhiều, chúng ta hãy nỗ lực tu tập đúng vào, lại được Thầy hướng dẫn cách thức chúng ta sẽ làm chủ được sinh, già, bệnh, chết một cách cụ thể, bằng chứng là chúng ta thấy mình làm chủ được mình. Nghĩa là có bệnh đau là mình đẩy lui bệnh được rồi. Mình khỏi cần uống thuốc rồi, nó rất là lợi ích, tự trong bản thân của mình, tự trong cái khả năng của mình mà mình trị được cái thân bệnh của mình tức là mình chuyển được cái nhân quả. Thì cái sự làm chủ cái chết nó đâu có khó khăn gì. Các con có nghe trong cái đoạn mà cô Huệ Ân đã nói mình tập tịnh chỉ hơi thở, nó đã ngưng được chút ít rồi. Có phải không? Nếu mà bây giờ tập một năm coi thử coi nó ngưng được bao nhiêu. Thì chắc chắn là nếu mà cái hơi thở mình nó ngưng được chừng một giờ, hai giờ mà mình sống trở lại thì mình làm chủ được sự sống chết chứ gì? Thử bây giờ mình bịt mũi, miệng mình lại, mình không có cho thở năm phút coi xem mình có chết không? Mà cô Huệ Ân năm phút mà không thở mà còn sống, như vậy là hơn mình nhiều rồi.

Cố gắng tập thêm, coi vậy chứ lần lượt

tập một chút, một chút, lần lượt tập một chút. Rồi cái thời gian nó sẽ tăng dần lên, như vậy là rõ ràng chúng ta tập cũng làm chủ được chứ cũng không phải đợi tới Tứ Thần Túc đâu. Nhưng mà có Tứ Thần Túc thì nó còn hơn nữa. Nhưng mà dù sao đi nữa thì đó cũng là nhờ cái tâm đã xả rất nhiều, nó đã có sự thanh tịnh trong đó, chứ chưa phải. Nếu mà không có sự thanh tịnh, mấy con sông phạm giới, mấy con cứ tác ý đi, bảo nó ngưng nó có dám ngưng đâu, ít ra nó cũng thanh tịnh được giới luật.

**[Tu sinh]:** 41:05 Con thưa Thầy, con có cái ...

**[Trưởng lão]:** Không có ở trong này đâu con, Cô Huệ Ân có nói về cái phần cái hơi thở.

**[Tu sinh]:** Tờ số 3 .. với tờ số 2.

**[Trưởng lão]:** Số ba mà không có số hai, có lẽ là rớt đâu rồi. Ở đây này con, có số hai này, bị xếp lại này, con không đọc cái số hai. Thực ra không đọc cái số hai, bị xếp vô này. Con không thấy số 2, có số ba qua đây đọc con. Quên lật ở trong này ra, thôi vậy cũng được, mấy con, không có sao? Cô Huệ Ân có nói cái vấn đề mà tập hơi thở

có dừng. Thì mấy con thấy, trong cái vấn đề mà tu tập như vậy nó đơn giản nhưng mà đến cái lúc nào Thầy dạy, chứ bây giờ mấy con đừng có tập. Chưa phải lúc mấy con tập tịnh chỉ hơi thở đâu. Bây giờ là tập đẩy lui bệnh, có bệnh đẩy lui cho nó mạnh khỏe thôi. Rồi tới chừng mà tâm mấy con thanh tịnh, nó được thanh thản, an lạc, vô sự, nó được sung mãn được Tứ niệm xứ thì mấy con không tập thì chừng đó mấy con ra lệnh thì nó cũng ngưng chứ còn khỏi. Bởi vì tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Thầy chỉ lo cô Huệ Ân là tại vì lớn tuổi, già, yếu rồi. Không còn đủ sức mà đi tới cái Tứ niệm xứ nó thanh tịnh, sung mãn được, cho nên tập như vậy để khi mà cái thân nghiệp của mình sắp sửa nó ra đi thì mình điều khiển cái hơi thở của mình bằng phương pháp tác ý thì nó ngưng hơi thở. Rồi mình tác ý bỏ thân ra đi. Thì cô bình tĩnh, các con nghe trong cái bài này, cô viết cô rất bình tĩnh, nghĩa là thấy như sắp chết rồi. Cô mở cửa chớp để cho mấy đứa tụi nó có vô nó khỏi có bị đập cửa, chứ không khéo chết trong này rồi nó không có làm sao mở cửa được, nó sẽ đập cửa nó vô cho nên cô mở cửa sẳn, rồi mới leo lên giường nằm kiết tường, để rồi cho nó đi. Đàn con sau này nó có vô, sau này nó

có tấm liệm nó chôn sau này cũng khỏe, nó khỏi cần đập cửa, cài cửa gì hết. Cô Huệ Ân chắc cô ngủ thì chắc cô gài cửa lại, bữa nay sắp chết rồi thôi, không có gài nữa. Thành ra nằm ngay thẳng để cho nó chết, thì đó là cái ý của cô đó nghĩ vậy đó mà.

Thì Thấy đọc ở trong cái bài này nó rất là lớn tuổi rồi mà cầm cây bút viết được như thế này là các con biết cái đầu cũng còn minh mẫn sáng suốt lắm đó. Chứ mấy người lần lộn rồi chưa chắc đã viết được đâu, phải không? Mấy con hiểu không? Cho nên mấy con cứ nhìn cô Huệ Ân đi, mà cô còn viết được như thế này, mấy con sẽ thấy cái tuổi trẻ mặt non chạt ra mà viết không được thì quá tệ, có phải không? Con cứ nghĩ đi, người ta già gần chết mà người ta viết còn được.

Còn qua những bài của Tú viết thì rất là đầy đủ, qua cái sự tu tập bản thân của mình, và cố gắng tiếp tục tu tập hơn nữa, những cái bài mà Tú viết, sau này Thầy sẽ mượn những cái bài này. Nãy thì chú Thanh Trí có hỏi mượn, những cái bài nào nữa để cho chú sẽ đánh vào diễn đàn chân như. Đây là những cái bài học của mấy con tự viết ra, rồi tự kinh nghiệm bản thân của mình viết ra. Mà khi được lên diễn đàn Chân như



đánh vi tính in ra thành sách, thì nó lợi ích rất lớn, là vì người ta đọc người ta cũng thấy cái sự tu tập của mình có cái hiệu quả, có kết quả, cũng như cái bài của chú Tần, thì không biết mấy con có nghe không? Chứ cái bài của chú Tần nó cũng là thực, rất là thực trong cái cuộc đời, mình tu, rồi mình xả tâm, mình làm từ thiện rồi này kia nữa, nó đem đến những cái thực tế. Do đó nó không có lý luận cao siêu. Nhưng mà nó thực tiễn hơn là mình xả được tâm của mình rất lớn, đem lại cái sự hạnh phúc cho mình. Thì những cái bài đó đều sau này được đăng trên. Và đồng thời Thầy xin hết các bài của mấy con hết, không có người nào mà không xin. Không có riêng người nào hết. Mấy con có nhiều người viết bài đầy đủ ý nghĩa lắm, không có thiếu đâu. Có những người mà viết ít thôi, nhưng mà những cái bài mà viết ít đó thì Thầy sẽ đọc, và đồng thời Thầy sẽ chỉnh lại, nếu mà mấy con chưa có văn, mà mấy con viết chưa được thì Thầy sẽ cố gắng, Thầy sẽ nhuận lại, chỉnh lại, và cái ý thì ý của mấy con rồi. Thầy sẽ chỉnh lại, để mấy con trong cái lớp học của mấy con cũng nói lên được những cái kinh nghiệm bản thân của mình trong sự tu tập, nó đem lại ích lợi cho mình, mà cũng say này nó thành bài học cho những người

sau mấy con. Nó đem lại ích lợi cho người sau nữa, cho nên nó trở thành những tập diễn đàn Chân Như trong cái khóa học lớp Chánh kiến, trong cái lớp Bát Chánh Đạo của chúng ta, thì coi như là Thầy sẽ, sau khi bắt đầu vào cái lớp Chánh Tư Duy thì Thầy xin mấy con cho Thầy mượn bài hết, sau khi đánh vi tính xong rồi Thầy trả lại mấy con, để kỷ niệm, để những cái bài này nó trở thành cái bài kỷ niệm cho lớp tu tập làm chủ sinh, già, bệnh, chết của mấy con, cái lớp đầu tiên của mấy con, nó rất có cái kỷ niệm. Thì Thầy mong rằng cái điều đó, và đồng thời nó sẽ đưa vào cái diễn đàn Chân Như, rồi mọi người, người ta sẽ đọc thấy cái lớp học của chúng ta.



## 252-(LCK-105B)

**\*Giới luật & Tứ Niệm Xứ**

**\* 8 pháp độc nhất**

**\* Kiểm tra quán thân Tứ Niệm Xứ**

---->>❖<<----

*(file này chỉ ghi chép được rất ít,  
các bạn review điền thêm dùm)*

Và trong cái lớp học chúng ta Thầy mong rằng hết cái khóa học này thì những người ngồi trước mặt Thầy đều là chúng quả giải thoát hết, mong như vậy. Mấy con cố gắng để mà cái sự ước mong của Thầy nó thành một cái sự thật mấy con. Bởi vì mình bỏ cuộc đời mình mình đi tu rồi. Nhưng mấy con nhớ kỹ, nếu mấy con mà phạm giới, phá giới, thì Thầy tin rằng là mấy con, một là mấy con cố gắng ức chế tâm là mấy con bị điên, không có thể nào mấy con chạy khỏi cái vấn đề này, mà hai là mấy con bỏ cuộc đi về thôi chứ không có thể cách nào khác hơn. Phạm giới phá giới là bị điên đó, bởi vì đây là Chánh Pháp của Phật, lấy giới luật vào giáo pháp ta làm chỗ nương tựa, làm chỗ

vững chắc. Mấy con nghe lời đức Phật, khi mà đức Phật nhập niết bàn, sắp nhập niết bàn, đức Phật giới thiệu cho mấy con cái câu đó rất lớn. Lấy giới luật và giáo pháp ta, mà giáo pháp tức là Tứ niệm xứ, và giới luật tức là những đức hạnh mà Thầy đã soạn thảo được hai tập giới luật rồi. Còn bốn tập nữa Thầy không có thì giờ. Chứ lẽ ra có thì giờ thì hôm nay thể nào Thầy cũng viết được hai tập, thì mấy con đó đức Phật đã di chúc lại, cái lời di chúc lại, lấy giới luật ta và giáo pháp ta làm Thầy, các con nghe cái lời nói. Mà cái giáo pháp thì đức Phật xác định rằng Tứ niệm xứ. Cho nên nói đến Tứ niệm xứ đức Phật nó là cái hòn đảo, nó là cái chỗ nương tựa vững chắc cho cái người tu. Thì đừng là Giới luật, thì Tứ niệm xứ là cái hòn đảo vững chắc của chúng ta đi đến đích cuối cùng. Các con nhớ những lời mà Thầy dạy. Mà đức Phật đã trước khi chết đức Phật đã di chúc lại, đã nói lên những lời cuối cùng, lúc còn những phút giây trên thế gian này. Ngài đã vì thương chúng sanh mà nhắc chúng ta cái pháp nào để mà chúng ta tu tập.

Như vậy chúng ta biết rằng chúng ta sẽ tu tập đúng, sai. Mấy con còn nhớ, Thầy có nói tám pháp độc nhất, đó là bốn cái pháp

Tứ vô lượng tâm, Tâm từ, Tâm bi, Tâm hỷ, Tâm xả là bốn pháp. Và Sơ thiền, Nhị Thiền, Tam thiền, Tứ thiền, đó là bốn pháp độc nhất, nghĩa là tu duy nhất một pháp đó đi đến cứu cánh. Bốn pháp Tâm từ, Tâm bi, Tâm hỷ, Tâm xả thì mấy con hiểu rồi. Nhưng mà đến mà Sơ thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền dường như là mấy con thấy nó là một loạt ở trong đó gọi là Tứ Thánh Định. Cũng như mấy con nghe một loạt là Tứ Vô Lượng Tâm, Tâm từ, Tâm bi, Tâm hỷ, Tâm xả một loạt chứ gì. Có phải không, thì Tứ Thánh Định thì Sơ thiền, Nhị thiền, Tam Thiền, Tứ thiền một loạt. Nhưng ở đây đức phật đã nêu lên cái bài kinh Bát Thành, là pháp độc nhất. Nghĩa là chúng ta tu Sơ thiền không chúng ta cũng đi đến cứu cánh đó chứ không phải là cần phải nhập. Nhưng mà chúng ta có thể ôm Nhị Thiền chúng ta đi vào cái cứu cánh. Bởi vì cái bài kinh Bát Thành đã xác định được điều đó, chứ đâu phải nhập Nhị thiền, Sơ Thiền Khi tâm chúng ta tu Tứ niệm xứ đó, thì đi qua cái ngõ khác rồi mấy con, chứ không phải đi qua pháp độc nhất đâu. Tứ niệm xứ nó không phải là pháp độc nhất. Phải không? Nó đâu có phải là, bởi vì Tứ niệm xứ nó tu quan sát trên bốn chỗ. Cho

nên khi mà Tứ niệm xứ sung mãn thì nó có bấy năng lực giác chi. Cho nên đức Phật, cái bài kinh mà thực phẩm đức Phật nói, Tứ niệm xứ là thực phẩm của Bấy năng lực của Giác Chi. Mà bấy Giác Chi là thực phẩm của Tam Minh, của ba minh. các con nhớ, mà ba minh là Tứ Thần Túc chứ gì. Nó có Tứ Thần Túc mới thực hiện được ba minh, tức là Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh, Lậu Tận Minh chứ gì, ba minh. Mà Bấy năng lực của Giác Chi nó là thực phẩm của Ba Minh. Thì Bấy năng lực Giác Chi là Tứ Thần Túc, các con hiểu không? Có Tứ Thần Túc mới có thực hiện Tam Minh chứ còn không có Tứ Thần Túc làm sao thực hiện Tam Minh, tuệ như ý túc đó, là Tam Minh chứ cái gì? Đó, mấy con thấy, nó là thực phẩm mà. Con đường đó khác lắm mấy con. Bây giờ đi con đường này nó khác. Con đường độc nhất này nó khác, nó không phải là đi cái chỗ mà sung mãn Tứ Niệm Xứ đâu, nó không phải là sung mãn Tứ niệm xứ, nhưng tự nó sung mãn Tứ niệm xứ, nó rất hay. Chúng ta đi. À, bây giờ thầy tu cái Tâm từ, Tâm bi, Tâm hỉ, Tâm xả.

Bây giờ Thầy nói, hôm qua Thầy kiểm tra, trong đó có Mật Hạnh, trong cái số người

mà tu Tâm xả, cái người mà viết văn mà dở quá, cho nên không có lý luận giỏi, cho nên khó xả. Khó mà tu cái Tứ niệm xứ, tu Định vô lậu thì cái số đó được bảy, tám người, thì Thầy kiểm tra Thầy hỏi, tới chừng hỏi Mật Hạnh, Thầy nói bây giờ chú Minh Tâm lên cái nói Mật Hạnh. đi ra uống cà phê. Thầy hỏi bây giờ đó, bị mời đi uống cà phê. Bởi vì cái Tâm niệm mà có cái niệm uống cà phê. Vậy thì con xả như thế nào? Mình tu tâm xả phải xả chứ, nó cũng dục chứ phải không đâu. Thì nó sẽ nói một loạt xả, nào là tai hại, nào là tâm đó là sanh dục, nó ghiện ngập rồi nó thềm nó không có cà phê nó thềm, bây giờ các con nghĩ nó là tai hại cho con như thế này thế khác, rồi con xả. Nhưng mà thưa Thầy, khi mà con xả rồi, cái tâm con, con thấy sao nó ở trên thân con nó biết hơi thở, bởi vì con xả rồi nó không có còn thềm cà phê nữa. Thì con thấy sao, nó cứ biết cái hơi thở của con, nó không có đi đâu hết. Các con cảm thấy, người ta nói xả thôi chứ người ta thấy hầu hết là tám người đều tu tâm xả, Thầy hỏi đều trả lời, nhưng mà không nhận ra khi xả rồi tâm ở đâu. Mật Hạnh lại thêm chút là biết được cái tâm mình đang ở đâu, thì nó đang ở trên Tứ niệm xứ chứ đâu. Cho

nên vì vậy mà khi nó ở trên cái hơi thở, mà nó không có tập trung trong hơi thở thì tức là nó đã nhìn thấy toàn bộ nó ở trên cái thân của nó rồi. Tức là nó không phóng dật, các con hiểu chưa? Đó là tu tâm xả mà nó trở về Tứ niệm xứ. Nhưng mà trở về Tứ niệm xứ thì mấy con quan sát Tứ niệm xứ còn người ta không quan sát. Tự nhiên nó ở trên đó, nó xả hết rồi, tự nhiên nó xả ở đó. Bởi vì nó xả nó đâu còn gì nữa, chứ không phải nó xả rồi nó đi lang thang là hoài, không có phải đâu, cái tâm xả hết nó phải quay vô, các con hiểu chỗ đó chưa? Cho nên vì vậy trong cái khóa tới đây, có lẽ là tới mùng một, thì trong cái số người mà tu tập về cái tâm xả, thì trong khi đó Mật Hạnh trở về với vị trí tu ban đầu, lúc đầu.

Cho nên khép chặt cửa để mà nỗ lực tu. Cuộc đời đã ra một cái thời gian rồi, đã thấy chán ngán quá rồi, không còn gì là hạnh phúc nữa, bây giờ ra ráng tu, tu lại. Thì Thầy nghĩ rằng, trong một cuộc đời mà tu mà đi ra như vậy mà không bị lôi cuốn, không bị đắm mê ở trong cuộc đời mà còn trở lại thì chắc chắn là sẽ tu tốt, không đến nỗi xấu đâu. Bởi vì nó có một cái kinh nghiệm rồi, kinh nghiệm xả. Cho nên trước kia khi ở



trong thất tu thì nó thấy nó xả tâm tốt lắm. Nhưng mà nó nghĩ như thế này, nó khởi nghĩ như thế này: Từ thuở nhỏ tám tuổi theo Thầy tới giờ xả hết rồi, mình biết cuộc đời là cái gì đây, biết nó ngon, nó dở như thế nào đâu có biết. Bây giờ phải ra cho nó biết chứ còn, chứ xả hết cái dục rồi còn biết cái gì? Cho nên anh xin Thầy anh ra. Nhưng mà Thầy không cho, Thầy nói bây giờ tu thì ráng tu, đừng có tìm hiểu nó, nó khổ lắm, nhưng mà người ta có hiểu biết, người ta có biết cái khổ đâu, người ta có biết cái dục lạc nó khổ như thế nào? Mình nói khổ Thầy biết chứ còn, nó biết cái gì, đưa con nít mới lớn lên mà. Cứ nhốt ở trong chùa không biết cái gì khổ, cho nên vì vậy Thầy nói thì cũng nghe lời, cũng không dám cãi, nhưng mà cảm thọ đến nó đánh. Rồi xin Thầy đi trị bệnh, Thầy nói chết nằm tại chỗ đi, Thầy nói cho mấy con thấy, coi như là Thầy cũng bắt buộc, nhưng mà không biết anh khôn ngoan như thế nào không biết. Thầy nuôi con mà giờ con đau bệnh mà Thầy bỏ, thầy không có cho con đi uống thuốc, chắc con chết. Như vậy là Thầy không có thương con, con xin Thầy con đi trị bệnh thôi, rồi con về con tu. Thật sự ra thì Thầy nói đó cũng là cái nghiệp thôi, chứ

Thầy biết là đi ra là nguy hiểm lắm, nhưng mà đúng. Khi đi ra xuống bệnh viện bình dân, bởi vì đau cái ruột, đi cầu không được chứ không có gì. Nó quậy phá đến cái mức độ vậy, do đó đi xuống bệnh viện Bình dân, không ngờ đi xuống dưới đó cái cô Y tá trẻ đẹp ở dưới, trời đất ơi, cô chăm sóc quá kỹ. Rồi thêm một cái số tu sĩ nữa, tu sĩ mà nữ mà đi vô đó học bác sĩ, học gì không biết. Rồi gặp anh này lại mua kẹo, mua bánh, mua khăn, mua phiếu gì đủ thứ biểu, bởi vì Thấy ông Thầy nhỏ. Nên đồng cảm với người tu mà. Người ta cảm mến, người ta chăm sóc, người ta lo lắng, mà thấy cái chú này cũng dễ thương. Cho nên vì vậy thôi bây giờ về thôi, chịu ráng ra đời luôn chứ làm sao bây giờ. Tụi con thấy nguy không? Chứ nếu mà ở trong chùa thì chắc không bị đau, tại vì đi ra nó may vô ghê gớm thiệt. Nhất là mới vô đó, lại bệnh viện mới vô, thì không biết cái cô này, cô y tá này cô cảm tình như thế nào, mà không biết cái đời nào mà không biết, cô lại cô hỏi thăm, rồi cô lo giấy tờ cho đảng hoàng hết, khỏi có cần ai lo, cô lo hết rồi cô chăm sóc, cô chăm sóc đủ thứ. Trời đất ơi, cái tình cảm ghê gớm lắm, cái ơn nghĩa ghê gớm. Thầy nói thật Ma Vương nói đến đó,

mình mà tu thanh tịnh nó tới, sự thật ra cái người nào mà từ tuổi trẻ mà vô tu, các con thấy cái người đó rất hiền lành. Cái tướng mạo của người ta tu, nó thiện cảm, dễ cái người khác cảm lắm, cảm xúc lắm, họ hiền lắm. Cho nên cái chú Mật Hạnh này đi ra đời sẽ nguy hiểm.

Nhưng mà được là cứ đi ra, đi vô mà được ở gần bên Thầy, nó không bị, ác pháp nó lòi, chứ nếu mà xa Thầy nó bị lòi, lòi chết được. Nhưng mà bây giờ mà Thầy nghe trở lại Thầy rất mừng, trở lại tu. Chứ nếu không mà chừng một vợ, hai ba con rồi thì phải nuôi cho tới nó lớn khôn mới đi tu chắc Thầy chết mất. Không phải dễ đâu mấy con, chuyện đó không có dễ đâu. Cho nên rất khó lắm, đó là một cái chuyện đời.

Vì vậy hôm nay Thầy nói mấy con đủ phước duyên, sắp xếp gia đình ổn hết rồi, không có dính dấp một cái điều gì, con đường tu chúng ta là có phước lắm, cho nên nó còn những cái nghiệp. Nhưng mà chúng ta hôm nay, coi như là cái nghiệp chúng ta đều chuyển biến rất nhiều, trong khi mấy con được ngồi yên đây mà tu tập. Thì Thầy nghĩ rằng, cái lớp mà Thầy mở nó cũng đúng

lúc. Nhưng các con nhớ rằng, chúng ta ngồi yên như thế này chứ sự thật ra là đang ở trên đầu sóng. Nghĩa là cái lớp học chúng ta mà hôm nay mà triển khai cái lớp Chánh kiến mà học tập như thế này thì những bài vở, những cái lời thuyết giảng của Thầy nó sống động khắp toàn cầu người ta đang theo dõi người ta biết. Thì có cái ông Đại Thừa nào mà không biết, mà bây giờ biết cái lớp mà như thế này, học như thế này thì họ đã hiểu biết, Thầy đã nói Đại Thừa sai như thế nào rồi họ cũng biết. Thì chắc chắn là chúng ta không yên đâu, nó đều đủ mọi cách chứ không phải không?

Vì vậy Thầy mong cái lớp chúng ta phải tu chứng quả A la hán cho sớm một chút. Chứ để lỡ mà có gì mà Thầy Niết Bàn rồi thì mấy con chơi với đó, là gà con mà mất mẹ coi chừng Diều nó sớt hết. Các con hiểu chưa? Cho nên mấy con phải cố gắng sống độc cư trọn vẹn, tu tập đúng, đừng có quá ức chế tâm mà tập đúng cách trên thân quán thân, quán như thế nào đúng, quán như thế nào sai. Bởi vì mình chia hai cái phần, cho nên mình không có tập trung trong một cái điểm, thứ nhất như đức Phật đã dạy mình, chia ra để quán cái thân của mình. “Cảm

giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Thì các con thấy mình chia hai phần, mình biết hơi thở mà mình lại quan sát thân của mình thì hai phần, thành ra nó đâu có xoáy, tập trung vô một cái điểm đâu, nếu mà một hơi thở không thì mấy con bị ức chế trong cái điểm đó, các con hiểu không? Còn ở đây mình cảm giác toàn thân của mình, nhưng ở vẫn còn biết hơi thở. Bây giờ mấy con tập ngồi, rồi sau đó mấy con tập đi. Thầy dạy đi để quan sát chứ đâu phải mà tôi cũng đi quan sát đâu, muốn quan sát đại được rõ ràng. Nhiều khi quan sát bậy đó, nó ức chế tâm sao? Cho nên ở đây phải tập rất là, hướng dẫn rất kỹ lưỡng, đến khi mà vào Thất mà ôm tu, thì mình sẽ tu tập, nhưng bây giờ làm sao. Khi mà mình tu tứ niệm xứ đó, mình tu từng phút, từng giây, mình tu bắt đầu vô thì Thầy cho mấy con tu, người nào khá thì mười phút, mười phút liền, còn người nào dở thì ráng tu năm phút, năm phút mà quan sát thân của mình thôi, các con biết, ráng quan sát kỹ năm phút, rồi nghỉ. Rồi nghỉ khoảng độ chừng ba phút, hai phút, hay một phút, tu tập trở lại năm phút nữa. Tập quan sát thôi, chứ đâu có tập trung ức chế tâm. Đừng có tập

nó hết vọng tưởng. Mà mình quan sát kỹ thì không vọng tưởng, cứ hít vô thì biết cái thân từ đầu tới chân, thở ra thì biết từ chân tới chí đầu thôi, cứ cảm nhận như vậy được rồi. Tập như vậy đi, rồi nó có hiện tướng tướng cái gì ra, cái gì đó, thì cái trường hợp đó sẽ xin gặp Thầy. Để Thầy chỉnh lại cho nó đúng chứ không khéo bắt đầu cứ thấy hơi thở nó luôn ở trong thân tôi, chạy lên, chạy xuống hoặc là những cái ống thụt nó chạy lên, chạy xuống, thấy cái hơi thở nó cứ chạy lên chạy xuống vậy hoài. Thì như vậy coi chừng nó lại sai đi, cho nên khi mà nó có cái cảm nhận là cảm nhận toàn thân. Còn có người họ cảm nhận cái thân họ, họ thấy như một cái cục kia, rồi bắt đầu cái cục này nó thành cục đá mất, nó nằm. Cho nên nó nhiều cái sự việc, cái sự việc mà nó có thể xảy ra, mà chúng ta không lường được.

Cho nên những cái cảm nhận ở trên cái thân chúng ta quán sát trên cái thân chúng ta nó có nhiều cái sự việc nó xảy ra. Mà nếu mà những cái sự việc xảy ra mà không kịp báo cho Thầy biết thì nó sẽ để lâu nó thành tướng, cái cảm giác tướng thì nó quá, nó xấu nó rất khó. Cho nên khi mà nó thấy hiện tượng nào đó nó không đúng, thì bắt đầu nói

tâm hôm nay co thấy nó như ống thụt mà nó thối, nó thông lên, thụt xuống như thế này, như vậy có được không? Con thấy nó cảm nhận cũng rõ ràng cái thân mà, trong đó cái hơi thở của con giống như là nó thụt ống bẻ. Thì hỏi Thầy, Thầy mới chỉnh sửa lại cho, thì nó mới có thể đi đúng. Hoặc là nó hiện tượng nào khác hơn. Bởi vì cái lúc mà cảm nhận để mà quán sát cái thân của chúng ta, cũng như mình quán sát một cái gì cho kỹ, thì mình nhìn từ ở trên này xuống dưới này thì nó không bị trụ vào một cái điểm. Không bị gom tâm. Thí dụ như Thầy nhìn cái này, Thầy nhìn toàn diện từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, mà Thầy cứ nhìn lên, nhìn xuống vậy, nó không có đứng một chỗ cho nên nó không bị trụ thân. Nó không bị ức chế, phải không? Mình tập như vậy, cho nên đức Phật nói “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” mà toàn thân thì mình nghe nó cũng khó, không biết chừng nó cái thân mình nó cục thì sao. Cảm nhận toàn thân mình nhìn nó một cục. Nhưng mà trong cái bài mà Pháp Thân Hành Niệm thì đức Phật dạy chúng ta “cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm, giác thân hành tôi biết tôi thở ra” thân hành,

sự rung động. Các con hít vô nó rung động cái thân. Cái hành là rung động đó. Thì đức phật dạy cho chúng ta trong cái bài Thân hành niệm thì chúng ta thấy cái câu mà tác ý đó nó cụ thể rõ ràng. Nó mình nhận từ dưới chân tới cái chân của mình. Khi hít vô đó, nếu mà tâm mình thanh tịnh, thì mình thấy nó có sự hít vô, bắt đầu nó có sự tiếp nhận không khí đó. Nó có sự rung động ở trên cái thân. Tại vì nó có sự hoạt động hít vô, thở ra thì nó có sự rung động nhẹ từ trên đầu xuống dưới chân chứ không phải là chỉ xó cái phổi của mình nó tiếp nhận không khí đâu, mình chỉ biết cái hơi thở ra, vô chỗ cái phổi của mình thôi, cái đó là nó thảng rôi. Nhưng mà khi tiếp nhận nó có sự rung động nhẹ toàn thân. Thì học tu cho đúng cách, tức là học quán cho đúng cách, mà hể quán cho đúng cách thì nó nhiếp phục được tham ưu, có vậy thôi chứ có gì đâu. Mà quán không đúng cách làm sao nhiếp phục, cho nên đức Phật nói “trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu” cho mình nhiếp phục được ưu phiền trên đó không? Không còn có nữa, thì như vậy là chúng ta tập quán trước cái đã, rồi quán đúng thì nó sẽ nhiếp phục tham ưu. Mà quán sai thì nhiếp phục không



được. Bây giờ quán một hơi có cái niệm vô đó rồi là quán sai rồi. Quán này chắc là quán đi quán, chứ không phải là còn quán thân nữa. Cho nên nó quên rồi, vì vậy mà phải cố gắng tập. Bây giờ thì thay vì Thầy cho mấy con đọc những cái bài khác nữa, nhưng nó mất thì giờ nhiều lắm, nó rất là nhiều. Chỉ sau này rồi mấy con có dịp rảnh thì mấy con sẽ đọc. Bởi vì nhu Tú và viết cái bài như thế này nó quá nhiều mấy con, đọc ớn. Đọc thì hay thì có hay nhưng mà điều kiện là mình mất thì giờ nhiều quá. Tốt hơn là sau này nó sẽ trở vào được ghi vào trong cái tập điển đàn chân như. Rồi chúng ta lần lượt chúng ta sẽ đọc thấy . Chị em, huynh đệ với nhau đồng tu. Chúng ta đều có những cái tri kiến hiểu biết về tất cả các pháp xả tâm của mình như thế nào rất là tuyệt vời.

Thì hôm nay bây giờ đó thì các con sẽ ngồi lại cho Thầy kiểm tra, bắt đầu bây giờ như thế này. Bây giờ đây là bốn hàng, mấy con sẽ ngồi xây mặt ra còn hai hàng ở giữa này làm ơn đi ra ngoài bên kia, làm ơn ngồi ở ngoài kia dùm Thầy đi, bên đây thì ngồi hàng bên đây, bên đây ngồi hàng bên đây đi. Còn cái hai hàng bây giờ đó thì ngồi tại chỗ. Hàng bìa mấy con ngồi tại chỗ, hai hàng giữa

ta đi ra ngoài, hàng bên đây thì đi qua bên đây, còn hàng bên đây thì đi ra bên đây. Còn con ở đây đi con. Máy con lưu ý, máy con biết cái chỗ mà cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra. Máy con bắt đầu tu, bắt đầu là phải cảm nhận cái thân mình trước cái đã. Dù máy con tu pháp gì tu, hỏi nào tu cái gì tu, Thầy không biết, nhưng mà bây giờ máy con ở trong trạng thái nào cũng đừng có theo cái trạng thái đó, mà chỉ biết cảm nhận thân cho Thầy đúng theo pháp Thầy hướng dẫn đầu tiên cho Thầy thôi.

Rồi, ai con? Câu đầu thôi. Bây giờ các con bảo “ tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” thì bắt đầu con ngồi lặng lẽ, bắt đầu con hít vô, thở ra con cảm nhận cái thân con. Để Thầy xem xét con có cảm nhận được không?

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy, con muốn hỏi, câu ấy xong thở bình thường ạ?

**[Trưởng lão]:** Thở bình thường thôi con, chứ không có thở dài, thở chậm, thở bình thường như mình thở hơi thở bình thường thôi. Thứ nhất là Thầy sẽ nhờ một

cái người, người nào mà ngồi cái cổ cong, cổ rút, thì kéo lên hết, mà cúi thì Thầy cũng sửa lại hết chứ không có để mà ngồi khòm lưng, cúp cổ ngồi cho thẳng đàng hoàng. Tu thì phải tướng hảo quang minh chứ tu sao mà ngồi ẹo, ngồi xẹo, ngồi khòm lưng, ngồi cúi cổ không có được. Ngồi cho đàng hoàng, ngồi sao mà gọi là cho thẳng, thì ngồi, ở đây ngồi phải ra tướng ngồi, mà đi phải ra tướng đi, phải oai nghi tế hạnh đàng hoàng chứ không phải là ngồi chơi được đâu, dù là ngồi trên cái ghế cũng cho thẳng thốt đàng hoàng mới tu Tứ niệm xứ đó, chứ mà ngồi mà không có đúng cách thì tu Tứ niệm xứ không có được đâu.

Rồi, mấy con ngồi thưa thưa ra để Thầy đi Thầy kiểm tra xem coi ngồi cái cần cổ coi nó sao đây.

Mấy con xả, mấy con.

Diệu Minh, con ngồi con quan sát thân con thế nào con? Trình cho Thầy nghe coi.

**[Tu sinh]:** Kính bạch Thầy, con ... thấy tất cả toàn thân, như là

**[Trưởng lão]:** Con thấy cảm nhận như vậy, tức là con bị cảm nhận thêm toàn thân

con được, là con được cái cảm giác của tưởng, cái tâm. Bây giờ con tập lại như thế này “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, rồi con nường vào hơi thở, con lắng nghe từng cái bụng con phình lên, xẹp xuống theo hơi thở đó, nó khi mà con hít vô đó, thì con Thấy cái cơ thể con nó nở ra. Nó rung động, nó lớn ra nó phình ra, rồi con thở ra từ từ chứ nó rung động nó xẹp lại, như cái bong bóng này, phình lên, xẹp lại. Tức là hít vô thì nó phình lên, nhưng mà con đừng có chú ý cái bụng phình, xẹp. Mà con cảm thấy như cái thân con nó nở ra. Rồi nó co lại, con cảm nhận vậy. Để đừng có lưu ý chăm chăm cùng cái thân con, nếu mà lưu ý chăm chăm cùng cái thân con thì nó thành cái tưởng, mà thấy đúng của nó đó là cái thân của mình hít vô. nó phồng ra, nó bự ra rồi thở ra cái nó xẹp trở lại từ từ cũng như là trái banh. nó xì hơi. con làm lại coi đúng, con cảm nhận, đừng có cảm nhận ở chỗ bụng phình lên, xẹp xuống, thì nó thành Thiền Minh Sát Tuệ, cảm nhận cái toàn thân của mình, hít vô cái nó nở ra, rồi thở vô cái nó xẹp trở lại, mà nó xẹp toàn thân của con. Rồi con làm thử coi có đúng không?

Còn Huệ Ân con tu, con cảm giác toàn

thân con sao con, trình cho Thầy nghe coi.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Con thấy toàn thân con chưa toàn thân, con có cảm nhận được toàn thân con không? Nó bất động ở trong thân mà con thấy rõ từng chút ở trong thân con, chỗ nào con thấy nó im lặng. Từ đây về sau con nhớ: “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” Con thấy toàn thân, thì con ngồi đó, con nhớ.

Còn con, con thấy thân con sao?

**[Tu sinh]:** 25:35

**[Trưởng lão]:** Con cũng thấy từ đầu xuống dưới chân?

**[Tu sinh]:** Thừa Thầy con cảm thấy cả rung động nữa...

**[Trưởng lão]:** Con có cảm nhận toàn thân con không?

**[Tu sinh]:** Có, có cảm nhận toàn thân.

**[Trưởng lão]:** Con cảm nhận từ khi mà lúc nường hơi thở hít vô đó, Thấy từ trên đầu mình nó tụt xuống chân.

**[Tu sinh]:** Và đến bây giờ thì con thấy

được từ chân lên đầu con.

**[Trưởng lão]:** ... Còn cái này cảm nhận toàn thân. Con nhớ tập làm sao mà cho đúng cách, cảm nhận rồi, mai mốt Thầy hỏi trở lại, con cảm nhận đó. Làm sao con nhiếp phục được những cái hôn trầm, thù miên, nhiếp phục được những cảm thọ trên thân con đau đớn, nó không có còn trên thân con đau nữa. Tu Tứ niệm xứ sức bền nó sung mãn, tu một phút là sung mãn một phút, mà tu một giây là sung mãn một giây. Nghĩa là nó không ... nó không có rung động, nó không có đau nhức, mỏi mệt. Mới đây mà nó không tê ... thì đúng rồi.

**[Tu sinh]:** Thưa thầy nó có chướng ạ!

**[Trưởng lão]:** Chướng là nó có xen vô rồi tức là con biết chưa sung mãn, cho nên chưa có cảm nhận hết trọn vẹn, cho nên nó bây giờ nó không ... Chưa nhiều, quán sơ sơ, còn ...

Bây giờ con tập cho thấy như thế nào?

**[Tu sinh]:** 27:18

**[Trưởng lão]:** Bây giờ cái hơi thở con .. tâm quay vô, quan sát từ trên đầu xuống dưới chân, từ dưới chân lên trên đầu, ... Nghĩa

là con nhắc tâm quay vô, nó quay vô mình quan sát trên thân, từ đó con thấy nó biết hơi thở ra, vô. Cái bài pháp mà ... con nhắc cái tâm “tâm quay vô, quan sát cái thân” bắt đầu con thấy cái tâm quay vô, cảm nhận ...

**[Tu sinh]:** 28:23

.....

30:40

**[Trưởng lão]:** Nghĩa là con thấy như là... khi mà con hít vô mà cái... con thở ra thì ... nó rõ ràng nó từ ở dưới chân con đó, nó đi ra từ ở trên đầu quay vô, ... nhưng mà nhớ thời gian sau tâm quay ra, nhưng mà nếu mà nó thay đổi, với một sự cảm nhận, thì ...

... 33:58 hít vô mình cảm nhận, mình thở ra mình cảm nhận

34:21 Con, con cảm nhận được cái thân con như thế nào?

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Giờ con tập ... hít vô là con thấy chân, thay vì con thở bình thường thì con ... con hít vô rồi con chưa đầy, con hít vậy đó, thì con thấy cái thân của con nó

sẽ phình lên, rồi con thở ra, rồi tự con thở ra, hết cái hơi thở hít vô, con cảm nhận được sự mà phình lên, xẹp xuống của toàn thân, chứ đừng có ở trên cái bụng mà cứ phình lên, xẹp xuống thì không phải đâu. Hít vô thấy nó rung động từ thở một phút mạnh, thì nó thấy nó rung động, từ hết rồi bởi vì mình tập rồi sau đó rồi con nhẹ lần, nhẹ lần con mới cảm nhận được, mới đầu mình chưa cảm nhận được thì mình ... để rồi sau này mình tập dần, mình cảm cái hơi thở đó mình cảm nhận. Chứ không phải là bắt con thở hơi thở từ đó rồi mới ... nó thanh tịnh luôn đó. Nhớ tập, con tập ...

**[Tu sinh]:** 35:39

**[Trưởng lão]:** Vậy thì con sẽ quay vô con nhìn cái thân của con, con đừng có nương vào cái hơi thở, mà con chỉ cảm nhận cái thân con thí dụ như: “tâm quay vô, nhìn cái thân, quan sát cái thân, rồi để tự nhiên nó quan sát, vì khi mà cái hơi thở nó còn ... Bởi vì bông bênh, cho nó phồng lên nó bông bênh như một cái trái bong bóng mà nó ở trên cái mặt nước. Thì như vậy là nó khó cảm nhận được cái thân nó. Còn con như thế nào, khi nó bông bênh thì con xả.



**[Tu sinh]:** ....36:36

**[Trưởng lão]:** Hơi thở nó nhẹ nhàng tức là con muốn nói nhẹ nhàng giống như nó bông bênh nó coi như trái bóng mà mình bỏ trên mặt nước ấy, nó bông bênh nó lác qua, lác lại. Còn cái này không, nó nhẹ nhàng, cho nên mình dễ cảm nhận nó rung động. Tức là cái hơi thở nó nhẹ, tức là nó nhẹ nó không ...37:05 Con cảm nhận được thân, tức là mình quan sát, như vậy là đúng không có sai đâu.

Còn con, con thấy như thế nào khi mà con cảm nhận cái thân của con.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, khi mà con thở một ... thì con cảm nhận toàn thân con được. Như hồi nãy con ngồi đó thì nó có quay vô, mới lại, con thấy cái phổi con nó hơi nhói nhói, hơi thở đi vòng vòng con mới nói nhưng mà nói “thở lại đi, thở sâu ấy” nó ấm cái thân, cái thân con nó ấm mà cái cổ nó đau nữa.

Hồi nãy thì con thở bằng mũi nó hơi ... Còn nếu mà con quay vô, con ở trên cái thân ó ấm lên, dạ nó không còn đau nhói nữa.

**[Trưởng lão]:** Con hoàn toàn là con

tỉnh táo hoàn toàn, con thấy nó như ngủ, nó lơ mơ, còn khi nó tỉnh thì con cảm nhận toàn thân. Cứ mỗi hơi thở ra mình cảm nhận toàn thân, tức là nó quan sát cái thân nó. Nó không phải là cái hơi thở đâu, hơi thở nó là phụ, mà nó quán cái thân của mình, bởi vì mình... nó cứ quán thân nó. Cho nên nếu mà hơi thở mà thở ra hơi khó thì mình tác ý, tâm quay vô, quan sát cái thân, thì lúc bây giờ mình quay trở lại mình nhìn, mặc dù là giống như là mình nhìn xuống như vậy, mình nhìn xuống cái thân mình, nhưng mà mình để cái tâm của mình tự nó quay vô nó nhìn.

**[Tu sinh]:** Nếu bình thường con vẫn thấy nó ...

**[Trưởng lão]:** Cũng được con, bởi vì mình cảm giác con là người bình thường, mà con vẫn cảm thấy cảm nhận cái thân con, tức là nó đã nhìn cái thân nó rồi, nó đã cảm nhận được rồi.

**[Tu sinh]:** Thí dụ bây giờ con sử dụng cái phần .. con không có làm

**[Trưởng lão]:** Coi như là con tập nhìn ngược trở lại cho nó chắc hơn. Vì nó càng tỉnh táo vô đó, ở trên đó nó tỉnh.

**[Tu sinh]:** Con không nhìn vô thì nó tỉnh hơn.

**[Trưởng lão]:** Còn nếu mình để nó tự nó cảm nhận thì ...cho nên mình nhắc cái tâm quay vô, quan sát cái thân, bắt đầu mình nhắc như vậy, mình quay ... rất là an, cái đó là cái quan trọng đó con.

Còn con, con cảm nhận thân con như thế nào?

**[Tu sinh]:** 39:53 Thưa Thầy con thấy hơi thở, toàn thân nó rung động, nó mất một bên còn một bên. Khi mà con hít vào nhìn thấy nó ...

**[Trưởng lão]:** Nghĩa là con con thấy rung động từ dưới chân cho đến trên đầu luôn. Cái đầu luôn cảm hết nhưng mà cái bụng thì mạnh hơn.

**[Tu sinh]:** Cái ngực con mạnh hơn, cái ngực con cảm giác nó rung động nhiều hơn, ... cái thân con cảm giác nó rung động, toàn thân con nhưng mà cái ngực nó rung động nhiều hơn, hít vào nó cao lên, thở ra nó xẹp xuống.

**[Trưởng lão]:** Tức là nó cảm nhận được, cái chỗ mà cái ngực của mình, khi mà

hít vô cái cổ, nó lở lớn ra thì tức là ... đồng thời mình cảm nhận nó tất cả toàn thân của mình. Như vậy là mình cảm nhận được toàn thân của mình rồi.

Còn con, con cảm nhận toàn thân như thế nào?

**[Tu sinh]:** Con bạch Thầy, khi mà con 41:00 khi mà con thở vào thì cái thân con nó lúc đầu là nó nâng lên, nó phồng ra, ... con khi mà bắt đầu con ngồi ba tiếng thì con bắt đầu là con cảm nhận được toàn thân con, thì bắt đầu con cảm thấy nó tỉnh. Cái hơi thở con, con thấy nó nhập vào cái thân nó xuống dưới chân. Đây con thấy có cái cảm nhận rằng là khi mà cái thân con nó lên thì toàn bộ cái thân con là nó lấy khí ở ngoài của cái thân, không phải là cái phổi. Nhưng mà khi cái thân nó xuống, nó đều đều như thế thì con cảm nhận cái thân nó, nó lên đều như thế mà nó rất là bình an, con cảm nhận.

**[Trưởng lão]:** Cảm nhận, con cảm nhận được toàn thân nó rung động. Hoặc là toàn thân nó bước qua cái sự rung động toàn thân, mà trên hơi thở ... chứ còn nếu mà không có hơi thở mà mình cảm nhận được cũng là tốt lắm.

42:00

42:41 **[Tu sinh]:** Bây giờ khi mà con cảm nhận khoảng năm.. trở ra đến năm rồi, con ... cái hơi thở, con lại biết cái thân con cái hơi nó cứ đều đều như thế. Nó cứ đều như thế, nhưng mà trong lúc ấy thì con lại thấy hình như tất cả các cái bề mặt của cái thân này toàn bộ cái thân, đến khi mà bắt đầu nó phình lên, con cảm giác

**[Trưởng lão]:** Đó là con bị tưởng rồi, vì tưởng nó vi tế mà.

**[Tu sinh]:** Nó hút theo con đường ấy, không .

**[Trưởng lão]:** Không được, bị tưởng mất. Bị tưởng, cho nên vì vậy không cảm nhận toàn thân được. Coi như là mình... cái thân của mình. Nếu mà không có hơi thở. Giờ đầu tiên, hít thở mình cảm nhận, mình biết hơi thở. Mình không biết ... mình làm được, mình cảm nhận được mình thấy mình.. thì cái sự rung động đó là nhẹ hơn, nhưng mình cảm thấy được cái sự nhẹ hơn. Nhưng mà mình cảm nhận được cái sự nhẹ hơn, mình cảm nhận được, tốt rồi, đó là con xả được chứ không có gì? Tập dần, nếu mà con cứ con tập thì nó ... Con hít không khí

vô thở không khí ra, ...

Con hít vô, rồi con thở dài, rồi con thở ra. Con cảm nhận được sự rung động, nó phình lên cái thân, rồi nó ...cái thân lại. Rồi bắt đầu nó ...

**[Tu sinh]:** 44:46 Thưa Thầy bây giờ con cứ giữ yên cái tâm và cái hơi thở nó lên xuống, hay cái thân nó cũng lên xuống, con không có chú ý đến cái cảm giác, con bỏ đi, không nghĩ đến cái cảm giác nó đến nhẹ nhàng.

**[Trưởng lão]:** Cảm giác toàn thân, khi mình tập, sau một thời gian tập, sau một thời gian tập nó có... hoặc nhẹ hơn, hoặc là cái tưởng tượng nó cảm nhận nó rõ ràng hơn...

46:49 Trưởng lão, nó quay vô, nó đứng im lặng, sức tĩnh của con, nó bất động.

**[Tu sinh]:** Nó làm sao đó, con cảm thấy nó chẳng có suy nghĩ gì hết.

**[Trưởng lão]:** Nó định tĩnh, nó không có nghĩ gì hết, nó định tĩnh cho nên nói không nghĩ gì hết. Nó định tĩnh mà nó nhận ra.

Con có làm thử không đây, như vậy là đúng rồi đó con, không có sai đâu. ráng cố gắng mà giữ ...

...48:03 Con cảm nhận từ dưới chân lên trên đầu, từ trên đầu xuống dưới chân rõ ràng không có mờ mịt từng cái hơi thở. Như vậy là được, không có sai.

Còn con, con tu hơi thở, con cảm nhận cái thân con như thế nào qua cái hơi thở trên Tứ niệm xứ con?

**[Tu sinh]:** 48:25 ... Như đêm hôm qua thì con ...

Co kính bạch Thầy, khi mà con “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Khi con tác ý thì cái tâm của con luôn luôn là biết cái thân, khi con hít vào thì con cũng biết cái thân, khi mà con thở ra thì con cũng biết cái thân. ...

50:52 Cái vấn đề mà quán thân nó quan trọng, quên thân là nó có niệm, quên thân là nó có thọ, con tu về quán thân trên thân thì con cảm nhận qua hơi thở.

**[Tu sinh]:** 51:09 ... trên thân quán thân thì con lúc đầu con cảm nhận mà nó có rung

động, thế nhưng mà con đã ...

**[Trưởng lão]:** 52:42 quán thân, cụ thể rõ ràng đạt kết quả tốt, rồi còn đi tới nữa chứ, không để cho mấy con dừng có đi tới. Nghĩa là quán cho được cái đã.

Con, con ngồi con quán thân thế nào con?

**[Tu sinh]:** 53:18

**[Trưởng lão]:** Đó là cái quan sát cái thân của con, cho nên nó ... thí dụ như hít vô thì con ... thở ra, phình lên, sau này lần lượt rồi mình cảm nhận được. Khi mà con cảm nhận được, có chướng ngại gì trong thân của con?

**[Tu sinh]:** 54:57

**[Trưởng lão]:** 55:57 Đúng vậy, mình quan sát cái thân mình chỗ nào đau nhức, chỗ nào không đau nhức thì mình ... Còn riêng con, con cảm nhận thấy thế nào?

**[Tu sinh]:** 56:03 Lúc đầu thì con thấy con thở vào, .. phình lên, xẹp xuống, con



## 253-(LCK-105C)

**\* Phải đủ tri kiến mới xả tâm được**

**\* Thầy chọn người giữ độc cư**



Hôm nay cái lớp này Thầy kiểm tra và nhắc nhở cho mấy con cách thức tu Tứ niệm xứ, để cảm nhận được cái thân của chúng ta qua cái hơi thở, mà cảm nhận từ trên đầu xuống dưới chân tức là không phải nhận riêng có một chỗ nào trên thân mà toàn thân của chúng ta, do đó mấy con cố gắng tập để mà nhận. Còn người nào mà không có cảm nhận được thân, hoặc là cảm nhận trên thân của mình do cái sự nhiếp tâm, làm cho chúng ta bị chướng ngại, như tức ngực hoặc là nó có một cái chướng ngại gì trên thân khi mà cảm nhận thân thì lúc bấy giờ chúng ta không có duyên tu với Tứ niệm xứ thì chúng ta nên tu cái pháp độc nhất là Xả tâm vô lượng, nghĩa là ngồi chơi. Người Xả tâm vô lượng thì không có cảnh, không có quán trên thân, mà ngồi chơi, có chướng ngại pháp gì thì ngay cái chướng ngại đó

chúng ta sử dụng tất cả các pháp giống như người tu Tứ Chánh Cần, ngăn ác, diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện, nhưng ở đây chúng ta chuyên về cái pháp độc nhất, đó là pháp Xả tâm vô lượng. Thì hầu như là những người viết được cái bài mà xả tâm vô lượng, đầy đủ thì những người đó là tu pháp đó rất là tuyệt vời. Vì khi có một niệm ngay đó người ta biết liền, nó phải xả như thế nào? Người ta chỉ cần vấn tắt, gọn nhẹ ở trên cái đó người ta hiểu ngay cái pháp đó, người ta tác ý ngay cái pháp đó thì cái niệm đó nó sẽ tan biến đi liền. Chứ nó không còn kéo dài cái thời gian nữa. Và đồng thời thì đó là những người tu tâm xả. Mà nếu mà tu tâm xả đó thì các con buổi chiều nay 2 giờ, những người nào mà tu cảm nhận được Tứ niệm xứ, tức là cảm nhận được toàn thân của chúng ta thì mấy con nên tu Tứ niệm xứ dễ dàng hơn. Còn nếu mà cảm nhận Tứ niệm xứ có bị chướng ngại tu tâm xả, thì chiều nay hai giờ đến đây kiểm tra lại, và Thầy hướng dẫn cách thức để mà tu tâm xả, và trở về viết cái bài Xả tâm vô lượng đầy đủ, rất đầy đủ dựa theo cái dàn bài, viết trở lại cho rất đầy đủ để chúng ta chuẩn bị tu một pháp độc nhất. Nghĩa là chuẩn bị cái tri

kiến hiểu biết của chúng ta trên các pháp xả. Thì chúng ta sẽ tu các pháp xả. Còn nếu mà không chuẩn bị cái tri kiến thì chúng ta không đủ xả nó thì chúng ta bị ức chế, thì nếu tu tập xả được như vậy. Còn tu Tứ niệm xứ là phải quan sát được ở trên cái thân của nó, ở trên cái thân của chúng ta thì chúng ta mới tu được Tứ niệm xứ, mà quan sát không chướng ngại chứ còn chướng ngại thì cũng trở về tu tâm xả. Hoặc là tu một cái lớp khác, hoặc là trở về lớp Chánh kiến, bởi vì nếu mà mình lớp chánh kiến nó không đủ, nó cũng bị ức chế, nó làm cho chúng ta có những cái chướng ngại trên thân, học cái lớp Chánh tư duy này, mà nếu mà chúng ta tu tập nó không đúng, thì cái lớp Chánh kiến chúng ta chưa đủ. Chưa đủ cái tri kiến để xả các niệm. Thì lúc bây giờ chúng ta lên lớp Chánh tư duy chúng ta tu thì chúng ta bị ức chế, ức chế nó sanh ra những cái chướng ngại. Từ lâu tới giờ các con mà bị chướng ngại cái này, cái khác là do mình bị ức chế, ức chế nó sanh ra chướng ngại và cảm giác tưởng, đó là do sự ức chế. Mà bây giờ chúng ta thấy rằng mình triển khai cái tri kiến của mình để mình không bị ức chế nữa. Mình xả bằng cái sự hiểu biết của mình, chứ không

phải là xả cho cái niệm nó không có. Cho nên chúng ta không còn bị đi sai nữa, đi sai lệch con đường tu.

Do đó nếu mà chúng ta không đủ, cũng như bây giờ, nãy giờ là kiểm tra ở trên cái Tứ niệm xứ mà chúng ta quán thân của chúng ta. Bây giờ Thầy nhắc lại, người nào mà quán thân chưa được, nghĩa là mình cảm nhận, hít vô mà cảm nhận theo cái cảm nhận khó cảm nhận quá, thì mấy con nên nhớ là mấy con cảm nhận được thì mấy con tập được năm hơi thở, một khi mà ngồi mình tập năm hơi thở. Mấy con hít cho sâu thì mấy con sẽ thấy được cái thân mấy con, nó từ trên đầu xuống dưới chân, thở ra, thở ra cho sạch thì mấy con sẽ thấy được. Từ chân lên trên đầu, đó là mấy con sử dụng cái hơi thở để mà con tập cảm nhận. Nhưng lần lượt rồi mấy con sẽ thay đổi cái hơi thở mà hít sâu đó, nó từ từ nó trở về cái hơi thở bình thường của nó, thì bây giờ nói quen cảm nhận rồi, cho nên mấy con thay đổi là nó sẽ cảm nhận được. Mới đầu mình cảm nhận không được thì mình mới dùng cái hơi thở đó.

Còn người nào mà chướng, bị chướng ngại trong hơi thở đó, mà thở nó bị tức,

ngheñ, hoặc nó làm khó chịu thì mình trở về mình tu tâm xả.

Còn nếu mà mình cảm nhận được mình không có dùng hơi thở mà cảm nhận được toàn thân của mình mà không qua cái hơi thở thì chúng ta cũng vẫn tu Tứ niệm xứ được, đó là cái điều kiện mà thấy khi mà không nương vào hơi thở để cảm nhận thì sợ mình ngồi mình giữ giống như người tu thiền Đông Độ mà nó cảm nhận được cái thân của nó, nó cũng không dễ. Bởi vì nó có nương hơi thở thì nó sẽ có sự rung động ra, vô, nó có cái chỗ trụ của nó, để mà nó quan sát được cái thân thì nó dễ hơn. Còn nó không có được cái hơi thở mà mình ngồi yên lặng, mình quay vô mình nhìn thân nó thì coi chừng đó thì nó sẽ qua đi dễ dàng, bởi vì nó không có chỗ bám của nó, nó sẽ quên. Cho nên nếu không thì mấy con sẽ trở về tu cái tâm xả, mà tu tâm xả thì triển khai cái tri kiến về tất cả các pháp xả. Bởi vì dụng cái gì cũng xả hết thì mình phải triển khai cho đầy đủ, để khi nó gặp cái niệm đó thì nó biết, à cái này xả tôi biết nó rồi, tôi nhớ cái này là xả như vậy đó. Thì chỉ cần mình nhớ lại là mình đã xả. Thì tập lại cho nó cụ thể hơn, cái thời gian chúng ta tu ngắn, để

mình đạt được cái chất lượng cao, đạt được sự giải thoát chứng được chân lý cách cụ thể rõ ràng, đó thì nhớ lời Thầy dạy nó là như vậy, chứ còn không có gì khó khăn.

Và nếu mà người nào mà thấy chướng ngại thì về tu Tứ niệm xứ thì buổi chiều nay hai giờ đến gặp Thầy, rồi đồng thời Thầy hướng dẫn cho cách tu tâm xả, và cách thức làm.

Con hỏi Thầy.

**[Tu sinh]:** 6:27

**[Trưởng lão]:** Con làm tâm xả chưa? Rồi phải không con? Thầy sẽ cho con một cái đề tài, con dựa vào cái đề tài đó, cái dàn bài đó con với xả, dường như mà con viết cái bài tâm từ, tâm bi con đó, con dựa vào cái dàn bài mà con từ bi con viết ra. Con dựa vào cái dàn bài đó, con đọc cái dàn bài đó rồi, thì con sẽ mỗi trong một cái dàn bài đó con chỉ viết một câu cũng được rồi, chứ không cần phải viết nhiều. Con viết một cái mẩu chuyện, một câu gì đó mà nói để mà nói lên cái dàn bài đó thì đó là để mà xả cái tâm niệm đó thì nó cũng đủ. Thầy cho con cái dàn bài, thì con sẽ là theo cái dàn bài đó, đúng đó. Để con còn cái tâm xả, con làm

chưa rồi phải không? Được rồi, thầy sẽ cho con làm cho nốt cái phần xả luôn, con ráng như vậy là hay lắm đó chứ. lát nữa Thầy cho con một cái tờ giấy, con khỏi cần ghi mất công, con ngồi mà ghi vậy là quá cực con. Để chút nữa Thầy cho một cái tập con.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy ...

**[Trưởng lão]:** Coi cái nào mà con coi con làm được con làm, còn cái nào coi không được, không sao đâu. Có rồi con, con cứ coi theo cái dàn bài đó rồi con sẽ xả. Bởi vì nó xả từ cái thấp cho đến cái cao, từ cái dục lạc của thế gian cho đến cái cao cấp của nó. Xả lạc, xả khổ, tới xả hơi thở luôn luôn đó. Theo ông nội.

**[Tu sinh]:** ..

**[Trưởng lão]:** Xả Tứ vô lượng tâm xả cao lắm chứ không có xả lơ mơ đâu, nó là pháp độ nhất đó. Nên nó gặp cái dàn bài duy nhất. Cái dàn bài đó nó còn thiếu đó con, nó chưa đủ đâu. Kể như mà xả mà viết cho đủ, nội cái Vô lượng tâm của cái thế gian thôi, nhiều lắm con, nó đủ thứ xả hết, nó đựng chuyện nào nó cũng xả ra hết, nó nhiều lắm.

**[Tu sinh]: 8:39**

**[Trưởng lão]:** Ba, bốn tờ làm không xuể. Thôi, rồi được rồi, Thầy sẽ lập cái dàn bài, cho nó hợp với con. Rồi Thầy gọi cho con cái dàn bài phải không? Để con làm. Con thấy không? Lính già mà người ta không có sợ, còn chiến đấu, sử dụng bằng cái đầu óc của người già thì con biết rằng vậy là cô Huệ Ân gan lắm đó. Mấy con cũng thuộc lính già đó mà coi bộ thua lính này, lính này tám mươi mấy tuổi rồi. Vẫn sung trận lắm, không có chịu thua đâu. Kêu là thua giặc sinh tử mấy con. Như vậy là mấy con thấy, đối với cô Huệ Ân mà tu hành cô có quyết tâm lắm đó, nhất định là không bỏ. Bây giờ còn một bài nữa, thay vì bây giờ để tiến tu thôi, nhưng mà không bỏ, làm cho nốt cái bài tâm xả thì cũng tốt thôi mấy con, chứ còn bây giờ thì coi như là bữa nay, ngày mai tức là cái ngày của mấy con, mà hôm nay thì coi như là Thầy đã tập trung cho mấy con trước. Ngày mai Thầy cho bên nam để mà Thầy kiểm tra họ cái ngày mốt là vô hết thất, không có người nào còn ở ngoài. Nghĩa là ngày mốt là ngày mồng một con, có phải không? Mà nếu mà đợi tới coi như bữa nay chủ nhật mà không hợp mấy con, thì



ngày mai mấy con, rồi nam nó tới mồng một rồi nó chưa vô, nó chưa bắt đầu cho cái lớp Chánh tư duy người ta, lớp Chánh tư duy người ta bắt đầu ngày một tháng hai là phải vô chứ đâu có còn mà chậm trễ nữa. Cho nên mấy con làm bài mà dở thì mấy con ở lại, chứ mấy con đâu có vô được. Làm cho hết bài, còn không thì mấy con tập tu coi như thế nào thì vừa làm bài, vừa tập tu, thì chắc chắn là mấy con sẽ thua người ta.

Bởi vì tới cái lớp Chánh tư duy rồi mấy con nhớ đẹp hết, không nghe bằng, không gì hết. Sống độc cư, độc bộ, độc hành không nói chuyện với ai hết. Đi ở trên đường mà hai người thì không được đi song song nhau nói chuyện, đi thì người trước, người sau, người nào cũng đều nhìn xuống, và đi hai người đều là hai người đi đối đầu với nhau, người đi đầu kia đợi người đi đầu này, vẫn cúi xuống vậy, không cúi chào ai hết, tôi bây giờ tôi không có lịch sự với ai nữa hết, tôi không có chào hỏi ai nữa hết, tôi chỉ biết có tôi thôi. Nghĩa là không có còn cúi đầu mà chào người nào hết. Tôi chỉ ngó xuống mà tôi không thấy ai hết. Tôi phòng hộ đến cái mức độ như vậy đó gọi là độc cư đến cái mức độ đó, để mà tôi tu tập, để mà tôi tỉnh

thức. Bởi vì tôi đi tôi cũng giữ trên Tứ niệm xứ tôi, mà tôi cúi chào tôi quên cái Tứ niệm xứ tôi sao. Có phải không? Tôi nhìn thấy ai rồi tôi quên cái Tứ niệm xứ tôi sao? Trời đất ơi cái cô này bữa nay sao đi cái tướng kỳ cục vậy thì tức là tôi bị phòng dật rồi còn cái gì. Tôi phòng hộ cách thức đi khát thực cũng vậy, Tôi mang cái bát đi xin là tôi phòng hộ tôi mất, tôi giữ gìn tôi ngó xuống hết. Tôi ngó xuống để tôi nhìn vô cái thân của tôi này, tôi quan sát này, đi cũng tu Tứ niệm xứ, ở đây nó rớt ráo mấy con, nó không còn kẽ hở, không còn kẽ hở mấy con mới chứng đạt được chân lý chứ mấy con còn kẽ hở là không chứng đạt được. Tu nó dậm chân tại chỗ đó. Buộc lòng cái lớp Chánh tư duy, luôn luôn lúc nào cũng tư duy trên thân của chúng ta hết chứ không có lìa khỏi cái tư duy này đâu. Cho nên mình cứ mình quay xuống mình nhìn. Tập như vậy, ngày nào cũng như ngày nào cho đến khi chứng đạo mà thôi.

Cái lớp này nếu mà người nào mà nói chuyện, người nào mà còn đi cặp kè mà nói: bữa nay tôi tu tốt quá, thì coi chừng mấy người này là ở lại chứ không có tốt đâu, đó là xấu rồi đó, nó báo động cho biết rằng mình tu xấu đó, Thành ra ở đây bắt đầu tới

cái lớp này rồi mà người nào mà trật một chút xíu là coi như là mấy con không bao giờ chứng đạt, và đồng thời Thầy lưu ý cho mấy con thấy. Tại sao Thầy lưu ý mấy người, Thầy không nói ra đâu, Thầy chắm được cái người nào Thầy sẽ dẫn được cái người đó đi vào cái hang Thầy dẫn cho họ tu chứng quả A la hán, còn để mấy con ở đây tu. Mấy con đừng có tưởng, Thầy thật sự mà, để mấy con im phăng phắc vậy. Bây giờ Thầy đi ở chỗ nào đó để mà Thầy làm công việc chứ gì? Mấy con có biết đâu, nhưng mà Thầy đi thì Thầy bảo mấy con mà tu được, mấy Thầy mà tu được giữ gìn nghiêm chỉnh thì ở đây thì mấy con sẽ làm động người ta đó. Cho nên thì Thầy bám mấy người đó, theo Thầy theo đến đây cái bốc lên xe đi, lại cái hang nào đó chia cho người hai cái hang ở, Thầy ở đó Thầy hướng dẫn. Còn ở đây cô Út hướng dẫn cho mấy con tu. Tại vì mấy con nói chuyện, tại vì mấy con phá thì mấy con phải chịu chứ, từ từ rồi sau khi Thầy hướng dẫn mấy người đó chứng quả A la hán rồi, họ mới về đây họ dạy lại mấy con Thầy đỡ chớ. Tại mấy con chớ tại Thầy sao! Mấy con hiểu đúng, có phải không? Các con hiểu không? Bây giờ Thầy cố gắng Thầy dạy mà mấy con

cứ phạm, cứ phạm những cái lỗi lầm, thì buộc lòng những cái người nào không phạm thì Thầy dẫn cái người đó đi. Chứ để đây rồi nó phạm rồi nó lây nhau, cứ thứ vi trùng truyền nhiễm con biết cái truyền nhiễm mà nó nói chuyện, trời đất ơi nó truyền nhiễm lắm, nó nguy hiểm lắm. Cho nên vì vậy mà Thầy sẽ dẫn cái người đó đi. Nghĩa là năm, mười người thì Thầy đến đâu Thầy cũng dễ dàng, không có khó. Và mấy con cũng biết là cô Liên Châu sắp sửa là cô xin phép, cái giấy cô xin phép, thì Thầy chỉ ở đó mà Thầy cần tập trung cái số số thợ, nó làm trong ba bữa là mười cái thất, đây. Phải không? Mình có tiền bao nhiêu mình tập trung hết họ lại, giao cho ba ngày phải làm xong cái thất này. Số thợ tập trung 100 thợ đi, thử coi nó làm mười cái thất, cứ mười ông thợ làm cái thất coi, một trăm thợ làm mười cái thất, trong một ngày xong mấy con, khỏi nói. Có phải không? Tại vì mình không có tiền mình không tập trung được thợ, chứ có tiền tập trung thợ nó làm nhanh lắm, mà sau này Thầy nghĩ rằng, bây giờ đó chỉ cần có tiền, cất lại cái thất nhỏ cũng bằng như cái thất của Thầy thôi, nó không có lớn ra, và chúng ta mua gạch này kia, xây lên lợp

tôn lên, rồi làm cái ngạch hai bên như vậy đó thôi. Chỉ đâu có cần gì cây nó lâu mấy con. Thợ hồ nó lại nó trét, nó xây trong một ngày, chừng hai ông thợ nó xây một cái nhà nhỏ vậy thì bay hết chứ. Còn mấy ông thợ kia thì làm sân, làm đường dùm thầy đi, có gì đâu, trong vòng chừng ba ngày là kể như cái khu vực có mới, đàng hoàng xong rồi cái Thầy ở đây bốc xe hơi lên, người nào tu được lên đó Thầy chia cho người cái thất, vô đó tu. Hỏi đàng hoàng, khỏi lo gì hết. Còn mấy con ở đây tu từ từ, sau đó rồi Thầy sẽ về Thầy hướng dẫn cho. Tại vì mấy con nói chuyện này, tại vì mấy con phá độ cư này, tại vì mấy con này, nọ, kia thì mấy con chậm chạp một chút. Thầy cũng không bỏ, nhưng mà thầy tu từ từ thôi. Các con hiểu không?

Cho nên cái người nào mà giữ gìn trọn vẹn thì Thầy sẽ xây dựng cái khu đó làm nơi tu. Nghĩa là chia làm hai khu, một khu nữ, một khu nam. Nghĩa là người nữ một người thôi, một người nữ, hai người nữ mà tu tốt Thầy cũng vẫn cho ở khu nữ. Còn bây giờ ba người hay năm người bên nam được Thầy dẫn cho. Nghĩa là bây giờ còn được hai người đi thì Thầy sẽ chia ra, một cái người nữ ở một cái khu nữ, một cái người nam ở

cái khu nam. Nghĩa là thầy coi người nào độc cư trọn vẹn là Thầy dẫn cái người đó đi hết. Có vậy thôi, Thầy nói trước mấy con, bởi vì Thầy thấy cái duyên mà đào tạo tổ chức những người tu chứng quả A la hán không phải dễ, mà cái người nào mà tu hẳn hoi hoàn toàn, Thầy sẽ đưa về đó để cho họ tu cho được. Còn ở đây các con biết, cứ ngồi đây mà mình tu, mà xúm nhau dẫn bao nhiêu người ngồi kia nói chuyện với nhau. Làm cái người tu người ta cũng động tâm nữa, cho nên con biết làm sao không? Ở đây bên nam Thầy Chân Thành ở đây Thầy dữ độc cư trọn vẹn lắm, cho nên người nào mà nói chuyện ở trong bên nam người nào nói chuyện, Thầy ghi nhận hết. Thầy nói trời ơi! như vậy họ tu làm sao được, mà thầy giảng cực khổ quá.

Còn bên nữ mấy con biết không, Thầy không nói Thầy biết hết. Cho nên mấy con khéo léo giữ trọn, chứ không khéo thì Thầy bỏ ở đây tu, Thầy sẽ dẫn đi, mấy người sẽ dẫn đi. Đào tạo được người mà tu chứng là giá trị rất lớn. Còn dẫn dắt nhiều người mà tu không chứng thì sao nói Thầy cũng như Đại Thừa, nói cho lắm chứ bây giờ không thấy ai tu được. Các con mang tiếng phải

không? Nó mang tiếng lắm chứ. Cho nên vì vậy Thầy mong mấy con khi mà vào cái lớp Chánh tư duy là phải trọn vẹn. Chánh kiến thì Thầy không nói đâu, Thầy biết, mấy con còn qua, còn lại, còn tới, còn lui. Nhiều khi mà chiều mà xách cái bình thủy thôi cũng cặp kè hai người đi nói chuyện tâm tình. Trời ơi, Thầy thấy mấy con còn tâm sự quá nhiều. Nó hở ra một chút là mấy con, vắng vắng một chút là mấy con tâm tình mấy con đủ thứ, tình cảm quá dồi dào, vắng lâu chịu không nổi bây giờ gặp nhau để nói chuyện một chút. Lựa cái lúc mà mình đi trên đường vậy, nói chuyện nghe nó thoải mái, không ai thấy. Sự thật ra cái đó là cái sai mấy con, phòng hộ lắm từng chút, từng chút. Bởi vì cái tâm chúng ta khi mà thanh tịnh, khi mà hở ra chút nó vào rất dễ dàng mà xả ra rất khó chứ không phải dễ.

Các con từng nghe Thầy đã nói bí quyết thành công của sự tu tập là độc cư. Bí quyết thành công thiền định là độc cư, mà ở đây là chúng ta đã định tĩnh, tức là tâm phải định tĩnh, thì bí quyết đó đạt. Cho nên muốn sung mãn được Tứ niệm xứ thì phải độc cư trọn vẹn. Mà không độc cư thì thôi. Tội là bên mấy con thì cũng rất khó, là độc

cư lắm, mà bên nam cũng không phải dễ, nhưng mà bên nữ mấy con khó lắm. Bởi vì cái miệng của mấy con hay nói quá. Bên nữ cái miệng của mấy con hay nói quá nên nó khó. Bên nam coi vậy chứ người ta cũng đỡ lắm, có người cũng ghê gớm lắm, cái miệng cũng không thua gì mấy con đâu. Nhưng mà đỡ hơn, có những người ít hơn.

Ở bên nam con biết không? Cái chú mà thanh niên, chú Tần đó, chú đó Thầy đã chấm điểm đó con, mà vừa rồi chú bị mấy Thầy lớn lớn lôi xuống nói chuyện, Thầy điểm mặt: chết bây giờ coi chừng ở lại. Ở lại học chung với mấy ông Thầy đó. Cái chú đó có khả năng lắm mấy con, cái bài chú viết Thầy thấy Thầy chấm chú để mà tu đạt được đó, chứ không phải là không đâu. Còn tuổi trẻ mà khả năng có, nhưng mà chú là người từ ở bên Cao Đài vào đây xin tu đó. Nhưng mà Thầy thấy chú này tốt lắm. Coi như là toàn tuổi trẻ, thanh niên thì chú này Thầy đã chấm điểm chú để mà khi mà chú giữ trọn trong cái giai đoạn này mà giữ trọn thì đi đâu Thầy dẫn đi. Còn chú Mật Hạnh kỳ này mà về mà tu tập nghiêm chỉnh được thì dẫn đi, còn nghiêm chỉnh không được thì cho ở lại đây mà chết đó, Thầy không



có dẫn đi mà thiếu cái sự nghiêm chỉnh của giới luật.

Thầy quyết định là kỳ này phải đào tạo cho được, mà cái người nào tốt, mà Thầy thấy bây giờ ở đây không thể tu được, thì phải tìm cái chỗ nào để cho tu được. Thì cũng may là cô Liên Châu cô đưa bàn tay ra cô giúp đỡ Thầy, còn ở chỗ khác như chú Tuấn ở ngoài Hà Nội lo lắng, chưa chắc đã có giấy tờ được. Đâu phải chuyện dễ, rồi ở ngoài Phan Rang có một nhóm Phật tử cũng định xin, nhưng sự thật ra cái đất Phan Rang là đất sa mạc chắc ra đó chúng ta chết khô ở đó, nóng lắm con, cái đất đó nóng lắm, mình ra đó mình tu không nổi đâu. Cho nên mặc dù là xin phép nhà nước có cho phép đi nữa mình về đó thì mình tu không xuể, nó phải được cái khí hậu nó ôn hòa như ở trong cái miền Nam của mình, nó không có lạnh quá. Các con về đây, các con thấy có rét không, chứ ở Bắc nó rét. Mà nó nóng lực nó cũng không có nóng lực như Miền Trung con. Nó không có hầm hầm, cho nên nó nóng sơ sơ vậy thôi. Mà cỡ như là nóng sơ sơ nhưng mình tác ý cái nó bay mất hết, nó mát lạnh. Bởi vì mình có pháp mà, nhưng mà nó nóng quá, mình tác ý mấy con chạy nổi không?

Mấy con khó. Cho nên vì vậy mấy con ráng cố gắng, nhất là cô Huệ Ân mà chịu ... mà nỗ lực mà tu đàng hoàng mà giữ gìn trọn vẹn thì Thầy đi Thầy xách theo. Thầy không bỏ đâu, Thầy không bỏ ở đây đâu. Phải không? Bởi vì Thầy Thấy cố gắng nỗ lực tu đàng hoàng thì Thầy sẽ đem mấy bà già này theo tu chứng đạo cho người ta hoảng hồn chơi. Phải không, mấy con hiểu không? Cho nên mấy con ráng cố gắng mấy con, chứ không phải chuyện dễ đâu. Mà mấy con lơ mơ mà mấy con nói chuyện là Thầy bỏ lại đó, chứ không phải là đem theo, đem theo mấy bà già cực lắm mấy con. Đâu phải dễ, người ta đem theo những người trẻ, rồi người ta chạy nhảy được. Đem theo mấy bà già là phải đi phải có người dìu, người dắt, chứ còn lơ mơ mấy bà té xuống núi thì sao?

Thì hôm nay Thầy nói như vậy, cũng là cái ý Thầy khích lệ cho mấy con ráng giữ gìn cố gắng. Bởi vì bước qua cái giai đoạn này là cái giai đoạn tu, tu chứ không phải là cái giai đoạn học nữa mấy con. Cho nên dẹp hết, bãng không nghe, không có đọc sách, đọc báo gì dẹp hết. Bây giờ chỉ còn Tứ niệm xứ là Tứ niệm xứ, quan sát Tứ niệm xứ là biết quan sát Tứ niệm xứ. Rồi cái giai đoạn

quan sát được rồi tới cái giai đoạn các Thầy kế tiếp dạy chứ không dạy mênh mông. Dạy đây chưa quan sát được Tứ niệm xứ, mà bây giờ nó ngồi đó, nó lắng nghe Tứ niệm xứ thì Trời ơi, chắc nó tiêu luôn chứ đâu. Cho nên từng bước, Thầy dạy mấy con từng bước không có dạy chung chung nữa. Không có dạy như trước kia. Không có nói trước, tới đó dạy. Xong cái này rồi mới dạy tới. Bởi vì dạy mà chung chung thì mấy con sẽ tu không tới, dạy cho chuyên. Bây giờ quan sát là phải quan sát cho được, tức là quán thân phải quán thân cho được. Chừng nào quán thân cho được rồi thì bắt đầu dạy tới. Mà quán thân chưa được thì chưa dạy. Còn khi nào mà tu cái xả tâm, thì cái tri kiến của mấy con làm sao tất cả những cái điều hiểu biết tất cả các cái niệm, toàn bộ các niệm. Mỗi niệm mấy con đều có cái xả của nó, cái tri kiến xả của nó, cụ thể, rõ ràng. Thì Thầy mới chấp nhận cho.

Cho nên khi mà các con tu tâm xả là phải làm cái bài tâm xả, cho cụ thể rõ ràng. Khi mà có cái niệm đó là mấy con nhớ liền. Mình đã làm nó rồi. Mà nhớ được cái bài con đã làm đó rồi, và cái tâm xả đó thì ngay đó nó xả. Bởi vì mình hiểu rồi. Thí dụ như

cái niệm, các con thấy, như Thầy nhắc lại, như cái niệm mà ăn phi thời, nó còn muốn ăn, tới giờ trưa đói quá, đi khát thực bữa nay sao mà cho món ăn ngon quá, về mau mau để ăn. Thì trong khi nó khởi cái tâm dục về ăn, thì mấy con nhớ ngay liền thực phẩm bất tịnh. Thì ngay cái bài mà thực phẩm bất tịnh chán quá, thôi đi từ từ khỏi cần lật đật. Thèm ăn dữ tợn, đó thì ngay đó nó dừng lại liền. Thung dung tự tại, bây giờ ôm bình bát đi, cơm với rau, muối cũng thấy ngon rồi. Không cần ba cái thứ này nữa, đó thì tự mình biết nó là bất tịnh rồi thì cái gì lại ăn sống thôi chứ đâu cần gì phải ngon. Đó thì do cái chỗ mình đã quán được Thực phẩm bất tịnh, thì vì vậy mà nó hàng phục được cái tâm mình tham ăn, con thấy chưa?

Cho nên các con quán các pháp vô thường, mà đã quán các pháp vô thường, mà đã quán các pháp vô thường thì ngay cái thân này mình cũng vô thường rồi còn rên la cái thứ gì nữa. Nó vô thường rồi mà rên à. Chứ phải của mình sao? Đã xác thân vô thường, nó đâu phải của mình đâu, mà nó là vô thường thì nó phải đau, nó bệnh kệ nó, mặc nó, nó đau của nó chứ của mình sao mình ở đây mình lăn lộn. Vậy mà ngồi thiền

không nổi, nó đau mặc nó, mình ngồi mặc mình chứ ăn thua gì? Thế mà không chịu ngồi được thẳng lưng thì mấy con thấy mấy con dở. Tức là mình phải có cái sự tư duy, hiểu cho nên vậy đó. Thân này là vô thường, thì nó đâu có gì của mình đâu, mặc nó đau của nó chứ ăn thua gì mình, nó đâu phải mình đau mình sợ. Do đó ngồi thẳng lưng lên đi, mà không phải của tao đâu mà tao sợ, mà của nhân quả thì tao sai phải nghe chứ đâu có cãi được. Nhân quả nó không sai mà chứ tao sai mà, mà giờ ngồi thẳng, nhân quả nó bảo mà đau, chứ tao có bảo mà đau đâu. Mà nghe lời tao ngồi thẳng, không ngờ mình ngồi thẳng lại lợi ích, nhân quả nó chạy mất, nó hết đau, có gì đâu mấy con thấy. Chỉ có một cái là mình biết đúng, hiểu đúng, bởi vì nó là vô thường thật sự chớ. Mấy con nói cái thân này là thường sao? Thường sao nó ra ngoài đồng mà nó nằm, con thấy không, nếu mà nó thường thì nó đâu có nằm đồng mà làm chi mà lóc góc ngoài ấy. Có phải không? Mấy con vô mấy cái chùa coi nó lóc góc ngủ hết trơn, nó thường sao mà nó nằm trong hũ chi.

Bây giờ mấy con đã hiểu biết vô thường rồi, thì đừng có ngại nó nữa đừng có sợ nó

nữa. Bây giờ nó là thứ vô thường, mình sống mình phải làm chủ sai cái thân vô thường này, còn lúc nào tao sai mày được. Bảo muốn đau là đau, bảo muốn chết là chết, muốn sống là sống chứ không được cãi. Như vậy, tu như vậy để mình làm chủ nhân quả chứ gì. Cái thân này thân nhân quả, mà mình làm chủ cái thân mình là làm chủ nhân quả chứ gì? Có phải không mấy con thầy, có đúng không? Vậy thì bây giờ pháp của Phật dạy mình làm chủ nó mà tại sao không làm chủ, bây giờ nó đau phải của mình đau mà nó đau mình sợ, thế mà tôi nhức cái này, trời ơi, xương sống tôi bây giờ nó có gai. Mày có gai mặc kệ mày chứ, chứ bộ tao có gai mà tao sợ, có phải không? Thầy nói mấy con cứ gan dạ mấy con nói như vậy đi, rồi coi thử coi nó gãy gai không? Mười cây gai cũng gãy hết nữa, nó sợ quá. Cho nên thật sự ra mấy con, bây giờ mấy con có cái bấu đây, bấu của mày chứ của tao đâu mà tao sợ. Không, mấy con cứ tác ý nói đi mấy con, mười cái bấu tao cũng không sợ.

Không, mấy con gan dạ mấy con tác ý đi, mấy con sẽ hoàn toàn mấy con sẽ chiến đấu tất cả những cái nghiệp chướng ở trên thân của mấy con, mấy con hoàn toàn mấy con

làm chủ. Đừng có để tâm mình dao động, học các pháp vô thường, Thầy cho mấy con biết các pháp vô thường, thân vô thường, các pháp vô thường rồi. Còn gì mấy con không thông, mà không thông thì hở ra chút thì tức, hở ra chút lói. Cho mày ở đó lói, cho mày chết chứ đừng có để cho nó sống, cho nên mấy con đừng có sợ chết. Thầy nói tới cái lớp mà Chánh Tư Duy này, một là chết, hai là chứng đạo đó. Gan như vậy đó, cô đơn là chết bỏ, tao bây giờ không có chơi với ai hết. Một mình tao là ông trời rồi.

Không mấy con nhớ, mình là ông trời, có phải không? Đức Phật nói: Trên trời, dưới trời, ta là duy nhất” có phải ông trời không? Như vậy mình có làm trời được không? Ta là nhân quả, sai cái rên, rên gì mà ông trời còn rên mà rên. Đã làm trời rồi còn rên, đâu có đúng. Cho nên nhớ lời Thầy nói hôm nay, ngàn đời phải nhớ, chúng ta phải làm chủ, làm ông trời đó chứ không phải làm ông nhỏ đâu. Cố gắng mà tu tập hẩn hời, hoàn toàn mà làm chủ sự sống chết. Mà Thầy vẫn dẫn lói, đưa đường mấy con đi đến cái chỗ làm chủ. Những lời Thầy nói là những lời để dẫn mấy con làm chủ đó, mấy con gan dạ, mấy con nhát gan là mấy con bị nhân quả sai mấy

con hết. Mấy con không chạy khỏi cái quy luật của nhân quả, đối với nhân quả Thầy coi nó không ra cái gì, tức là Thầy biết các pháp vô thường, thì nhân quả nó do duyên hợp nó tạo thành các pháp, có phải không? Nó là vô thường, nhưng mà Thầy coi những cái các pháp mà duyên hợp nó có ra gì? Nó ra gì tại vì nó vô thường, nó đâu phải là vật của Thầy đâu, nó đâu phải là vật bền chắc đâu mà thầy coi nó chắc, nó tốt. Cho nên Thầy coi nó vô thường, nó không có ra gì nó hết thì nó không ra gì? Nó đau thì kệ nó, mà nó sao thì kệ nó, không có cần thiết, tao chỉ sai mà được thôi. Nghĩa là mình làm chủ mình sai nó được thôi. Cái điều kiện mà sai nó được thôi, mà cái pháp Như lý của Phật, pháp hướng tâm của Phật là cái pháp sai, có phương pháp, có hẳn hoi đàng hoàng. Tại sao chúng ta không tu tập được. Cho nên trong cái vấn đề mà tu tập này, phải cố gắng, cố gắng.

Bây giờ Thầy sắp sửa hết giờ. con có nói gì không?

**[Tu sinh]:** 30:37

**[Trưởng lão]:** Con vô đây chờ chút xíu con, gần tới mười giờ đi khất thực rồi, nhớ



cơm rồi đó con. Nói chớ, nó quen rồi, tới đó là mình hết giờ rồi, thôi nghỉ cũng được rồi, mấy con có hỏi gì thêm không con. Thôi, đừng hỏi nữa lo tu đi thôi, bởi vì ở đây là độc cư rồi, đã độc cư thì còn hỏi gì nữa mấy con, hỏi là không độc cư.

**[Tu sinh]:** Bạch Thầy, ngày mai thứ bảy có đi học không Thầy.

**[Trưởng lão]:** Ngày mai mấy con khỏi đi, ngày mai Thầy kiểm cái nhóm tăng rồi mấy con học nữa thì hết chỗ ngồi, lúc bây giờ còn chỉ nước trái chiều ra sân ngồi thôi chứ. Ngày mai cho tăng con, bên nam đó để cho người ta ngồi lớp Thầy kiểm tra một lần cuối cùng nữa, một thì mấy con vô, vô lớp tu Chánh tư duy luôn.

Hết rồi, chấm dứt rồi, khi bắt đầu Thầy nghỉ xả hơi rồi đó.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy, bắt đầu từ ngày mai trở đi chúng con không lại đây?

**[Trưởng lão]:** Không có còn lại đây nữa, bây giờ là mấy con, phải nói là buổi chiều nay, còn một buổi này nữa để thưa hỏi, mà nếu mà buổi chiều nay mấy con cái gì còn thắc mắc thưa hỏi kỹ hết, để không

thì ngày một vô là luôn chứ không có. Ngày mai của tăng rồi.

**[Tu sinh]:** Con thưa Thầy! Thí dụ như là chúng con đang tu Tứ niệm xứ, chúng con có niệm khởi, chúng con ...31:56

**[Trưởng lão]:** Bây giờ Thầy dạy mấy con, là quán trên thân, còn khi nó có niệm khởi thì con trở về Tứ Chánh Cần mà tu tập. Bây giờ có niệm khởi thì con dùng cái Định Vô Lậu con xả nó ở trên Tứ Chánh Cần. Còn có cảm thọ đó thì con dùng tứ Chánh cần ở trên Định Niệm Hơi thở đó, “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” thì con dùng Tứ Chánh Cần mà ngăn các ác pháp ở trên thân Tứ niệm xứ con. Chứ còn cái kia thì con đang tập tỉnh thức ở trên này, quan sát trên Tứ niệm xứ, chứ chưa có nói mấy con nhiếp phục tham ưu ở trên đó đâu. Thầy mới dạy có bắt đầu mà, chừng nào mấy con tu một tháng sau Thầy kiểm coi nó quan sát được không hay là quán tầm bậy tầm bạ đây, coi chừng đó mới sửa đó. Ở đây chạy cho mấy con quán được cái thân của mấy con thôi, rồi chừng nào tới một cái giai đoạn nữa chứ không phải dạy mấy con để khắc phục tham ưu như những

cái pháp tu vừa rồi. Pháp tu vừa rồi là Thầy dạy cho con Tứ Chánh Cần ngăn ác, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện bằng bốn cái định ở trên Tứ Chánh Cần. Rồi bắt đầu còn cái gì thì buổi chiều nay mấy con đến đây hỏi, hỏi kỹ buổi chiều nay, để rồi ngày mồng một vào trong thất tu. Còn những người nào mà làm bài vở thiếu.

Mấy con phát dùm thầy cái này, cái này chấm hết rồi. Khoan con, mấy con ngồi lại chút xíu để chờ phát. Cho nên buổi chiều nay hỏi kỹ, và những người nào mà làm bài vở mà còn thiếu đó, thì mấy con nên tiếp tục làm cho đầy đủ. Mặc dù là Thầy không chấm, nhưng mà mấy con cứ nộp cho Thầy đầy đủ, rồi Thầy có bữa Thầy dành cái giờ ra Thầy sẽ chấm hết các bài, của mấy con, rồi Thầy sẽ cho người đem đến cái thất của mấy con. Người ta sẽ đến đó, người ta không có kêu mấy con đâu, người ta để ở trên cái chỗ cửa Thất của mấy con cái sắp tài liệu mấy con viết, người ta không có để động mấy con đâu. Người ta để đó rồi người ta lên lên người ta đi chứ người ta không dám làm động. Động sợ mấy con nó sanh niệm, thành ra người ta không có dám làm động đâu. Người ta sẽ lần lượt người ta đến trả bài

cho mấy con là ở đó rồi, chứ mấy con khỏi đến đây nữa. Nghĩa là từ đó về sau để ý có chướng ngại pháp. Khi mấy con đang tu gặp chướng ngại pháp.

**[Tu sinh]:** Thưa Thầy là trong Thầy dạy, khi nào bắt đầu thầy dạy cái lớp Chánh tư duy.

**[Trưởng lão]:** Không, bây giờ các con sẽ tu nửa tháng, rồi bắt đầu mà Thầy thấy thuần thục thì Thầy sẽ dạy đi, còn chưa thuần thục ở trên cái ngòì thì không dạy đi. Dạy đi mà quán ở trên Tứ niệm xứ. Bây giờ mới dạy ngòì quán Tứ niệm xứ thôi, mà chưa dạy đi mà, mà ít ra mấy con phải tập hai tuần lễ. Hai tuần lễ xong rồi Thầy mới dạy đi. Đi rồi mà được rồi Thầy mới dạy cách thức nằm, nằm quán nó cũng giống như ngòì chứ không có khó đâu, nhưng mà sợ nó lọt trong ngủ thôi. Nó có vậy thôi, để mà tránh cái ngủ. Cho nên vì vậy mà trước khi mà mấy con được nằm mà tu Tứ niệm xứ đó, thì thầy đã kiểm tra chặt chĩa , thấy người này đáng cho nằm được mới cho nằm, chứ không nằm mấy con đi luôn, nó thiếu dần giấc thì rất là nguy hiểm, con hiểu không? Cho nên bây giờ cái sức tỉnh của mấy con như thế nào sau khi

mà quán ở trong thân mấy con. Ngồi quán, đi quán, tất cả những cái đứng quán tất cả mấy con đều đạt được cái tiêu chuẩn quán của nó, trọn vẹn từng hơi thở mà không có quên một cái lúc nào hết, thì lúc bây giờ mới tập cho kỹ cách thức cho con nằm.

**[Tu sinh]:** Thưa thầy chưa đưa lại Từ tâm

**[Trưởng lão]:** Từ tâm của con Thầy mượn Thầy chưa trả, con có làm thêm không? Thầy mượn để Thầy đánh vi tính mà, hôm rày thì chú Mật Hạnh chưa đánh xong. Thầy sẽ còn mượn lại hết đây chớ, Thầy mượn lại hết các bài của các con hết, để Thầy gom lại đó, để Thầy cho đánh lên vi tính, bị công nhân viên đánh vi tính Thầy nhiều quá, có một ông đánh hoài không hết.

**[Tu sinh]:** Con kính bạch Thầy, bao lâu mới gặp lại được Thầy?

**[Trưởng lão]:** Các con cứ hai tuần các con gặp lại được Thầy, cố gắng trong hai tuần đó mấy con tu tập. Bây giờ thí dụ như một tối rằm mấy cơ sẽ gặp Thầy, rồi ba mươi gặp Thầy phải không? Có kỳ mà, đâu có gì? Các con nghe người ta, rằm người ta làm lễ, rồi ba mươi người ta là lễ sám hối. Thì hai

tuần mấy con gặp Thầy một lần. Như vậy là mấy con thấy, gặp lại một lần để mà những cái gì mà dạy thêm, chứ nếu mà không có dạy thêm thì mấy con cứ tu nhiều đó không thôi, còn có cái gì chướng ngại đó thì mấy con dùng Tứ Chánh Cần, ngăn ác, diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện mấy con đẩy lui nó. Như cô Huệ Ân thì bây giờ cô đang ở trên Tứ Chánh Cần, cô đẩy lui các ác pháp cố đó, cô đem lại sự bình an cho cô đó chứ không có gì? Nhưng mà tập thêm cái quan sát trên thân để bắt đầu chúng tu tu tiếp Tứ niệm xứ.

**[Tu sinh]:**

**[Trưởng lão]:** Cái này là của mấy cô Quảng này, cô viết cái tên, ba cô Quảng đó con, Thầy thấy cái chữ đó Thầy biết rồi. Biết dòng họ Quảng rồi, đúng không? hay dòng họ kim, thôi rồi nghe mấy con. Ráng tu trong hai tuần lễ để mà Thầy cho nó nhuần nhuyễn được cái quán thân trên thân, rồi sẽ gặp Thầy rồi Thầy sẽ dạy tiếp để tu tập cho nó nhuần nhuyễn, thật là nhuần nhuyễn chứ nếu không gặp sớm quá mấy con hướng dẫn mấy con chưa được.