

BÁT CHÁNH ĐẠO
LỚP CHÁNH KIẾN
Tập 28

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

BÁT CHÁNH ĐẠO
LỚP CHÁNH KIẾN

(Tài Liệu Chuyên Ngữ Pháp Âm)



Tập 28

NHÓM BẢO TỒN CHÁNH PHÁP

MỤC LỤC

254-(LCK-106A)	9
* Vấn đạo quán thân Tứ Niệm Xứ	
* Y áo tứ sự	
* Giới luật độc cư trên Lớp Chánh Tư Duy	
255-(LCK-106B)	45
* Vấn đạo vô ký	
* Hỷ lạc	
* Quán thân Tứ Niệm Xứ	
* Thân Hành Niệm	
* Chọn pháp tu	
* Giáo trình giáo án Bát Chánh Đạo	
* Giới luật	
256-(LCK-106C)	91
* Vấn đạo giới luật	
* Độc cư	
* Chọn pháp tu	
* Tứ Niệm Xứ	
* Tâm xả	
* Thầy không bao giờ tái sanh trở lại	

- 257-(LCK-107A) 139**
* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ quán thân trên thân
* Ôm phao vượt biển
* Tâm xả
- 258-(LCK-107B) 179**
* Vấn đạo Thân Hành Niệm
* Cách thức quán thân trên Tứ Niệm Xứ
- 259-(LCK-107C) 219**
* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
* Cốt lõi quán thân là hơi thở
* Tâm xả
* Vấn đề thần thông
- 260-(LCK-108A) 257**
* Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
* Tâm xả
* Kiểm tra quán thân Tứ Niệm Xứ
- 261-(LCK-108B) 299**
* Vấn đạo quán thân Tứ Niệm Xứ
* Lớp oai nghi tế hạnh
* Từ trường thiện ác và thanh thản

262-(LCK-109A)**343**

- * Cách tu Lớp Chánh Tư Duy
- * Làm bài xả từng tâm niệm
- * Quán thân Tứ Niệm Xứ
- * Áp dụng đời sống du tăng

263-(LCK-109B)**373**

- * Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
- * Làm bài xả tâm
- * Thân Hành Niệm
- * Quán thân
- * Tâm quay vô
- * Ăn uống
- * Tâm xả

264-(LCK-109C)**405**

- * Vấn đạo quán thân Tứ Niệm Xứ
- * Cảm thọ
- * Thu xếp việc riêng

254-(LCK-106A)

*Vấn đạo quán thân Tứ Niệm Xứ

* Y áo tứ sự

* Giới luật độc cư trên Lớp Chánh Tư Duy



Mấy con vô trong này ngồi lên đi con, rồi Thầy đi vô Thầy lấy cái máy ghi băng.

Đây là một cái câu hỏi Thầy, để coi mình tu như thế này đúng hay không?

[Hỏi]: Kính bạch Thầy, chiều nay con ngồi tu, bắt đầu ngồi kiết già con tác ý “tâm như cục đất, ly tham, sân, si đi. Tất cả những niệm trong thân phải dừng lại, không được khởi, tâm phải thanh thản, an lạc và vô sự”. Con ngồi con nhìn thấy hơi thở ra, vô đều, rồi con tác ý. “Tâm phải đi vô quan sát thân đi”, rồi con thấy có hơi thở cũng thấy quan sát thân. Khi quan sát như vậy rồi con thấy chân con hơi tê, thì con xả ra là đã nửa tiếng. Con tu như vậy đã được chưa xin Thầy chỉ dạy cho con.

[Trưởng lão]: Được, con tu như vậy được, nhưng mà bắt đầu đó, khi mà cái tâm con nó quay vô, nó quay vô nó nhìn được

cái thân của nó, nó quan sát cái thân của nó thì đương nhiên đó là nó tu Tứ niệm xứ, thì lúc bấy giờ con tính bắt đầu mà khi thấy nó quay vô, rồi nó nhìn được cái thân của con, nó cảm giác từ thân lên đầu, mà từ trên đầu xuống dưới chân đó thì lúc bấy giờ mấy con mới tính coi cái chuông đồng hồ coi nó bao nhiêu, rồi bắt đầu con nhìn lại cái thân của con cho đến khi nào mà con muốn xả thì con xả, rồi con xem giờ đồng hồ coi, khoảng nó được năm phút, hoặc mười phút, hay 20 phút, hay 30 phút. Chừng đó con lấy cái tiêu chuẩn đó mà con sẽ tu, con tu cho cái thời gian.

Thí dụ như Thầy cho con có năm phút, thì con phải tu rồi con cứ nhìn đồng hồ nó bận tâm lắm, cho nên cố gắng mình tu không có đồng hồ thì cũng hay, chứ không có sao. Thí dụ bây giờ tu chừng 5 phút thôi, nhưng mà khi tâm nó nương vào cái hơi thở mà nó quan sát, từ ở trên đầu xuống dưới chân, rồi từ chân lên đầu, nó cứ nó theo cái hơi thở nó lên, xuống nó quan sát như vậy, nó quan sát cái thân nó như vậy. Thì chẳng biết là bao lâu thấy kệ, cứ thấy nó quan sát hoài như vậy cho đến khi nó hết muốn quan sát nữa thì mình xả ra, thì mình nhìn lại đồng hồ coi thử coi nó được bao nhiêu, nếu nó được một giờ thì cũng tốt, hai giờ cũng tốt, mà luôn cả

ba giờ cũng không sao hết. Đó là nó đã quán thân trên thân, nó quán thân trên thân. Nhưng mà nó quan sát từng cái hơi thở hít vô, mình cảm nhận cái thân rõ ràng mình thở ra đó nó cảm nhận, mà sự tác ý của con như ở trên đều là được hết. Nó vô đầu con tác ý được hết, để cho cái tâm con nó theo cái lệnh đó mà nó quay vào. Rồi nó quan sát cái thân con. Trên thân quán thân, và vì vậy mà nếu mà nó quán mà nó tỉnh, nó tỉnh thức ở trên đó hoàn toàn như vậy đó, thì nó sẽ không có niệm khởi, và nó sẽ không cảm nhận cái tê đau chân của con đâu. Nó quan sát kỹ thì nó không có cảm nhận tê. Nhưng mà khi mà nó tê đó, nó cảm nhận được cái tê đó, tức là có chướng ngại ở trên đó rồi. Thì con xả đứng dậy, đứng dậy đi thì lúc bấy giờ nó được bao nhiêu phút thì hay bao nhiêu, được mười phút thì hay mười phút, mà được hai mươi phút thì hai mươi phút, được ba mươi phút thì ba mươi phút. Còn tu tập mà cứ nhìn cái đồng hồ thì khi nhìn cái đồng hồ thì các con bị rời cái pháp Tứ niệm xứ mất đi, cho nên đừng có nhìn. Mình cứ vô đầu đó, bắt đầu đó thì mình, bây giờ thí dụ như bây giờ là đúng bây giờ cái đồng hồ mình đúng bây giờ, vô đầu mình tác ý, mình nhắc cho nó quay vô, nó quay vô rồi đó, bắt đầu đó thì mình nhìn lần đồng hồ một lần

cuối cùng của nó, thấy nó quay vô rồi mình nhìn lại coi, cái kim chỉ phút nó nằm đâu, à nó như vậy thay vì nó bảy giờ mười phút nó mới quay vô, thì mình lấy cách bảy giờ mười phút, thì mình tính cái thời gian, cái mốc thời gian đó. Rồi bắt đầu đó mình quan sát lại cái thân của mình theo hơi thở, rồi từ đó mình tính cho tới cuối cùng mình đứng dậy. coi thử coi nó là khoảng thời gian bao nhiêu, khi đó thì mấy con còn báo cáo cho Thầy biết cái thời gian của con nó ở cái nhiếp tâm, quan sát ở trên thân con được bấy nhiêu đó. Cho nên khi mà quan sát thân mình được một giờ hoặc là hai giờ mà nó không có niệm thì ở trên đó nó không có những cái chướng ngại trên đó thì hoặc là nửa tiếng đồng hồ thì Thầy thấy cái này nó cần phải thay đổi để tiến lên một cái sự xả tâm cao hơn, bằng cách cần phải như là đi, hoặc là đứng, hoặc là nằm, thì tùy theo cái thời gian mà mình đã nhiếp phục được khi ngồi, mình quán được cái thân của mình khi ngồi, thì lúc bây giờ tới cái giai đoạn đứng, rồi cái giai đoạn đi, rồi tới cái giai đoạn nằm, nó bốn oai nghi ở trên Tứ niệm xứ. Thì thầy sẽ hướng dẫn lần lượt. Bây giờ cái oai nghi ngồi thì...

Còn về cái phần bản khảo cứu này nó cũng không có quan trọng gì lắm đâu mấy con, ở đây thì để kiểm tra lại coi cái sự tu

học cái lớp của chúng ta đó, coi từ cư sĩ cho đến tu sĩ chúng ta có đọc sách của tu viện, nó có đọc hết những cái sách của tu viện viết không? Như mười tập Đường về xứ Phật này, bốn tập Những lời Phật dạy, Văn hóa Truyền thống hai tập này, thọ Bát quan trai một tập, rồi Đạo đức làm người, Giới đức làm người, rồi Thiền căn bản, Hành thập thiện, Tứ vô lượng tâm, thời khóa tu tập trong thời đức Phật, và những cái bộ sách khác như diễn đàn chân như, giáo án tu tập cho người cư sĩ, và Vườn thơ Nguyên thủy, đó là tất cả những sách ở trong tu viện Chân Như. Nếu mà mình đọc đủ hết rồi mà nếu có cái gì không hiểu thì Thầy sẽ hỏi để cho mình, những cái điều kiện mà cần thông hiểu đó mà mình thông hiểu hết thì do đó con đường tu của mình nó không có bị vướng mắc một cái gì hết. Còn nếu chưa thông hiểu tức là mình chưa có đọc thì Thầy sẽ tìm cách Thầy sẽ giúp đỡ cho mình những cái bộ sách đó, để cho nó đầy đủ ở trong cái chương trình học tập của mình, của cái lớp học của chúng ta hôm nay.

Còn cái vấn đề mà mình hệ phái trong cái tôn giáo nào, hoặc là mình xuất gia như thế nào đó thì chỉ ghi để cho biết vậy thôi, chứ còn nó không có quan trọng đâu mấy con, chứ không phải là bây giờ để ghi vậy

tôi là khất sĩ hay hoặc là tôi là Bắc Tông hay là tôi Nam Tông thì nó không phải là có ý phân biệt đâu. Khi mấy con vào ở trong này thì đương nhiên là các con đều là tu sĩ trong các hệ phái của Phật giáo từ Đại Thừa, Nam Tông, Bắc Tông, Thiên Tông đều có thể có mặt ở trong cái đạo tràng của chúng ta hết, cho nên chúng ta đều là anh em chung nhau trong một nhà của Phật Giáo, chúng ta đi tìm con đường giải thoát, chứ không phải là chúng ta đến đây để mà phân biệt rằng tôi là Nam Tông, tôi là Bắc Tông, tôi là Thiên Tông, không phân biệt điều đó đâu. Nhưng mà đến đây chúng ta sẽ trở thành là chung một cái nhà của Phật giáo mà thôi. Toàn bộ những cái người tu sĩ ở đây chúng ta chỉ là một chứ không có hai nữa. Chúng ta đoàn kết nhau, thương yêu nhau chứ không có phân biệt người hệ phái khất sĩ hay hoặc là người hệ phái Nam Tông, Bắc Tông chúng ta không có phân biệt nữa. Bất cứ một cái tu sĩ nào mà các con thấy trong cái lớp chúng ta hiện giờ nhìn đây, thì ba cái cô Bác sĩ đó họ đã về rồi, bên Khất sĩ họ đã về là vì họ đến sau, họ không có theo kịp cái lớp học của chúng ta.

Còn ở bên nam thì Nam Tông có, Khất sĩ có, rồi Bắc Tông có, Thiên Tông có, rồi Tịnh độ có, tất cả mọi quý Thầy đều có mặt

ở đây đủ, bên nam thì nó đủ mặt hết. Còn tu sĩ thì nó đủ hết. Do đó thì chúng ta đều là anh em chung một nhà, không có gì khác hơn hết. Chúng ta chỉ đi đúng vào cái con đường của Đạo Phật mà thôi. Chúng ta cũng thương yêu nhau, cũng gắn bó nhau. Không đứng trong góc độ hệ phái này cho nên mấy con mặc theo cái hệ phái, mặc theo cái y áo của cái hệ phái mình. Thầy chưa có rầy một cái vấn đề đó đâu. Sau khi mấy con tu chứng rồi, từ cái người cư sĩ của mấy con, mà khi mà tu xong rồi, tâm thanh tịnh hoàn toàn rồi, tức là chứng được chân lý rồi. Thì từ đó mấy con thấy cần thiết là trở thành tu sĩ thì Thầy sẽ trao cho các con y, áo, với cái màu sắc không phải là giống Nam tông, cũng không phải là giống Khất sĩ mà Thầy sẽ chọn cho một cái màu sắc nó phù hợp giống như cái thời của Đức Phật, để cho mấy con mỗi người có một cái y, áo giống như Phật, cho nó đúng cái hạnh của người tu sĩ. Nhưng chúng ta vẫn ăn mặc theo cái lối người Việt Nam. Các con thấy như cái áo bà ba của dân tộc của chúng ta có cái áo bà ba đó, chúng ta thêm một cái miếng miến ở bên à, chứ thật sự ra cái áo bà ba của chúng ta mà thêm cái miếng đó chứ nó đâu phải cái áo của Ấn Độ, vậy mà còn cái áo của chúng ta mặc đây là của Trung Quốc vậy đâu, nó đâu có cái áo

mặc vậy đâu. Mà chính Việt Nam chúng ta đã biến thành cái áo đạo là cái áo giặt miễn gọng gàng như cái áo bà ba của chúng ta. Cái hình ảnh dân tộc chúng ta còn hình ảnh của chiếc áo bà ba. Cái màu sắc mà màu nâu, mấy con thấy cái màu nâu là cái màu ở Miền Bắc của chúng ta mấy con, cái màu của nông dân mấy con. Cái màu sắc của chúng ta còn giữ. Cái màu này là màu nông dân chúng ta. Dân tộc chúng ta còn giữ cái màu sắc đó.

Cho nên vì vậy mà cái Phật giáo nó đến đây nó cũng, từ đó nó cũng bị cái dân tộc đồng hóa cái áo. Cho nên phụ nữ mấy con mặc cái áo màu lam đó thì cái vẻ của nó thì cũng do từ các Thầy bên Đại Thừa chúng ta suy ngẫm ra chứ đâu phải bên Ấn Độ nó mang cái màu lam này bao giờ, hoặc bên Trung Quốc nó đem qua cái màu này đâu. Thường thường mấy con thấy, Phật giáo Trung Quốc nó mặc màu đen mấy con, Phật Giáo Trung Quốc nó mặc màu đen, nó không có mặc màu đà như mình đâu, mặc màu lam đâu, mặc màu đen. cư sĩ nó mặc cái áo dài màu đen mấy con. Thường thường cái áo của người Trung Quốc, thì Thầy nói như thế này mấy con thấy, nó không có mặc cái tay nó như vậy đâu, nó rộng vậy mình kêu là cái hậu mấy con, ở đó người Trung hoa họ hay mặc cái áo Tràng đó, có cá tay

rộng đó là người Trung Hoa, cái áo đó là cái áo đó người Việt Nam mình gọi là cái hệu.

Còn biến mình đi lấy cái áo dài của mình, mình biến thành ra cái tay nó nhỏ rồi. Thành ra mình biến cái áo dài của mình ra thành cái áo này, nó thành ra nó giống cái dân tộc của mình. Cho nên người Việt Nam mình khôn lắm, tôn giáo nào qua nó biến hết. Nó không có để cái Tôn giáo nó nguyên vẹn đó đâu.

Nhưng mà dù sao đi nữa cái hình ảnh của Đức Phật, cái hình ảnh tuyệt vời mấy con, cái y khát sĩ nó tuyệt lắm, cho nên chúng ta mọi người đều có một cái y khát sĩ. Đi ra đường thì nó trở thành một cái chần để chúng ta đắp ấm, mà vẫn cái y lên thì nó cũng oai nghi lắm, nó rất đẹp. Cho nên Thầy mong rằng trong cái số đệ tử của Thầy sau này mỗi người đều có một cái y vẫn như vậy hết. Đi đâu mấy con sau này Thầy sẽ sắm cho mấy con một cái mừng, một cái y vẫn, và hai bộ đồ. Bên nữ thì ba bộ đồ ngắn mấy con, để cho mấy con đủ những cái dụng cụ, cái đời sống tứ sự của mấy con, đủ cái nhu cầu của mấy con. Bữa nay ở Hà Nội, mai một ở Hải Phòng, bữa kia vô Nam Định, bữa nọ thì ra Huế, rồi về Nha Trang, rồi đi đến Thành phố, rồi lên Tây Ninh, rồi đi xuống Cà Mau, đến Cần Thơ, đời sống

du tăng mà. Nói du tăng mà sao cả cái Việt Nam tôi không biết cái miền Bắc làm sao? Du tăng gì mà không biết miền Bắc ra sao? Nói Cà Mau cũng không biết nữa, du tăng gì mà Cà Mau cũng không biết nữa. Rồi nói An Nam Quang, đất nước Việt Nam có cái Ải Nam Quang mà giờ tôi cũng chẳng biết nữa. Phật Giáo sao mà dở quá vậy. Các con hỏi sư Pháp Ngộ coi, sư đi tùm lum chỗ nào cũng biết hết. Cho nên Thầy mong rằng những đệ tử của Thầy sẽ là những người du tăng Khất sĩ, họ đi từ chỗ này tới chỗ kia. Mai một lên Đà Lạt ở một thời gian cho bết chứ con. Chắc các con chưa biết Đà Lạt đâu, nó lạnh ghê lắm. Nghĩa là lúc nào nó cũng lạnh, do vì vậy cái sự tu tập của chúng ta là cái đời sống du tăng Khất sĩ nó không dính mấy con, cho nên đến cái thất nào mấy con cứ để nguyên cái thất, đừng sửa thất giữ yên thế. Người ta cho mình như vậy đừng có sửa theo cái kiểu của ... mà mình cứ để yên, mình để y đó rồi ít bữa mình đi rồi mình sửa mai một mình đi rồi mình có mang được đi không? Rồi tới chỗ khác sửa nữa rồi riết thành cái ông thợ sửa nhà chứ đâu phải là người tu. Cho nên Thầy thấy mấy con ở vài bữa chẳng lẽ đến xin ăn cô Út, làm cái nền, chét cái thêm, rồi cuộc rồi mấy con làm thợ không à. Thợ nề, rồi thợ mộc, thành ra tu hành đừng làm,

đừng làm bỏ hết những cái đó đi, nhớ những điều lợi ích. Người ta cho mình cái túp lều tranh, mình ở mình che mưa, che nắng gì. Càng trồng trái trong đó càng tốt. Nếu thực sự cô Út cho mình được cái gì sắp mình khỏe lắm, tại sao mấy con biết không? Muốn ngủ thì mình bạnh ra, còn định khi nào thì mình xếp lại, thì mình dựng lên chống trái mặc sức mà đi, có phải sướng không? Rồi mình đi rồi mình ngồi, thì mình ngồi ở trên cái nền nhà mình nó sạch chứ sao, chứ đi ra ngoài sân chi mà trùn, để cho nó chết, mà mình khỏe. Mà cái giường xếp mình khỏe, còn cái giường kia mình dựng khó quá, cho nên cho cô Út cho cái giường xếp là hạnh phúc nhất. Thầy ra Thầy nói làm sao mình tập cái đời sống của mình giản dị, rồi đến cô Út cho mừng, chiếu thôi không. Con đủ hết rồi, thôi khỏi lo, đến đâu thì con có đó hết rồi, mừng có này, còn chẵn thì con có cái y rồi, đâu cần nữa, thôi khỏi lo. Đến chỗ nào người ta đem mừng, màn, thôi khỏi. Mất công giặt của mấy người nữa, phải không? Cho nên đời sống của chúng ta rất tiện lợi. Cho nên ở đây hôm nay, mấy con tu cái lớp Chánh Tư duy, đời sống sống độc cư, và thu gọn lại hết, và sau đó trong cái đời sống hôm nay, Thầy nói nếu mà hôm nào mà Thầy đi kiểm tra cũng như cái Ban kiểm tra Nhà nước, thì Thầy coi

trong thất người nào mà nhiều thì nếu mà hai chai dầu mà sức lỗ mũi, hai chai lấy bột một chai. Nghĩa là hai chai là phạm giới. Ba bộ y, áo ngắn, mà bốn bộ thì lấy bột một bộ. Phải không? Hai cái y thì cũng lấy bột, còn một cái y thôi chứ không được hai cái, nghĩa là người nào cũng phải sống đúng hết, như vậy chứ không có được nhiều, nhiều người có một cái mắt kiếng đeo mắt thôi chứ hai cái mắt kiếng là lấy. không có để đâu nha. Nhớ kỹ đó, ở đây không có được để dành, hư thì xin Phật tử cúng dường cho. Còn không hư thì thôi, chứ còn không có được để dành. Đừng có nghĩ rằng nó nở bể rồi tôi lấy ra tôi đeo thì không có được, nó bể thì ở nhà chịu khó đi. Đây ra chợ Trảng Bàng không có xa đâu, rồi người ta sẽ sắm liền cho, khỏi có lo. Thầy dạy kỹ mà, cho nên mấy con nhớ kỹ nha, cái gì mà nhiều thì sắp xếp đi chớ để phạm giới đó, Ly Tát Kỳ Ba Dật Đề đó, cái giới mà thừa, dư mà không có đem ra sám hối là bị phạm lỗi đó. Ở đây là sống đời sống Giới luật, để làm gì mấy con biết không? để thực hiện chứng đạo chứ không phải làm gì, nếu giới luật mà không nghiêm chỉnh thì không bao giờ chứng đạo. Thầy nói cho mấy con biết, còn phạm một giới, đừng xem một giới nhỏ nhặt mà hãy sợ hãi những giới nhỏ nhặt, do đó nó mới đi đến cứu cánh

hoàn toàn. Giới sanh định chứ không phải tu định mà sanh định, nghĩa là giới luật nghiêm chỉnh thì có định. Đó thì như vậy, cho nên Thầy nói độc cư nó có nhằm nhò gì với Tứ niệm xứ đâu. Có phải không? Mấy con ngồi quán thân phải không? Quán thân nó có nhằm nhò gì với giới luật đâu, vậy mà giữ độc cư trọn vẹn thì quán thân nó mới dễ đó, chứ mà giữ độc cư không trọn vẹn thì Thầy nói thật sự ra thì cái tâm của mấy con lúc thì nó gục tới, gục lui, lúc thì nó tuôn trào ra đống đống rồi đủ thứ chuyện thiên hạ. Tại sao mấy con biết không? Hồi nãy ngồi nói chuyện với nhau quá trời, chuyện tàu lao. Bây giờ ngồi tu Tứ niệm xứ thì nó tuôn trào ra chứ sao, làm sao nó ém trong đó được, vì hồi nãy nói chuyện. Ông gì mà ông nói chuyện gì mà trời đất ơi bây giờ nó cứ nhớ hoài, không có thể nào mà ông quên, thì mấy con thấy nó nguy hiểm lắm, cho nên vì vậy phải nhớ, Cấm từ trong giới đó, đừng có xem thường nó mà coi chừng tu hoài mà uổng công đó. Giới luật nghiêm chỉnh. Thầy nói thì nó đơn giản vậy chứ cố gắng đừng để Thầy phiền muộn đó, người nào mà phạm giới trong mồng một tới đây là bắt đầu vô lớp Chánh Tư duy mà mấy con để phạm giới là Thầy rất phiền, mà rất tội cho mấy con, rất thương cho mấy con là mấy con không

muốn lên lớp, để ở lại vài ba năm chơi cho nó khỏe. Nghĩa là ở lại chừng nào râu mọc dài xuống vậy thì mới lên lớp Chánh tư duy, Nghĩa là cái người nào ở lại lớp thì cái ông Thầy giáo hay nói: Tao biết mà, mày thì ở lại râu mọc rồi mới chịu lên, thì không, Thầy hỏi nhỏ chịu đi học mà, mấy cái chú mà học dở, mà ở lại lớp thì ông Thầy giáo ông thầy mặt, ông chỉ mặt ông nó rồi. Thì bây giờ mấy con cũng vậy, nhớ mấy con mà phạm giới là mấy con sẽ ở lại đó, không bao giờ mấy con được lên đâu. Thầy chắc chắn là không được lên, nghiêm chỉnh hỏi đàng hoàng đâu. Sơ sót là bị đó, tại sao mấy con biết không? Tại Thầy biết mấy con dễ bị lắm

Đầu tiên mấy con bước vào tu viện này, mấy con không nói chuyện ai là mấy con không bị, mà mấy con đã nói chuyện với mọi người rồi mấy con sẽ chết. Khó mà giữ đó. Mấy con bây giờ mấy con cố gắng giữ mà người ta đến nói chuyện thì mấy con cũng bị đó, chứ không phải không. Hỏi vô đầu tiên vô trong này là chưa quen ai hết, nhất định là họ lại Thất mình là đóng cửa cái rầm đi, thấy mặc họ đi. Phá dài đi, còn không ấy quỳ xuống lạy họ đi, không nói gì mà cứ lạy, lạy Tam thiên Lữ Bồ đi, lạy lia lịa đi cho họ đi. Còn không khéo thì mấy con xin cô Út một hũ muối, mấy con biết làm chi không?

Đặng khi mà bước ra vãi muối theo. Không, làm như vậy họ mới ớn, họ mới không dám lại thất mình chứ còn không họ cứ lại, làm bộ mượn cây chổi, làm bộ mượn cây cuốc, làm bộ mượn cái gì đó kiếm chuyện, rồi kết đôi, kết bạn nói chuyện cho đã cái miệng, cái vấn đề đó là cái vấn đề mà thường bị cái đó lăm mấy con, chứ không phải không đâu, làm bộ để mà cho mượn cây chổi đó. Bắt đầu cái là, mượn à, chưa cho mượn cái vô lấy rồi. Cái hôm sau tới trả cây chổi đứng lại một chút, cứ lần nó xích lần, nó xích lần, để nó phá cái hạnh độc cư đó.

Cho nên cái này là cẩn thận lắm đó, ở trong tu viện của chúng ta hiện giờ có một người là không nói chuyện với ai, có một người thôi. Vậy còn bao nhiêu thì bị lôi ra hết, nghĩa là bắt đầu ở ngoài thì cô Út dặn đừng nó chuyện nha, ... dữ lắm, nhưng mà vô trong này mấy ông nói chuyện họ lại họ lôi ra nói chuyện mà khoái lắm chớ, trời đất ơi nghe nói chuyện hay. Ở ngoài này ráng chịu đựng, vô trong này cái ông này móc ra cái trứng cái chổ mà chịu đựng cái trời, nó bật, nó không có chổ nào mà giữ được hết đó là cái khó đó. Tại sao hôm nay mà thầy nói về cái hạnh độc cư mấy con, tại vì Thầy biết cái này là cái nỗi khổ của mấy con. Cho nên mỗi người đều phải cảnh giác với mình,

người nào cũng phải cảnh giác với mình, không được nói chuyện khi bước chân vào cái lớp Chánh Tư duy, quyết định là mình tu thành chánh giác thì không nên nói chuyện. Độc cư, độc bộ, độc hành. Nghĩa là sống chung nhau, nhưng mà Thầy dạy, như hồi sáng thầy dạy. Mỗi lần mình đi khát thực, hoặc là đi kinh hành, khi ở đằng kia người kia đối diện với mình đi lại, mình đi gặp người đối diện thì mình đứng lại mình chào họ, rồi họ cúi chào mình, mình nhường cho cái người lớn tuổi đi trước mình đi sau, đó à lịch sự. Nhưng hôm nay thì sống cái lớp Chánh tư duy này, tôi là người vô lịch sự, nghĩa là không chào ai hết, Nghĩa là ở đằng kia đi cũng cúi đầu, mà đằng này đi cũng cúi đầu, nghĩa là hai người cúi đầu, chứ không có người nào mà nhìn người nào hết, nghĩa là không có chào ai nữa hết, cuộc đời này là không có chơi với người nào nữa hết, chào là có thể là xã giao để mà làm quen chơi cũng được, không chào nữa. Thì mấy con nhớ Thầy dạy, tất cả những cái điều này, đến chỗ khát thực thì đến đó những thực phẩm người ta để ở đó thì mình chắt vào trong bát của mình, rồi lẳng lặng ôm về, lấy cơm rồi lẳng lặng ôm về. Không bao giờ ngó qua, ngó lại người khác, hỏi trái chuối còn để đâu. Không, mấy con nhớ, thấy bình của ta có

chuối mà mình không có chuối là hỏi đó, chứ các con nên nhớ, có hay không không quan trọng đâu, ở đây là cái chỗ độc cư. Thấy người ta có chuối, mình không có chuối, hỏi chuối để đâu thì chết không có được. Cái đó thứ nhất là còn lỗi, thứ nhất là phá độc cư, thứ hai là cái lỗi tham ăn, hai cái lỗi lận chứ, đâu có phải ít đâu. Cho nên có ăn, không có thôi, không cần hỏi. Cho nên trong cái vấn đề đó Thầy căn dặn hết những cái điều đó, đâu có phải ăn bữa đó có trái chuối rồi sống sao? Hoặ là cái bọc chè đó sống sao? Mà thiếu cái bọc chè coi bộ chạy đi tìm tứ tung, cho nên dẹp cái tánh đó đi. Không có được, bởi vì những cái đó là cái sai mấy con. Mình thấy cái tâm mình nó còn như vậy là biết cái dục nó còn, cần đi. Cho nên có gì ăn lấy, ở trên cái chỗ mà người ta để cúng dường mình, mình lại đó mình lấy, có cái gì ở trên cái phần ăn của mình, có gì lấy. Không nhìn qua cửa họ coi của họ ngon hay dở. Không, mấy con thường thường coi của người ta nhiều hay ít nữa chứ, cái tâm của mấy con vậy chứ. Thầy buộc nói trật sao. Thật sự, mới đầu mấy con đi tu coi thử coi có không? Bây giờ nó xả bớt, nó biết thực phẩm bất tịnh rồi nó xả, nó không thèm nhìn của ai. Cái hỏi đó nó nhìn sao mà cái ông này nhiều quá, còn mình thì ít. Có bữa không có nước

tương, trời đất ơi, nó dận cùng cái chân, tôi không có mới chết được. Các con thấy, nó là cái tâm của mình, có không có đâu có cần thiết mấy con, đâu có cần. Chứ còn mình đi tìm, bởi vì lạt quá ăn không được, cho nên vì tìm coi muối ở đâu, tương ở đâu, có thì mình lấy mình sốt vô, mà không có thì thôi không cần. Nhớ kỹ những cái điều đó, giữ cái tâm mình bất động cái chỗ đó đó, là cái chỗ tu của mình xả tâm chứ không phải là gì? Trên cái bước đường tu là luôn luôn mình đi tới cái chỗ đó để mình lấy cơm, đều là tỉnh thức, tỉnh giác ở trên từng cái hành động đó, để coi từng tâm niệm mình có khởi cái ý tham ăn đó không? Có thèm muốn ăn không? hay là có sợ thiếu không? hay là không nước tương không, muối, ăn không được. Đó là những cái tật xấu, chúng ta từ nay từ muôn đời. Cho nên ở đây khi tu tập chúng ta phải cảnh giác vấn đề này, mà cái lớp Chánh Tư duy là cái lớp độc đáo để mà chúng ta giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh. Không được vi phạm những lỗi nhỏ nhặt. Đó là những lỗi nhỏ nhặt chứ không có gì? Thì hôm nay mấy con nghe những lời Thầy dạy, sắp sửa mồng một này vào lớp Chánh tư duy, Thầy cho vào hết, không bỏ người nào hết, tới chừng đó là rớt văng xuống thì ráng chịu.

Nghĩa là cho lên hết, để xong cho rớt

trở lại khóc, hỏi mấy con ở lớp mà cho rớt lại thì không khóc, về nhà với khóc. Về thất mình mà khóc thầm. Còn bây giờ Thầy cho lên hết mừng lắm, nhưng mà tới chừng rớt, học không được mà rớt thì ráng chịu. Bởi vì bây giờ mấy con phạm giới là coi như là mấy con rớt lại. Hồi sáng Thầy có nói, nếu mà toàn bộ hết, mấy con phá độ cư thì trong lớp Thầy coi người nào được, Thầy sẽ lôi về Long Thành, một người, hai người thì cũng lôi về đó chứ không để đây. Ở đây đông rồi, tại vì đông nói chuyện thì để đây. Còn ở đây mà đông mà không nói chuyện thì để đây, còn người nào mà nói chuyện nhiều, mà ít người thì Thầy lôi mấy người đó đi về Long Thành ở. Có phải không? Ở đây người ta không nói chuyện thì mình cho ở đây luôn. Còn những người mà nói chuyện, thí dụ như ở đây là hai mươi người, mà có bốn người nói chuyện, thì đâu có lý nào mà đưa mười sáu người kia phải đi về Long Thành, phải không? Thầy cho bốn người đi về thôi Long Thành tiện hơn, thuê có một cỗ xe. Còn cho mười sáu người này phải kê cái xe lớn chứ bộ xe nhỏ được? Không, mình phải biết tiết kiệm chứ, kê xe lớn nó phải tốn tiền nhiều chứ, xe nhỏ ít tốn tiền chứ. Nhưng mà vì mấy người này nói chuyện, ít người nói chuyện, cho đi ra ngoài kia. Mà giờ nhiều người nói

chuyện cho ở lại đây. Phải không? Lấy cái người ít nói chuyện cho ra ngoài kia thì mấy con biết không? Những người ít nói chuyện thì Thầy ở ngoài nhiều hơn, còn mấy người nói chuyện nhiều thì Thầy ở đây làm chi. Đó thì Thầy để cho mấy người ở đây mặc sức mà nói chuyện, đó thì mấy con ráng mà giữ gìn. Thì Thầy nhắc nhở để mà biết rằng Thầy sẵn sàng có cơ sở để mà cho những người nói chuyện, hoặc ra ngoài đó, hoặc là ở đây, những người không nói chuyện ra đâu, chia làm hai lớp, để thấy rõ ràng, chứ không phải dẫn dắt mà nói chuyện thì Thầy dẫn dắt hết, cả một số lượng người đông như thế này thì rất mệt Thầy. Nhưng mà độc cư trọn vẹn Thầy rất khỏe. Cái sức của Thầy mà mấy con độc cư đang hoang, một trăm người Thầy dẫn hết được. Còn một trăm người mà hết 99 người nói chuyện thì trời ơi, cái lớp đó chắc Thầy mệt muốn chết. Tại vì 99 người, có một người không nói chuyện thì Thầy mệt. Tại sao cực khổ mà bây giờ nhìn có một người thì rất là khổ tâm. Cho nên trong cái sự tu tập mấy con cố gắng, để mà giữ cho đúng những cái lời mà Thầy dạy, Mười Đức Thánh Sa Di chắc các con biết hết rồi, cố gắng giữ gìn Mười Thánh Giới Đức Sa Di, đừng vi phạm. Và tất cả những cái giới mà Tỳ kheo trong cái tập hai Phật Giáo vẫn

hóa truyền thống thì cái giới Tỳ kheo mấy con cũng đọc kỹ lại đừng để vi phạm mấy con, đừng để vi phạm những cái giới. Tối oai nghi tế hạnh thì cái lớp Chánh ngữ thì Thầy dạy tiếp, tập ba, tập bốn của Văn hóa Phật giáo Truyền Thống.

Bây giờ thì mấy con ráng, dù là như thế nào thì mấy con cũng phải cố gắng nhớ lời Thầy dạy, Thầy mong rằng trong cái lớp này mọi người đều ráng sức của mình tu tập cho tới nơi, tới chốn, vì Thầy nghĩ rằng mấy con tu đúng Thầy hướng dẫn đúng thì mấy con sẽ tới nơi tới chốn không có khó khăn. Bởi vì đức Phật dạy những pháp đức Phật không khó. Chứng đạo không phải khó, nếu mà khó thì Thầy không chứng đạo được, mà Phật không chứng đạo. Chỉ mình ôm chặt cái pháp của Tứ niệm xứ như hồi sáng, lấy nó làm cái phao, thì tới nơi tới chốn, không có sai, con đường của chúng ta đi dễ dàng. Mà ngày ngày mình siêng năng mình tập luyện thì sẽ tới.

Bây giờ mấy con còn hỏi thêm điều gì nữa không? Coi cái đúng hay cái sai, để rồi chúng ta sẽ không hỏi trong hai tuần lễ. Bây giờ không phải mỗi tuần lễ gặp Thầy một lần đâu, mà hai tuần lễ mới gặp một lần. Mà người nào tu tốt thì không cần gặp, mà người nào gặp những chướng ngại thì mới

gặp Thầy. Thì các con cũng sẽ vào cái ngày thứ ba trong hai tuần, sau hai tuần tu tập thì ngày thứ ba mấy con sẽ đến gặp Thầy. Ngày thứ hai còn ngày thứ ba thì bên nam, thì nó cũng y như bây giờ vậy, nhưng mà điều kiện là hai tuần lễ mới gặp một lần, một ngày để mà giải quyết tất cả những cái chướng ngại mà mấy con tu sai, và chỉnh đốn lại, và nếu không thì Thầy sẽ dẫn dắt mấy con tu tới cái oai nghi đi để quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp. Nghĩa là trong hai tuần mấy con tu trong tư thế ngồi, cho đến khi mà hai tuần sau đó thì sau hai tuần đó thì Thầy sẽ hướng dẫn đến oai nghi đi. Sau khi mà hướng dẫn oai nghi đi rồi, thì Thầy sẽ hướng dẫn cho mấy con oai nghi nằm, nằm mà quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Trong một tháng rưỡi thì mấy con đã đi, đứng, nằm, ngồi trong bốn oai nghi này đầy đủ hết. Thì lúc bấy giờ đó thì các con biết cách cho nên suốt ngày đêm, lúc bấy giờ qua một tháng rưỡi của cái lớp Chánh tư duy, thì mấy con tự mấy con tu được rồi, thì không có cần phải đến gặp Thầy nữa, lúc bấy giờ mấy con là A la hán hết rồi còn gặp Thầy làm gì? Bởi vì sau khi đi, đứng, nằm, ngồi mấy con nhiếp tâm ở trong cái Chánh niệm tỉnh thức, ở trong cái quán sát ở trên thân, thọ, tâm của mấy con rồi. Oai nghi đi, đứng,

nằm, ngồi là bốn oai nghi rồi mấy con đầu còn thì giờ đầu mà mấy con rảnh rồi đầu nữa, cho nên lúc bấy giờ mấy con miên mật mấy con ở trên cái quán Tứ niệm xứ, thì lúc bấy giờ càng kéo dài chừng nào thì lúc bấy giờ trong một tháng rưỡi thì Thầy còn dạy cho mấy con cách đi, cách nằm, qua một tháng rưỡi rồi thì mấy con nắm vững hết rồi, biết cách hết rồi, mà biết cách trên Tứ niệm xứ rồi thì chứng đạo của mấy con thấy như trong bàn tay, chắc chắn mấy con nắm trong bàn tay rồi.

Nghĩa là mấy con có tu đúng là không có niệm khởi, mà tu đúng thì không có chướng ngại ở trên thân nó, bởi vì tự nó, nó nhiếp phục. Quán, trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu để cho hết ưu phiền ở trên thân. Trên tâm quán quán tâm làm cho hết ưu phiền để nhiếp phục tham ưu trên tâm, do đó nó làm cho tâm chúng ta không còn niệm, mà chúng ta tu đúng. Quán sát kỹ trên thân chúng ta thì sẽ nhiếp phục được tham ưu trên đó. Có như vậy thôi chứ không có gì, mà không bị ức chế. Bởi vì cái ức chế chúng ta đã có cái tri kiến chúng ta nó đã làm cái hàng rồi, nó không có làm chúng ta bị ức chế.

Rồi, con hỏi

[Tu sinh]: 31:36 Dạ kính bạch Thầy! vừa rồi là con ngồi kiết già, hoặc ngồi bán già thẳng lưng, thì con tu Tứ niệm xứ được chừng là ba chục phút, hoặc là bốn chục phút thì con xả, thì có khi cái chân nó tê, hoặc là không có, nhưng mà tới cái đó thì cũng đủ cũng ngán rồi nên con xả. Nhưng mà mấy hôm tiếp sau này này, bắt đầu lúc mà vô cái lớp Chánh tư duy thì con lại con ít hơn là con tu ít lại hơn, thì thí dụ như con, cái chỗ ngồi của con nó có cái chỗ... thí dụ như con ngồi đây, con cứ ngồi hoài nhưng mà thí dụ như bây giờ con bắt kiết già lên, rồi con ngồi chung, con ngồi xong khoảng mười lăm phút, con ... vẫn xả, nhưng mà con xả ra, thì con vẫn ngồi trên ghế đó, xong nhưng mà lúc mình xả thì cái thân con nó bện, nó bện tức là con ... tự nó quay vô, nhưng mà cái tâm con giữ nó mà quán thân, con ngồi bán già, cũng thân nhiên mười lăm phút, đúng mười lăm phút con xả ra, xả ra thì cái lúc mà xả thì con vẫn giữ cái tâm như vậy, rồi lúc đó con ngồi chỉ có định sáng suốt, cái thể ngồi con để yên vậy luôn, ...

Dạ thưa Thầy, như từ buổi trưa tới giờ, con tu ...nhưng mà chưa có lần nào có kết quả, nhưng lần này con làm tự nhiên cái ngồi của con nó không có mỏi thưa Thầy, ... ba tiếng đồng hồ nó rất là nhanh, mọi

khi con tu trong thất chỉ một tiếng, xong bắt đầu con ra đi kinh hành, hoặc là đi đạo, con ngồi trong đó là nó ức chế, hoặc là nó trạo cử nó không có chịu ngồi, còn bây giờ ba tiếng, bốn tiếng gì đó là thấy nó khỏe mà nó không có cái thời gian, mà hưởng tâm được, thì như vậy thì con...

[Trưởng lão]: Được chứ sao con, cái đó là nó đang quán ở trên thân đó, tức là nó quay vô đó, nó không phóng dật, nó không có bị trạo cử, nó muốn đi ra. Còn cái này nó quay vô, cho nên nó an trú được ở trên đó, nó ngồi suốt cái thời gian ở trên đó, bị cái thời gian chi phối tâm con. nghĩa là bây giờ con đã hết giờ chưa? Đó là suốt cả thời gian đó, nhìn lại thì ba tiếng, hai tiếng đồng hồ là quá dễ dàng, quá nhanh.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, thời gian nó ngắn, nó không có .. nó không có ngắn, nó tự nó thay đổi tư thế ngoài, con thấy nó mới quay lại đã hai tiếng rồi. Nó thật là nhanh, còn phòng khi mà con chỉ thời gian con ngồi bốn mươi phút, năm mươi phút hoặc là ... nó không có bị tê chân, thí dụ như khoảng một tiếng lại đây nó mới tê, nhưng mà thời gian mà ba mươi phút, bốn mươi phút con thấy nó cũng dài, nó cũng lằn cho con ngắn đi, mà cái này nó thay đổi, sao con không thấy, nó rất là nhanh mà tự ... sau khi học

Chánh tư duy tới giờ đó, thì con thấy thời gian con chuyển như vậy nó rất là nhanh, mà nó lại an trú được thừa Thầy, nghĩa là nó an trú được tự nhiên con khỏe ra, con tỉnh giác từng..., con phải tự ... nó chứ nó chưa có tự nhiên của nó

[Trưởng lão]: Tức là bây giờ còn tập, còn tập tu.

[Tu sinh]: Nhưng mà con thấy có kết quả, tự ... con ở trong thất được, mọi khi con không ở đó được. Dạ.

[Trưởng lão]: Bây giờ ra phía đó ở được rồi, còn ở trong này chưa có ở được. Nhưng mà cái điều kiện là nhiếp tâm. Bây giờ coi như là con để ý, khi mình cái tâm của mình nó quan sát được cái thân của mình “trên thân quán thân”, tức là cái tâm nó quán được cái thân của mình. Thì cái đó là mình tu tốt rồi. Đến bây giờ mấy con đã quen được, biết cách quán là được rồi, rồi bắt đầu mấy con thay đổi những cái oai nghi ngồi. Từ cái ngồi thể này, mấy con thay đổi oai nghi ngồi thể khác, rồi từ cái oai nghi ngồi thể khác đó có thể con đứng dậy, thay đổi cái oai nghi, con tu không được đứng tu cũng được, rồi từ cái oai nghi đứng đó mấy con bắt đầu đi, nhưng mà đều là hoàn toàn giữ tâm mình ở trên Tứ niệm xứ ở trên thân, mình thay đổi oai nghi,

như đang ngồi vậy, bắt đầu đứng thì mình cũng lưu ý cái thân mình lưu ý cái thân của mình từ đầu chí cuối rồi từ từ mình đứng dậy. Như vậy là mình không bỏ cái Tứ niệm xứ của mình.

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy, nhưng mà khởi cái ... con ngồi kiết già, khi mà con ngồi một thời gian một, hai tiếng, ba tiếng thì con đi, nó không có buồn ngủ, không có mỏi, nhưng mà con đứng con đi cho nó lưu thông vậy đó nó khỏe, nhưng mà con đi thử con về con tập Tứ niệm xứ thì trên thân để mình thấy cái thân nó rõ thì nó là như vậy thưa Thầy. Nó thông được niệm xứ mà nó rõ ràng. Ví dụ như lúc con đi, thì con cũng đặt cái tức là quán thân, từ chân lên đầu, từ đầu xuống chân. Nhưng mà nó không có rõ ràng, mà lúc mình ngồi thí dụ như con lúc con đi thì con thấy như vậy, thấy như cái thân mình là một cái ly, rồi cái thân mình như nước vậy, rồi cái cảm giác của mình nhìn vô cái ly nước thì khi mà thấy cái vật ở trong cái ly nước mát, ... nó ở trong cái ly nước đó, nhưng mà cái thân mình nó đi đó, mình cố gắng mình nhiếp tâm vô đó nó vẫn chao chao thấy cái hình dáng vậy thôi, nó ghè ghè nó không có rõ, còn khi mình ngồi thì quán cái thân nó rất là rõ, mà khi mà con cố nhiếp tâm nữa, thì cái quán thân nó cũng

không có thấy rõ.

[Trưởng lão]: Thì con lần lượt nó sẽ rõ, lần lượt nó đi, nó nương bước đi mà nói nhìn cái tâm, thân, nó, nó quán cái thân nó, mới đầu thì nó hơi khó. Bởi vì cho nên bây giờ mình tập ngồi trước con, rồi sau đó mình tập đi, lần lượt rồi nó sẽ rõ hết, bởi vì cái sức tĩnh, nó tĩnh rồi nó định được thì nó sẽ rõ, nó không có cái gì mơ hồ. Mấy con còn hỏi gì thêm không con? Hỏi cho hết mấy con, còn thấy cái gì tu đúng thôi, đừng hỏi, mà cái gì mà không biết thì mấy con hỏi, hỏi đi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, Thầy dạy chúng con pháp xả.

[Trưởng lão]: Tu tâm xả hả con, tu tâm xả. Một lát nữa mấy con về, những người nào mà tu tâm xả thì ở lại đây. Bây giờ một tháng Thầy kiểm mấy con tu Tứ niệm xứ được rồi con. Còn những người nào mà tu Tứ niệm xứ mà quán thân, mà nương vào hơi thở thấy nó khó đó, thì mấy con ở lại đây, ở lại đây để Thầy hình thức tu tâm xả.

Con cứ ngồi đó đi con, ngồi đó đi.

[Tu sinh]: 38:34 Thưa thầy con tu Tứ niệm xứ

[Trưởng lão]: Không có cần con, bây giờ ở cái giai đoạn này mình không cần ngồi

lâu, mà mình chỉ cần nhiếp cái tâm mình, cho mình cảm nhận được cái thân của mình thôi, cái đó là cái quan trọng, nó ngồi chừng mười phút, mười lăm phút cái nó đứng dậy nó đi, mà nó không cảm nhận cái thân nó, ở đây mà con tập trung vào cái sự cảm nhận của thân, tức là quán thân trên thân, mình quán cái thân mình thôi. Có vậy, mình cứ mình biết mình soi sáng ở trên cái thân của mình, mình quán xét cái thân của mình thôi, còn cái vấn đề mà ngồi nhiều, ngồi ít không quan trọng. Rồi tới chừng mà nói ngồi thì nó sẽ ngồi nó sai.

[Tu sinh]: 39:39

[Trưởng lão]: Nó không muốn ngồi thôi, con thôi cũng khỏi đi, bởi vì con lo ở cái phần tâm con thôi. Thay vì người ta ngồi một tiếng, mình ngồi chừng năm phút thôi, nhưng mà mình thấy mười phút là có chuyện với nó, mình không thềm cần thêm năm phút, đứng dậy mình đi kinh hành, rồi mình nằm, hoặc là mình ngồi trở lại, mình đi kinh hành một vài vòng rồi mình ngồi trở lại cũng được không có sao hết, miễn là luôn luôn lúc nào tâm con biết cái thân nó đang hoạt động như vậy, nó đang làm cái chuyện như vậy thì mình cứ giữ ý nó thôi thì nó đúng chứ không có sai. Mấy con còn hỏi gì nữa không con? Con?

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Con nói cái hiện tượng của con là, con tu Tứ niệm xứ, bữa trước cách đây khoảng một tuần có xảy ra một cái trường hợp cũng như trường hợp buổi sáng hôm nay, nó tác động vào thân, nó ngay trên thân cho nên nó có hiện tượng tê, nhưng mà lại không phải là tê. Ví dụ .. thế nhưng mà con ngồi thì con thấy rất rõ ràng cái sự rung động của thân. Nhưng mà thí dụ mà con có cái đồng hồ, con mở... tự nhiên nó phóng to lắm, những con số nó rất là to cũng như là mình đeo kính cận vậy. Con số nó ... và thường thường những lúc không phải ngồi tu mà con nhìn nó chỉ thoáng những cái các cái hình ảnh hòn gạch, hòn đá hay cái cây nó thành cái đầu người, nó thành cái cây hình người, thì con phải tác ý” Đây là hình thức của tướng, không chấp nhận, nó thôi, thế là một lúc không tu, cho nên là con hỏi Thầy xem con có những cái hiện tượng như thế là!?

[Trưởng lão]: Không có sao đâu con, cái đó không có gì đâu, rồi con ngồi đi.

[Tu sinh]: Con kính bạch thầy, con trình với Thầy 42:13. Thưa Thầy con ngồi con tu mà có những cái hôm con không bị hôn trầm, thì con trong ba tiếng đồng hồ thì con ăn trưa xong con ngồi ba mươi phút kiết già, xong con ngồi tu Tứ niệm xứ thì

con cảm nhận được cái thân con nó ... thì con cảm nhận được hết ba mươi phút thì con xả ra thì con nằm, con nằm thì nằm đến mười phút, nằm tư thế thông thường ấy, con nằm từ năm đến mười phút thì con cũng cảm nhận, cảm giác cái thân con nó cũng lên, xuống như thế. Xong rồi hết mười phút thì con lại bắt đầu con ngồi lại thì những cái hôm mà con không hôn trầm thì là con tu tu được đúng hai cái thời tối và khuya thì nó rất đều đặn, và ban ngày con không đều đặn, nhưng mà những hôm mà Thừa thầy con bị hôn trầm thì con chỉ ngồi hai mươi phút thôi. Con không nhìn đồng hồ, nhưng khi bắt đầu con vào con ngồi thì con quyết tâm, con nhìn cái đồng hồ sau đến khi mà con thấy nó chướng ngại, con xả ra thì con biết là mười phút hay hai mươi phút. Thế sau đó thì con đứng lên Thầy, cái thời gian mà con như thế này thì con bị hôn trầm thì con cứ đi kinh hành bình thường ngoài được không hay là con vẫn cứ phải ngồi trong nhiếp tâm.

[Trưởng lão]: Con cứ đi kinh hành không có sao? Đi kinh hành nhưng mà mình quán được trên thân mình, quán trên thân, vừa đi mà vừa quan sát ở trên thân. Nó không có tập trung ở dưới bước đi nhiều. Nhưng mình cảm nhận được cái bước đi mấy

con. Nhưng mà mình thấy cái thân mình.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như thế là con đi con vẫn quán cái thân con và đồng thời con tác ý để con đuổi cái hôn trầm được chứ ạ?

[Trưởng lão]: Được chứ con.

Rồi bây giờ mấy con có hỏi Thầy nữa, có ai nữa không con?

Con?

[Tu sinh]: Hôm rồi Thầy có dặn là con tu cái thời gian này thì con phải cho những cái thí dụ ..

[Trưởng lão]: Rồi, khỏi con.

[Tu sinh]: Con nghĩ là quán cái thân, Thầy dạy là khi con thân hành con buồn ngủ đó, thì con mới tiếp tục như vậy. Còn cái lúc ban ngày, đang tu Tứ niệm xứ mà buồn ngủ thì con đi kinh hành chứ không đi Thân hành niệm.

[Trưởng lão]: Được con.

Còn con hỏi Thầy.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, 44:42

[Trưởng lão]: Được, con quan sát trên thân, cố gắng tập cho nó thuần, lúc nào mình cũng quan sát được cái thân của mình hết, đó là cái giai đoạn Chánh kiến mấy con

trong cái đầu tiên của mình, bước qua cái Chánh tư duy, quan sát cho được cái thân của mình, vậy mới tốt.

Rồi, con hỏi Thầy con?

[Tu sinh]: 45:20 Con thưa sư ông, con

[Trưởng lão]: Vậy thì con tu tâm xả, chứ còn tu mà nhìn cái thân con bị tập trung, nó sẽ thành. Con nên tu tâm xả. Cái lớp Tâm xả được hai người phải không? Con là một, thêm con nữa hả, rồi mấy con cứ hỏi đi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy con tu tâm gì được Thầy!?

[Trưởng lão]: Con hả, thì chừng một lát nữa rồi sẽ kiểm tra con về cái vấn đề quán trên thân. Trên thân quán thân con quán được không? Con nghe cái câu mà dạy như thế này con “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” Nghĩa là con hít vô, con thở ra nhưng mà coi như là con cảm nhận từ trên đầu xuống dưới chân, rồi con thở ra con cảm nhận từ dưới chân lên trên đầu. Con có cảm nhận vậy được chưa? Nếu con cảm nhận được như vậy là tu Tứ niệm xứ. Cho nó có chỗ phao để mình vượt biển.

[Tu sinh]: Hồi sáng Thầy dạy con không có ...

[Trưởng lão]: Bởi vì hồi sáng là Thầy kiểm tra cái số mọi người đây, coi như là Thầy kiểm tra cho sau khi ngồi trong mười phút, rồi Thầy sửa cách thức ngồi, rồi Thầy kiểm tra coi nhiếp tâm như thế nào? Rồi Thầy hỏi, rồi sau cùng mười phút Thầy dừng lại Thầy mới hỏi từng người một, coi tới cái chỗ tâm nào? Cho nên hồi sáng có một số người mà họ không ở trên Tứ niệm xứ được, họ phải tu tâm xả. Xả vô lượng tâm đó. Nhưng mà khi Xả Vô Lượng Tâm là phải viết bài Xả Vô Lượng coi cho được. Mấy con phải viết nó xả, nó xả là đặng đâu nó cũng xả hết, nó xả rác. Nó xả thì cái gì nó cũng xả hết, nó không có chấp nhận cái gì hết à, thì mấy con nghe cái bài kệ của Thầy, mà cái bài kệ đầu tiên Thầy nói

“Buông xuống đi hãy buông xuống đi

Chớ giữ làm chi có ích gì.

Thở ra chẳng lại còn chi nữa.

Vạn sự vô thường buông xuống đi’

Buông hết rồi mà, đâu còn cái gì đâu? Cho nên chỉ còn cái tắc hơi thở, một lát buông luôn đó. Buông luôn là mấy con nhập Tứ Thiên chứ gì? Thì rõ ràng nó cũng xả luôn chứ gì? Cho nên mấy con thấy cái bài mà cái nội dung nó tới cái xả của Tứ Thiên

đó, xả luôn hết mà đâu có còn. Xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, nó xả luôn cái đấy sao? Nó xả luôn cái hơi thở nó xả luôn, mà xả luôn hơi thở rồi còn cái gì nữa không xả. Mấy con còn gì nữa, chết queo rồi còn gì nữa? Hết rồi, xả luôn là hết rồi. Đúng là ông Phật dạy mình tới xả hơi thở là thôi, mà xả được hơi thở rồi tao không dạy mà nữa. Đủ rồi. Cái cuộc đời của mà sống thì có cái hơi thở thôi, mà dạy tới xả hơi thở là thôi, khỏi. Bây giờ hết xả rồi, tới đó là vô lượng xả, mà bây giờ tới đó hết, chấm dứt, phải không? Người nào mà xả tới cái chỗ đó là khỏi có xả nữa. Chứ gì? Còn cái gì đâu nữa xả. Chết queo rồi còn đâu mà xả, chứ đâu phải còn sống mà xả. Nó đã chết rồi còn đâu mà xả nữa. Mà bây giờ mấy con thấy, mấy con xả tới đó rồi, nó còn cái mà không xả được, chứ thanh thân, an lạc, vô sự xả sao cho được. Đâu có chỗ đó mấy con, lấy cái gì mà xả nữa đâu. Mấy con nói mấy con xả,.. không lẽ bây giờ mấy con tham trở lại tức là mấy con xả thanh thân. Không lẽ bây giờ tôi xả hết cái tham, bây giờ tôi tham trở lại để cho nó hết thanh thân sao, đâu có lý vậy phải không? Cũng như bậc Thầy bây giờ không tu, đã vô lậu rồi, bây giờ làm cho nó vô lậu lại đi tái sanh chơi vậy. Đâu có lý do kỳ vậy. Người ta đã sợ, quá sợ rồi. Cho nên một lần mà vô lậu

rồi thì thôi ngàn lần người ta đâu có để cho nó hữu lậu trở lại đâu, cho nên cuối cùng người ta xả được cái hơi thở là mừng quá rồi, thôi xả luôn. Thí dụ như cô Huệ Ân, cô xả được cái hơi thở rồi cô mừng quá thôi, tôi xả luôn. Mấy đứa con khóc quá trời. Có không mấy con, bây giờ nếu mà bà xả rồi, tôi hết thấy bà rồi, tới chừng nào sao mà tôi không tới, thôi bây giờ bà ráng, bà lại thở đi, giờ tôi còn thấy. Nhưng thật sự ra, mình là con hiếu mà mình thấy mẹ mình xả được mình mừng lắm mấy con. Thôi bà xả đi, tôi mừng lắm, chớ không phải tôi còng mà chết đâu. Mà tôi mừng là bà được tự tại, bà xả được vậy là tự tại lắm rồi. Cho nên trong cái sự tu tập mà mẹ mình mà tu được như vậy, mừng. Bây giờ cô Huệ Ân làm được năm phút, năm phút tịnh chỉ hơi thở thì mình thấy lần lượt rồi tập dần, tập dần nó sẽ được. Nhưng mà chưa sung mãn Tứ niệm xứ, còn mấy con Thầy thấy người nào cũng xả được hết rồi. Bây giờ mấy con cứ nín thở đi, năm phút coi được không, nín thở dư sức. Đừng thở, thì đó là mình xả, mình không thở nữa.

255-(LCK-106B)

- * Vấn đạo vô ký
- * Hỷ lạc
- * Quán thân Tứ Niệm Xứ
- * Thân Hành Niệm
- * Chọn pháp tu
- * Giáo trình giáo án Bát Chánh Đạo
- * Giới luật



Con

[Tu sinh]: con ngồi tu thỉnh thoảng buổi tối cái thân nó hay giật một cái, giật một cái.

[Trưởng lão]: Đó là hiện tượng vô ký con, nó quên, cái thân nó bị vô ký, cái thân của con nó vô ký, còn cái tâm nó vô ký, nó quên nó không nhớ, còn cái thân vô ký thì giật. Cái thân nó vô ký chứ bộ nó không vô ký mấy con. Nó bây giờ nó đang biết nó, nó đang có cái sự hoạt động. Nó quên hoạt động, nó giật mình nó một cái.

[Tu sinh]: Giờ làm thế nào cho nó không giật.

[Trưởng lão]: Con, khi mà con hay bị như vậy đó, khi mà con hay ngồi xếp bằng vậy, thì con nắm chặt hai bàn tay con lên, gồng cứng lên để nó không có giựt mình lên được. Anh bắt gồng đầu phải giựt, không Thầy nói thật mà

[Tu sinh]: Con thấy mắt con giựt

[Trưởng lão]: thì vậy con gồng cổ lại có gì đâu, hai hàm răng cắn chặt gồng lên, nó không có giật. Sau đó nó hết luôn à, không có gì đâu con. Bởi vì cái thân kỳ cục kia, ngồi im không chịu, nó cứ gật tới, gật lui. Rồi nó lại quên tới, quên lui nó giựt. Chừng nào mà nó ngồi bất động mà nó không có gì hết thì nó lặng im.

Rồi bắt đầu con, con còn hỏi gì thêm nữa không? Hỏi này

[Tu sinh]: Thưa Thầy, vậy là nó mất thanh thần rồi.

[Trưởng lão]: Ai con?

[Tu sinh]: Chắc mình gồng lên vậy nó mất thanh thần rồi Thầy.

[Trưởng lão]: Hỏi đó là mình đang đấu tranh với nó mà, mất thanh thần chứ sao con. Cũng như bây giờ cho đau mà con bảo bây giờ thanh thần nữa, đau thì nó làm sao

mà mình biết cái tật của mình, hai cái thân nó vô ký vậy đó, mình phải gồng lên. Thì đang gồng đầu thanh thân được con? Đang chiến đấu với cái vô ký mà. Cái đó là đang chiến đấu với vô ký. Thì đang mình ngồi một lúc mình bị cái đó rồi, thì mình gồng lên để mà đối đương đầu với nó, để cho nó không còn giựt nữa. Thời gian nó hết rồi cái con xả ra con ngồi bình thường, thanh thân, an lạc thì bắt đầu bây giờ nó hết luôn. Nghĩa là nó giựt vậy đó, nếu mà cứ để vậy nó quen, còn mình làm, mình đấu tranh nó, làm cho nó hết. Biết là cái ông này mà giựt giựt đó, ông gồng mình lên, ông gồng cái cổ lên đi, mà có giựt nổi đâu. Thôi nó rút lui, mà nó rút lui rồi cái nó đi luôn à, nó không có tới, nó không tới lui vài ba lần, nó thăm dò coi mình còn gồng không? Mà nó thấy mình hết gồng cái nó giựt, nhưng mà nó vẫn cãi cho mình gồng lại, cái nó vô luôn, nó thôi đi luôn, nó thôi đi luôn cho rồi, ở lại đây mà cứ dè dè giựt, nó cứ gồng hoài không có ăn thua gì được. Chứ còn mình thắng con, nó sẽ đi luôn con, cho nên mình phải tập chứ con. Nếu mà nó giựt cái cần cổ con, thì con cắn chặt răng, mà nó giựt cái thân mình của con, cái tay rồi cái mình con thì con gồng hai cái tay. Còn nó giựt cái chân mình, cái nó cứ giựt cái vậy đó. Nhưng mà nó giật, thì

mấy con gồng cái chân, nó giựt đầu tôi gồng đó. Nó giựt, cho nên vì vậy nó là cái vô ký của cái thân, nó quên. Cho nên mình cố gắng mình gồng nó lên là nó hết. Cho nên cái ngoan không người ta cũng gồng đó mấy con. Ngoan không nó đương như thế này cái nó không ngờ. Các con đương đi vậy, nó đương tỉnh vậy, đương đi nó không ngờ cái nó đổ cái rằm, nó làm như cái cây đổ. Tại vì mấy con tu chưa tới, Thầy Chân Thành tu tới rồi, nó đi vậy, đang tỉnh tỉnh đi vậy. Cái nó vô ký, nó vô tình tình lắm, cái nó dục nó đổ xuống cái rằm. Nó đổ nó té xuống, may là nó chống tay cũng hơi, chứ chống tay nó gãy. Mà nó cũng hơi là đi nó đổ ra ngoài, chứ mà nó đổ trong vách cũng chầy mặt. Nó ngoan không đó con, nó không ngờ.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, đi mà mắt vẫn mở, mà không nhìn thấy gì, đó là vô ký hay là.

[Trưởng lão]: Đó tới chừng nó quên mất nó ngoan không con. Còn vô ký nó quên thôi, nó quên. Còn cái này nó ngoan không, nó không ngờ à. Nó làm như không có mình, không có thân, không có gì hết, cho nên cái thân nó bây giờ nó cũng buông thông xuống, nó làm cái rằm. Nó đổ xuống cũng như đất mà đổ xuống, nó queo đất nó đổ xuống. Có rồi mới biết cái trạng thái mình nghe nó

ngoan không thì mình cứ tưởng tượng ra mình biết, mình nói. Chứ sự thật ra cái người đó người ta biết nó coi như là nó chơi với đó. Cái lúc đó bây giờ mình đương đi, đương tỉnh vậy, nó có cái trạng thái nó không, cái nó chơi với mình liền, nó đổ mình xuống, tới chừng mà mình chơi với là mình tỉnh rồi đó.

[Tu sinh]: Nó giống như bước hụt.

[Trưởng lão]: Ờ, nó giống như bước hụt vậy đó, làm như là mình đang đi, coi như là cũng như đây là cái bực vậy nè. Mà Thầy không có lưu ý, Thầy bước xuống, tưởng là nó bằng cái này. Cái nó hụt chân mình vậy, nó chơi với vậy, nó không vậy đó. Cho nên nó nhiều cái trạng thái lắm, mà như mình tu tới cái mình biết, mình biết rồi cách thức phá nữa con, phá là nó hết. Cho nên Thầy dặn Thầy Chân Thành, mình biết cái vật đó là nói hay, trước khi mà nó có cái hiện tượng nó xảy ra thì nó báo cho mình có cái trạng thái an lạc, nó có cái trạng thái. Cho nên mình nhận cái trạng thái đó rồi thì bắt đầu mình đi, mình ngồi hay hoặc là mình đứng đi nữa thì mình gồng người mình, căng mình mình lên cái đã, cho nó qua cái thời gian, tức là cái trạng thái nó đang bị, thì mình gồng lên mình phá nó, hai tay mình gồng lên, gồng cả vai, cá cơ thể gồng lên như thế này. Cái anh có không được, anh đi kẹt quá, ... Bởi

vì cái sức tập trung của mình, cái lực của mình tập trung gồng lên, nó cứng ngắc trong người của mình, mình đem hết sức lực, nó vô không có được, cái không vô không có được. Không khi nào cơ thể nó thoải mái quá, thoải mái, nó mới không. Trong cái sự tu tập, nó nhiều cái trạng thái nó xảy ra. Nhưng mình có cái chỗ bám rồi nó không sao đâu mấy con, nó không bị không đâu. Tức là mình bám chặt ở trên cái bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của mình, mình quan sát, luôn luôn mình quan sát rất kỹ.

Ở đây Thầy dạy mấy con tập cho kỹ đó mấy con. Chứ còn đâu tập không kỹ là nó có niệm vô, rồi nó có cảm thọ đến, tập kỹ là không có. Mà tập kỹ mà không ức chế, chứ không khéo là mấy con chú ý cái thân của con như là chú ý cái bụng phình, xẹp nó sẽ coi chừng nó sai.

Có gì không con?

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy, ví dụ như 6:41 là con thấy ... mà nó được, một thời ba tiếng mà mình khởi cái tâm mình không có được.

[Trưởng lão]: Khi đó mà có cái hỉ, lạc nào trong đó, cái hoan hỉ, vui của nó ở trong cái mình tu được đó, thì tự trong tâm mình nhắc một câu, nhắc “im lặng như Thánh”,

không có cho nó theo cái lạc đó, thì nó mới được.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, lúc mà ăn cơm, mình ngồi mình ăn cơm, thì mình những cái mình nuốt cơm rồi mình nhai, mình nuốt, thì lúc đó mình cũng quán thân.

[Trưởng lão]: Minh nương tựa vào cái chỗ nhai đó mà mình cảm giác cái thân của mình, tập tới đây mình ăn, tập ăn, con ăn cũng là quán thân, ôm phao mà. Các con nghe nói đức Phật nói lấy cái pháp Thân hành niệm làm cái phao, làm cái hòn đảo nương tựa mà ôm cho chặt mấy con.

[Tu sinh]: Con quán thì không có rõ, thí dụ như cái nhai, cái nuốt con thầy nó rõ nó nhai, nó nuốt, cái quán vậy nó không có rõ được.

[Trưởng lão]: Nó không rõ vì mắc nó ngon quá, nó nhai rồi mắc nhai nghe nó ngọt quá, mắc nghe nó cay quá, chảy nước mắt, thành ra quên mất cái thân. Bởi vì cái vị giác của mình, nó đang tiếp xúc, nó có cái cảm giác, nó làm cái dục nó xúc chạm, nó sanh cái ái, ái lạc đó. Thành ra mình quên quán thân, nhưng mà mình tập, con quán thân rồi con không có cần cảm giác cái ngon, dở đó nữa. Ăn chỉ sống, nhai nuốt sống, nó hay lắm con, rời cái dục đó, cái dục của xúc, thọ

đó. Tập đi rồi nó sẽ được, mới đầu sao tập khó quá, ăn nghe nó ngon, mà tập kiểu này nó hết ngon còn cái gì nữa. Do đó mấy con thấy, mình cũng tự thấy mình biết rõ ràng mà nếu mà tập quan sát trên thân, thì ăn đâu còn lưu ý cái chỗ ngon, dở nữa. Thành ra nó chỉ còn có biết ăn để sống thôi, chính cái đó tập mới là diệt cái ly dục đó, cho nên mỗi mỗi cái mình tập tỉnh thức là mình tự ly nó rất nhiều, ly dục, ly ác pháp rất nhiều, tự cái tỉnh thức đó mà nó ly, tập nó ly.

Cho nên hàng ngày thí dụ như mình đi mà mình tỉnh giác ở trên thân của mình, mà mình đi thì nó có oai nghi tế hạnh hơn là mình đi mình cứ chú ý bước đi. Nhiều khi mình đi mình chú ý bước đi mình đi lẹ, chú ý bước đi lẹ. Còn này không được, lẹ quá tôi nhìn theo cái thân tôi không kịp, anh phải đi chậm chạp chứ, hai cái chân đi lẹ quá vậy, mình kêu nó, kêu hai cái chân đi chậm lại đi, chứ đi lẹ tôi làm sao tôi quan sát cho được. Anh chơi anh đi như vậy rồi tôi ngó cái thân không có kịp, đó thì mình rầy nó, tự mình rầy nó. Bởi vì tu Tứ niệm xứ rồi, sau này mấy con tự thiện xảo nhiều cách để mấy con quan sát được thân, khi mà thay đổi một cái hành động. Ăn, uống, nằm, ngồi, đi, đứng đều là tất cả đều quan sát làm sao mà luôn luôn lúc nào mấy con cũng không lìa

cái Tứ niệm xứ của mấy con, làm mấy con thành tựu rồi.

Mới đầu thì nó hay quên lắm con, thậm chí như bây giờ, hít vô tôi biết tôi hít vô “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Mấy con hít vô, thở ra mấy con cảm giác đó đó, cảm nhận đó đó phải không. Nhưng mà rồi quên đó, nó không có cảm nhận hoài đâu. Chút cái nó quên đó, mà nó quên là có niệm khởi đó. Nó quên thì có thọ đánh vô đó.

Có gì không con? Chờ chút xíu nữa con, con tiếp nó đi!

Còn hỏi gì Thầy nữa không mấy con?

[Tu sinh]: Thưa Thầy con muốn hỏi, khi ăn mà nhai nuốt Thầy, thì ăn thì đúng là khi mà mình quán cái ăn thì mình chú ý vào cái được ăn thì đúng là từ hôm con cái vấn đề đó thì con không có cảm giác món này ngon, món kia ngon mà tức là sau cái khoảng đấy mà cứ gắp vào cho cái miếng ăn của mình vừa đậm, sau ăn thì ăn thôi, lúc con có cảm giác thế này, cái lúc con nhai thì là con cảm giác cái phần đầu, cái phần tim này tức là tiết cái nước bọt, rồi các vị giác của cái lưỡi, rồi hai cái bên má nó hoạt động rất là nhịp nhàng. Thế nhưng mà bắt đầu nuốt thì con có cảm giác là mình khi bắt đầu mình nhai

xong rồi, trước đây thường thường cái miếng nhai của mình nó không để ý đến, ăn là cứ nuốt là nuốt thôi. Khi mình nhai thì mình cứ độ để lúc bắt đầu nuốt thì con cảm giác cái miếng ăn tức là khi cái miếng ăn nó đến đâu thì cơ thể mình biết đến đấy, trong khi nó đến cái lưỡi rồi thì bắt đầu mình mới tiếp mới múc cái sau, trước thì con không quan tâm đến cái ăn thì coi như là cứ ăn cái này cái nuốt thì bắt đầu múc cái khác rồi. Cái này thì con cứ thấy nó từ từ. Con bạch Thầy đúng là ăn như thế thì nó lại ăn ít hơn, mà lại lo lâu mà cái bụng nó lại nhẹ, nó không ậm ạch như trước thì con.

[Trưởng lão]: Cái đó đúng đó con, coi vậy chứ, ăn vậy nó cũng ăn ít, mà lại nó nhẹ bụng mà nó lại khỏe hơn nhiều. Ăn nó vậy đó, mấy con nhai rồi mấy con lưu ý cái phần nhai, đó là tỉnh thức trên cái hành động nhai, nuốt, chứ chưa phải là cảm giác ở trên cái thân con. Nó còn chưa, nó còn tới cái giai đoạn vừa nhai mà vừa cảm giác nữa. Cho nên nó không bị tập trung trong cái tỉnh thức nội cái ăn không, rồi cái nhai, cái nuốt mà nó còn phân tâm ở trên cái chính của nó, nó vừa nhai nuốt mà nó còn lưu ý cái thân nó. Mặc dù là nó hoạt động ở đây, chứ mà nó biết đến cái thân nó, mà nó quan sát tới chân nó. Cho nên nó đang, coi như

nó đang định tĩnh trên cái thân của nó rồi. Tu tập rồi tới đây rồi mấy con mới thấy. Bây giờ từ lâu tới giờ mấy con thấy ăn mà, tu tập rất khó, nhưng mà lần lượt rồi mấy con tập cái này, rồi tới chừng đó mấy con ngồi im vậy mấy con trời đất ơi sao nó dễ quá. Không, từ cái chỗ ăn mới thấy khó, nhưng mà nó quan sát được rồi tới chừng mấy con chỉ còn ngồi không mấy con quan sát thân của nó dễ lắm, tự nó nó báo dễ quá. Còn cái kia nó nhai nuốt, nhai nuốt nó làm cho mất công quá. Cho nên trong cái sự tu tập, mấy con tập dần rồi mấy con thấy hay lắm. Bởi vậy Thầy dạy tới đây cũng như mới đầu Thầy dạy cái lớp Chánh kiến mấy con thấy, Thầy đưa cái nhân quả thảo mộc, rồi lần lượt đưa dần dần mấy con thấy nó hay hơn. Càng lúc nó làm cái tri kiến mấy con thấy nó tuyệt vời, rồi sau đó rồi Thầy đưa tới cái lớp Chánh Tư duy rồi từ cái chỗ mà tu tập này mấy con thấy càng lúc càng thấy tuyệt vời. Mà nó xa lìa những cái dục, nó ly dục, ly ác pháp tự nó mình cái hành động tĩnh thức đó mà nó ly. Chứ không phải là mình tác ý mình ly. Cũng như cái kia đó, mình thấy rõ ràng là tại vì mình hiểu nó ly, chứ không phải mình tác ý nó ly. Nó từ cái chỗ mà Chánh tri kiến nó lìa ra, nó ly ra, nó làm cho giới luật nó thanh tịnh, chứ không phải

là mình hiểu rồi, mình tư duy rồi mình mới ly như mọi lần. Mọi lần thì các con tư duy, suy nghĩ rồi mới ly. Còn bữa nay tại các con hiểu rồi, cho nên vừa cái mặt của nó hiện ra thì nó đã biến ra, nó không có dám ở đó nữa, nó không có thèm ăn được, hiện bất tịnh nó hết thèm ăn, còn hồi đó thì mình nói bất tịnh chứ nó chưa thấm nhuần, còn bây giờ nó thấm nhuần, nó tiến bộ rồi.

Rồi bây giờ cái tu tập này nó quan sát bốn chỗ nó rồi, nó quan sát trên thân nó rồi thì tự nó nó quan sát đã là ly rồi đó. Mà bây giờ tới chỗ khó là mình nhai, mình nuốt mà nó còn quan sát được, bây giờ ngồi không mà nó nhìn cái thân, nó thì quá dễ rồi còn gì. Cho nên giờ có cái giờ ăn đó mà mình tập được thì cái giờ kia nó dễ cho mấy con. Mà tới cái giờ ăn đó mấy con thấy mình nhai nuốt vậy là nó ly cái dục ăn ghê gớm lắm đó, nó không còn biết cái dục, nó chỉ biết cái thân nó.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con cứ biết là con cứ con nhìn thấy cái gì con thấy con ăn hết trước cái đấy, không có chú ý cái

[Trưởng lão]: Thì đó mới đầu nó còn chạy theo dục, ăn cái gì mà ngon ăn trước.

[Tu sinh]: Coi như bây giờ con ví dụ như mấy lần trước con ăn cái gì mà nó đã

hay đau bụng coi như là con bắt đầu đi vào bữa ăn là con bỏ cái món ấy luôn, còn các món khác thì con không có để ý, con cứ múc là con ngồi con nhai đủ... khi cái miếng ăn hết đến dạ dày nó yên ổn, xong đến miếng khác. Thì con mới cảm thấy từ cái hôm con ăn thì cái lượng cơm con sắp thức ăn con ăn thì ít hơn, cái bụng con nó nhẹ nhàng, từ trước ăn xong thì cái bụng nó cứ ậm ạch, đi rất là khó.

[Trưởng lão]: Hồi trước nó cố ăn, còn bây giờ nó không có cố ăn nữa. Mình phải nói cái danh từ cho nó cụ thể nó rõ ràng. Hồi trước nó cố ăn, mà nó ăn cái ngon nó dục, coi vậy chứ cái ăn nó dục dữ lắm mấy con, chứ đừng nói chuyện, miếng ngon nó thích ăn cái đó, bữa nay nó ăn cái miếng này, cái tiệm cơm chay nó làm miếng này ngon thiệt chớ, khoái. Đó là nó dục rồi mấy con. Còn cái người ta ăn trong cái tình thức nó giảm cái dục con, cái tình thức con ăn, còn nhai rồi con nuốt, con biết cái hành động rồi, nó bị con chú ý trong cái hành động nó giảm cái dục đó đi. Nhưng mà bây giờ con vừa nhai, vừa nuốt mà lại vừa quan sát cái thân của con nữa, cái ông nội nó còn ở đâu mà nó nghĩ đến cái ngon nữa, phải không? Nên các con ăn để sống à. Nó từ biến từ cái hành động tu này, nó biến các con ăn để sống chứ

còn không có còn ở trong cái dục, cho nên nó không còn thích ăn, ly dục.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, như con khởi niệm này, niệm kia trong .. quán cái thân nó rõ, thì cái ăn nó không còn thấy ngon, dở gì? Nên mình chú ý cái thân này thì mức, thí dụ mình ăn khác, mình mức để mình đưa vô mình ăn, cho nên cái tâm mình coi như cái thân này đó, là tự nhiên nó ăn không .. do đó mà nếu mà quán một thời gian mà nó đủ rồi, mà nó rõ được cái thân rồi thì cái thức ăn không quan trọng nữa ngon dở.

[Trưởng lão]: Nó hết rồi, nó tới giờ nó ăn để nó ăn thôi, thì con thấy, từ đó mà nó từ cái chỗ ăn mà nó ly, rồi từ cái chỗ ngủ nữa mấy con, mấy con tập nó tỉnh, nó tỉnh tức là nó quan sát được cái thân nó, nó xả cái ngủ con. Nó không tỉnh là nó cứ bị hôn trầm, còn mình đã tỉnh. Từ cái lúc đầu mình vô mình tu, nó quan sát kỹ lưỡng, nó tỉnh rồi, cái ngủ nó vô không được, ông này sao mà nay ông tỉnh quá trời vậy này, có phải không? Hôm rày ông còn lơ mơ, lơ mơ, mình nén mình vô cái ông gục. Bữa nay sao mà kỳ vậy, ông quan sát sao mà kỹ quá, không có chỗ nào mà tôi chui vô qua được hết. Trời đất ơi có chỗ nào, sao mà kín quá trời vậy, bữa nay phá mấy ông phá vậy này,

tôi đi vô sao được, coi chặt quá, phải không mấy con hiểu. Cho nên mấy con tu kỹ đó, bởi vì Thầy nói tu kỹ đó thì tự nó coi như tự nó mấy con xả hết rồi. Từ đó cho nên đức Phật nói trên thân quán thân để khắc phục tham ưu. Khắc phục tham ưu hay là nhiếp phục tham ưu, làm cho cái ưu phiền không còn có nữa, mà giờ mình tỉnh là nó nhiếp phục rồi mấy con, nó nhiếp phục cái tham, cái ưu phiền của mình đi, nó không còn chướng ngại mình được nữa. Mình tu đúng rồi, cho nên Thầy bảo tu một phút mà nhiếp phục được tham ưu nó không có thì làm thứ hai, thứ hai không có thì làm thứ ba, mà làm luôn cả ngày coi, thì thành Phật chứ sao? Phút thứ nhất không có phải không? phút thứ hai đừng để cho nó vô à nha, cho nên kỹ lưỡng nó, rồi phút thứ ba cũng vậy, cho đến kéo dài suốt một ngày, mà một ngày được thì làm tới một đêm đi coi, rồi bắt đầu thành Phật chứ có gì? Nó dễ thiệt dễ có gì đâu. Có một phút mà, bây giờ mấy con làm được một phút phải không? Quan sát được phút nó đâu có chướng ngại. Thanh thản, an lạc, vô sự gì? Làm đi phút thứ hai đi, được phút thứ ba được thì thứ tư, thứ năm, thứ sáu, thứ bảy cũng được chứ sao? Có gì? Vậy chứ thứ năm, thứ sáu, thứ bảy coi chừng à, chứ không phải dễ ăn nó đâu à. Nói là nói vậy

à, chứ không phải dễ, mà tập càng lúc càng tỉnh, thì mới dễ ăn, như vậy đó. Cho nên mình coi như mình tập một phút hay là một tích tắc, một giây của nó một hơi thở thôi. Đức Phật dạy mình nhiệt tâm trong một hơi thở, từng hơi thở mà, nhiệt tâm, tu như vậy mới là tỉnh thức thật sự mà. Mà nó bị phân cái tâm mình ra, vừa biết hơi thở mà lại vừa quan sát cái thân nữa, cho nên nó bị cột chặt ở trong cái đối tượng nó bị ức chế. Các con thấy cái hay của Đức Phật là biết phần nó ra để cho nó trụ. Cho nên nó tự thái, biết cách rồi.

Hôm nay mấy con sắp sửa tới lớp Tư duy rồi, Thầy bày cách thức cho mấy con tu Tứ niệm xứ rồi, đúng không? Bây giờ đó tu khỏe rồi chứ gì? Mai một người nào cũng lên bàn thờ này mà ngồi chút là hay, bởi vì mình chứng quả A la hán mà mấy con.

Con, hỏi đi!?

[Tu sinh]: 19:28 Bạch Thầy, con chưa được rõ cái đi Thân hành niệm đó Thầy. Con thí dụ như mà ngồi khi mà cái tâm nó không niệm mà khi tập pháp Thân hành niệm nó có sinh ra tưởng không Thầy? Tại vì con thấy cô Nguyên Thanh bị tưởng ... con ghê quá.

[Trưởng lão]: Cái cô Nguyên Thanh

thì cô chưa có xả cái tâm cô, cho nên vì vậy mà cô tu pháp Thân hành niệm đó, bởi vì cái pháp Thân hành niệm nó sẽ cán tất cả những cái chướng ngại hết, nó làm cho không có niệm xen vô trong đó, tu tập kỹ là không có niệm, phải không? Cho nên do đó mà cô Nguyên Thanh bị bị cái tướng nó xuất hiện, tướng nó đẩy mạnh cô muốn bay ra cửa, nó đẩy cô muốn bay mà. Mà nếu mà không khéo đó nó còn những cái tướng khác nữa chứ không phải nội cái tướng đó đâu. Rồi nó còn những cái pháp tướng nữa. Cái pháp tướng nó kiến giải, nó tướng giải nó hay lắm, nó viết hay lắm chứ không phải dở đâu. Cho nên Thầy thấy viết hay là Thầy quán rồi, kiểu này là coi chừng, coi chừng đây nó thành Thiền sư hết ráo à, lúc bấy giờ nó nói công án không? Thiền hạ điền cái đầu, chứ đừng có nói chuyện, không có giải đáp nổi với nó đâu. Cho nên nói tới pháp tướng là nó nói công án không đó, nó sẽ chết với nó đó chứ không phải dễ đâu, cho nên Thầy đình chỉ ngay liền, tôi cho mà tu trên cái đó. Bây giờ trở về Tứ niệm xứ nó sung mãn Tứ niệm xứ nó dễ dàng hơn, nó không bị ức chế, còn cái kia nó tác ý từng cái ý của nó nó tác ý từng cái hành động của nó rồi nó nhiếp, nó làm cái hành động nó theo. Cái lệnh của nó, cho nên lệnh của nó bắt đầu cái

lệnh của nó thực hiện ra cái lệnh tướng, bởi vì nó không ở trong cái lý dục, giới luật chưa nghiêm chỉnh, đời sống nó chưa có hoàn tất được, còn bị động, bị nói chuyện rồi còn này, kia nữa, chưa có nghiêm chỉnh đó là coi như là nó khó lắm chứ không phải dễ.

Vả lại cái bản ngã khi mà nó tu được, cái bản ngã nó cũng tăng lên, nó tự nó thấy nó hơn đó, nó cũng tăng lên, cho nên vì vậy mà từ đó nó chưa có đủ cái sức xả, do đó nó bị cái dục tướng mạnh lắm, nó đẩy lên, hiện lên những cái tướng tướng. Cho nên trong những cái bài nó viết, nó kể lại công phu nó tu tập, cái tướng lực nó đẩy ra. Con bây giờ mà lơ mơ mà con ôm pháp Thân hành niệm con tu tập là coi chừng nó bay ra Thất, nó bay luôn qua bên Thất của cô Tập nữa chứ đừng. Máy bữa con ở ngoài đó với Nguyệt Cảo, ban đêm mà Thầy tướng nó bay lên nóc hết chứ ở đó, tướng nó mạnh lắm.

[Tu sinh]: Con muốn hỏi mỗi lần ngồi mà nó nhiếp tâm mà nó không niệm 21:53

[Trưởng lão]: À, nó không niệm nó không ức chế là con thấy biết rất rõ, nó không niệm mà con ngồi con tu về tâm xả thì con ngồi như chơi, không có ôm một cái pháp nào, không có nương vào hơi thở, không có nương vào cái chỗ nào, ngồi chơi.

Còn nếu con tu Tứ niệm xứ, thì con ở trên thân con, con quán thân.

[Tu sinh]: Bây giờ con ngồi chơi mà con thấy tâm con nó nhìn vô thân con.

[Trưởng lão]: Nó không có niệm gì hết, tức là tu tâm xả con, ngồi chơi.

[Tu sinh]:22:21 Con tu ngồi chơi, con đi, đứng, nằm, ngồi lúc nào mình cũng thấy tâm nó quay vô nó nhìn thân.

[Trưởng lão]: Nếu mà nó quay vô nhìn thân nó là mình không tu pháp Tứ niệm xứ, mà nó luôn luôn nó quay vào, nó không phóng dật, nó quay vô trong thân con, thì con cũng tu tâm xả. Tu tâm xả.

Rồi, con bây giờ con muốn đi về cái phía tâm xả phải không. Rồi, phải về viết cái bài tâm xả lại cho Thầy kỹ, con có viết chưa?

[Tu sinh]: Con 22:49. viết chung chung.

[Trưởng lão]: Viết chung chung, rồi bây giờ làm lại cho kỹ lại đã. Con tu tâm xả cho Thầy. Bây giờ mấy con viết chớ, hể mà nó có hiện cái tướng nào ra thì con viết xả liền, chứ nó còn nhiều cái tướng lắm. Đó là mình ngồi chơi thôi chứ mình không có cái chỗ nào mình ức chế nó đâu con, cho nên mình cứ ngồi chơi vậy. Đi mình cũng đi

chơi chứ không tập trung dưới bước chân đi đâu, không tập trung chỗ nào hết, ngồi chơi. Bởi vì tu tâm xả là ngồi chơi, cứ ngồi chơi à, mình chờ cho nó tới, chờ cho nó tới chứ không phải là nường vào cái hơi thở, nường vào cái thân chú ý, ngồi chơi. Mà hể bình thường thôi à, chớ mà động tới mình là không được. Cho nên con đầy đủ trang bị đầy đủ cái vũ khí, đầy đủ cái chiến lược, chiến thuật đây. Hể nó nhào vô là đánh chết bỏ, nó phải chạy ra thôi chứ nó không dám ... thì con hãy tu tâm xả là Thầy trang bị cho mấy con về cái tư tưởng xả.

Như bên nam Thầy chuẩn bị cho một số tu sĩ nam đó là họ tu tâm xả, chuẩn bị cho họ. Và đồng thời những cái bài tiếp tục họ sẽ viết về cái tâm xả của họ. Họ cứ nhớ được cái gì thì viết cho Thầy đầy đủ hết để triển khai cái tri kiến xả, khi cái niệm nó tới cái họ biết liền nó rồi. Có cái niệm xẹt vô là họ đánh liền, bởi vì họ ngồi họ không có pháp, cho nên cái niệm nó hay vô lắm, mà giữ độ cư trọn vẹn không nói chuyện ai hết. Chứ mà nói chuyện thì không bao giờ hết niệm. Tu tâm xả cũng như tu cái Tứ niệm xứ vậy. Hể vô cái lớp Chánh tư duy mà tu tâm xả rồi, thì ngồi chơi. Người tu tâm xả là người khỏe nhất, còn người tu Tứ niệm xứ là người mệt nhất. Luôn luôn lúc nào cũng bắt

cái anh tâm này phải nhìn coi cái thành của nó, cái thân của nó, nó cực lắm mấy con. Mấy người tu Tứ niệm xứ rất cực, nhưng mà nó an trú ghê gớm lắm, nó khỏe lắm, khi mà nó an lạc được, nó Tứ niệm xứ rồi nó khỏe lắm khi mà nó an lạc được cái Tứ niệm xứ rồi, nó quan sát, mà nó cứ quan sát ở đây. Trời ơi sao nó an lạc vô cùng, trời ơi, nó làm như nó có một thang thuốc bổ vậy, nó giống như mình uống mấy củ sâm vậy. Không, thật mà, tu Tứ niệm xứ là của Sâm lắm mấy con, bốn cái củ sâm đó, người nào ăn được củ nào là nó sẽ khỏe đó. Nó sung sức lắm, gọi là sung mãn Tứ niệm xứ, nó sung mãn.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, cái bài của con Thầy ghi thế này thì Thầy cho con biết là con như thế nào? Vì con cũng chưa nhìn ra. Thầy gì cho con là: Con hãy tu tập tâm xả, luôn luôn lúc nào cũng có từ, bi, hỉ luôn luôn có mặt bên cạnh. Thì thưa Thầy, đúng là con, cái đặc tướng con như thế nào? Con cái nào con cũng thích thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Cái nào cũng thích, mà Thầy ghi cho con rồi mà con không thấy cái đó còn cái gì nữa. Tức như là qua những cái bài đọc của con, Thầy thấy con thuộc về tâm xả, cho nên Thầy bảo con thuộc về Tâm xả. Nhưng mà tâm xả trong tâm xả con thì nó kèm theo có cái tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm

xả. Nghĩa là nó kèm chứ sự thật ra xả là có Từ, bi, hỉ à. Chứ nó không phải là tu tâm từ, tâm bi, tâm hỉ đâu, mà chính tu tâm xả. Mà khi xả được nó thì nó hoan hỉ chứ gì? bây giờ mình thấy mình ngồi, mình tu mình xả được cái ăn của mình. Mình thích rồi, mà giờ nó xả được cái ngủ của mình, bữa nay nó buồn ngủ, cho nên bữa nay là mình thấy cái hỉ của mình sướng quá rồi chứ gì? Bữa nay ngon quá, không có buồn ngủ nữa. Mọi lần giờ này sao cứ gục tới gục lui, bữa nay sao nó vắng, nó đi đâu rồi, chắc là nó đi chợp hủ tiểu cái nó quên.

[Tu sinh]: Thưa Thầy bây giờ hay con tu Tứ niệm xứ ạ. Thật sự ra thì coi như là nếu mà tâm xả thì khỏi tu Tứ niệm xứ con, bởi vì Tứ niệm xứ, bởi vì khi mà Thầy viết vậy đó, là qua những cái bài của con, con dùng tâm xả thì tu được. Mà bây giờ con thích, con thấy à bây giờ con nhiếp tâm trong Tứ niệm xứ được thì mình cứ nhiếp tâm Tứ niệm xứ không có sao. Tứ niệm xứ thì nó cũng xả chứ có gì đâu. Nhưng mà Tứ niệm xứ thì phải định tĩnh trên cái Tứ niệm xứ, trên cái thân của nó. Cho nên nó không có xả, xả mà không xả. Bởi vì mình cứ định tĩnh thôi, từ cái định tĩnh nó xả, nó nhiếp phục tham ưu ở trên đó mà. Còn cái kia xả là phải anh là cái gì đó, anh vô tôi biết liền.

Anh không vô thôi, anh vô “thọ là vô thường, mày đi, tao không sợ mày đau” Mình chỉ nói vậy thôi, rồi mình ngồi chơi, biết mặt rồi. Các con thấy xả không? Xả nó dễ lắm.

Con tu tâm xả phải không?

[Tu sinh]: Bạch thầy, những cái bài viết của con, 27:16 con viết đầy đủ, coi như đó à

[Trưởng lão]: Thầy bảo con bây giờ đó, dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu đó là vì ở trên Tứ niệm xứ nó không có ba cái này mà con đã viết ba cái dục lậu phải không? Con viết ba cái dục lậu, thì ba cái dục lậu này mà viết như vậy thì chỉ có tu Tứ Niệm Xứ thôi, con hiểu chỗ thầy muốn nói không? Con viết cái dục lậu, bởi vì Thầy không có cho cái bài làm dục lậu, nhưng mà con viết dục lậu, thì cái người mà ở trên Tứ niệm xứ gọi là Bất động tâm đó thì không có ba cái lậu hoặc này. Mà con viết cái bài dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu đó. Ba cái lậu hoặc là phải ở trên Tứ niệm xứ. Nhưng mà con ở trên Tứ niệm xứ thì con lại tu lại bị ức chế. Nó bị ức chế, cho nên vì vậy con quan sát cái thân của con hoài.

[Trưởng lão]: Nó đi, đứng, nằm, ngồi nó quan sát hoài, kỳ quá con thấy con.

[Trưởng lão]: Nhưng mà nó có những

cái trạng thái tưởng gì nó sanh ra không? Nếu mà nó không thì được, mà hể không có trạng thái tưởng sanh ra thì được. Nghĩa là thấy cầu vòng không? Nó có thấy Cực lạc chưa?

[Tu sinh]: Mới quan sát vậy thôi chứ chưa có gì?

[Trưởng lão]: Chưa có gì hết thì thôi được rồi con về tu tứ niệm xứ đi. Thôi đừng nói nữa, vậy thì tu Tứ niệm xứ để phá cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu.

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Con kính bạch Thầy, như con trước đây thì chúng con ... Thầy cho chúng con cái đề tài chúng con làm

[Trưởng lão]: Bây giờ còn một ngày nữa, Bây giờ những người nào mà tu tâm xả, Tứ niệm xứ thì mấy con biết rồi, trên thân quán thân, như hồi sáng Thầy đã dạy rồi mấy con, mấy con cứ về lo tu tâm Tứ niệm xứ đi, còn những người mà tu tâm xả thì ở lại đây để Thầy kiểm tra lại, Thầy hướng dẫn cho cách thức xả.

[Tu sinh]: Con bạch thầy, như vậy là tâm xả của con thì con thấy có cái điều là con xả ...như vậy là con xả suốt hay sao, thành ra con

[Trưởng lão]: Có một số bài, Thầy ghi tu tâm xả trong đó mấy con.

[Tu sinh]: Đầu tiên Thầy ghi là cho con tu tâm từ, lúc thì Thầy cho con tu Tứ niệm xứ, xong con làm bài tâm từ Thầy cho con từ, sau khi con làm bài tâm xả thì Thầy lại cho con tu tâm xả.

[Trưởng lão]: Vậy con không biết tu tâm nào hết, như vậy là tu tâm xả sẽ có tâm từ, mà tu tâm từ thì có tâm xả chứ không có sao? Tu một tâm thôi, chứ không phải là con tu hai tâm.

[Tu sinh]: Dạ như vậy trong cái bài con làm Xả tâm vô lượng, con làm rất là tốt, đầy đủ nhưng mà thưa Thầy con đã ... trước khi xả con đã xả từ thấp đến cao. Thành ra con về con nghĩ những lời dạy của thầy con nên con cũng chưa có ý định được, bởi vì lúc thì Thầy cho con tu tâm từ, lúc thì Thầy cho con tu tâm xả.

[Trưởng lão]: Vậy thì bây giờ con thích cái nào con nói Thầy nghe này. Thích từ không? Nói liền bây giờ trả lời, bây giờ thích tâm từ phải không? Thích cái nào nói đi.

[Tu sinh]: Bây giờ con chưa biết đâu, bởi vì lúc Thầy cho con ba tâm.

[Trưởng lão]: Sao con không thích mà

con viết ở trong đó mà Thầy thấy con thích quá mới viết vậy chứ?

[Tu sinh]: Con bạch Thầy, Thầy cho con cả ba cái vậy thì đối với con như vậy, bây giờ tâm con vô minh, con không xác định được. Nhân tiện đây thì Thầy cho chúng con cái dàn bài tâm xả, thì dàn bài chúng con ghi hết. Ngày mai chúng con sẽ trình thầy, thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Ngày mai con mới chọn, chứ bữa nay không chọn sao? Thôi chọn đại bữa nay đi. Ngày một sẽ vào tu.

[Tu sinh]: Con bạch thầy, ngày mai.

[Trưởng lão]: Thôi, chọn đại bữa nay đi cho rồi đi. Rồi, thôi cũng được. Thầy cũng chịu khó chút, thiệt ra thì bữa nay coi như là xong cái lớp nữ rồi. Ngày mai là Thầy quét xong cho cái lớp nam. Ngày một thì ai về Thất lấy bắt đầu mồng một là vô lớp hết. Chánh tư duy, coi như là bữa nay cái kiểm điểm lại cái lớp tu Chánh kiến là những cái ngày cuối cùng của cái lớp tu Chánh kiến để lên cái lớp Chánh tư duy, cho nên vì vậy Thầy chuẩn bị, nam một lớp, nữ một lớp. Cho nên ngày hôm nay Thầy cho suốt cái ngày chủ nhật, bữa nay là một cái ngày thứ bảy hả mấy con? Ngày chủ nhật, cho nên Thầy cho suốt cái ngày chủ nhật cho mấy

con làm xong, để rồi qua cái ngày thứ hai. Lẽ ra cái ngày thứ hai là mấy con qua thứ ba nữa thì cái ngày mà vào nhập Thất mà lại bắt ra động nữa thì không được. Cho nên vì vậy mà cái ngày thứ hai thì coi như là bữa nay chủ nhật, mai thứ hai rồi, là cho bên nam. Mấy con coi như là mấy con sẽ vào luôn cái ngày ... Thì trong khi bữa nay thì coi như Thầy muốn dứt điểm là con còn hẹn Thầy thêm, để coi lại sự thật ra mặc dù là Thầy ghi trong ba cái bài của con Thầy ghi, Thầy thấy trong cái bài tâm từ Thầy cho con nên tu tâm Từ đi. Bởi vì thầy thấy cái việc mà con ghi chép về lòng từ của con đối với cái sự kiện xảy ra, mà con thực hiện được cái tâm từ như vậy là cái lòng rất tốt. Thì Thầy mong rằng con sẽ làm được cái điều này cho nên Thầy nghĩ rằng trong cái cuộc đời mà con gặp những cái gì đó thì con phát khởi lòng từ của con thì con nên làm tâm từ.

Rồi con viết cái lòng bi. Thầy thấy con cái người suất sắc như thế này, luôn luôn công vác thiên hạ bệnh đau không vầy thì tốt quá rồi, thì nên tu cái lòng bi chứ sao, các con hiểu không? Lúc nào con cũng kê vai con vác cái người bệnh mà làm sao mà không cho con tu lòng bi, cho nên con cũng nên tu lòng bi. Rồi bây giờ mấy con lại viết cái lòng xả, có phải không? Thầy nói qua

những cái bài của mấy con, Thầy xét mà, các con xả mà Thầy nghe nó xả hợp lý, đúng lý, mọi cái mấy con nói đúng lý lắm, xả vậy đúng. Xả danh, xả lợi, không cầu, không muốn cái gì hết, tất cả những cái gì cũng xả luôn, ăn uống rồi cũng xả hết hoàn toàn không để cái gì hết. Thậm chí như còn ba y một bát thôi mà ai có xin cái bát cũng lấy luôn, một lát nữa chỉ còn bưng cái hộp mút về ăn thôi, khỏi cần cái bát. Thì như vậy là xả như vậy là quá rốt ráo rồi. Thôi tốt rồi, được rồi vì vậy tốt hơn là Thầy cho còn tu tâm xả. Ba cái tâm, bây giờ cho mày tu được hết, Con nghĩ làm sao? Thì tuần này tôi tu tâm từ, tuần sau tôi tu tâm bi, tuần tới tôi sẽ tu tâm xả. Nhưng thật sự Thầy có nói, mình tu tâm xả thì có tâm từ và tâm bi, thì bởi vì cái duyên của mình nó sẽ có, khi mình đụng cái trường hợp, mình thấy trước mặt của mình có những người đau khổ, có những người cần thiết, hoặc có những con vật gì đau khổ. Thì ngay đó là mình thực hiện. Nhưng mà thực hiện đó là xả chứ không phải là bi, con hiểu không? Nhưng mà cái hành động làm đó là bi, có phải không? Tại vì cái tâm của mình khi mà viết ra nó nói lên được cái lòng của nó như vậy thì con sẽ làm đó là xả. Con chọn lấy xả là con sẽ xả hết nhưng mà nó phải thấy được. Người ta thấy ở cô này cô

thực hiện lòng bi chứ không phải lòng xả. Thì người ta thấy, biết cái hành động con làm đó người ta biết lòng bi. Còn con nói như vậy là con luôn lúc nào con làm công việc gì con cũng tỉnh thức. Nhưng mà con tỉnh thức để mà con xả chứ không phải là tỉnh thức để tu lòng từ, con hiểu không? Cho nên vì vậy mà Thầy ghi tâm xả, còn bây giờ con nói tôi thích, tôi thích, tôi biết cái tỉnh thức của tôi, tôi muốn lúc nào tôi cũng tỉnh hết, làm cái gì, đi cái gì, nhai cái gì, nuốt cái gì tôi cũng tỉnh hết tất cả những cái này, cho nên qua cái bài viết của con Thầy nói, nếu mà tôi, cái lòng từ thì tập tỉnh thì hay quá, thì con thấy bây giờ con thích về cái lòng từ, tức là thích tu tỉnh thức, thì con lấy tỉnh thức mà tu, phải không? Thì như vậy, đâu có gì đâu khó đâu. Còn nếu mà con thấy bi thì con tu cũng được, đâu có gì, bởi vì ba cái bài đó con chọn lấy một cái.

Còn bây giờ con không chọn, bây giờ con không biết chọn thì Thầy chọn cho ba cái. Con biết không? Mà Thầy chọn cho thì con tu không hay là tôi thích từ tôi không tu cái xả đâu. Con cứ tính đi, bây giờ con không chọn được Thầy mới chọn chứ, con chọn được Thầy không chọn. Con chọn được tức là con có sự thích của con, còn con không chọn được thì Thầy chọn dùm.

Tức là Thầy bắt buộc con phải tu đó, phải không? Bây giờ con không chọn mà, Thầy phải chọn chứ. Rồi bắt đầu bây giờ chọn đi, không để mà ngày một vô tu chứ, để không ngày mai Thầy mắc bên nam làm sao Thầy chọn dùm cho phải không? Thầy sẽ chọn, bây giờ Thầy chọn cho con tâm xả, rồi bây giờ nhớ chưa? lúc nào cũng xả, con làm bất cứ cái gì con nghĩ đây là xả chứ không phải đây là từ, đây là bi, mà tất cả những hành động đó đều là xả hết, nhớ chưa? Rồi từ đây về sau không có nói từ, nói bi ở trong này, lộn xộn ở trong này được. Không có thương, ghét ai hết. Không có xót xa ai hết, ai chết mặc cha. Nhưng mà ai đau thì tôi công, tôi vắc, không cái chuyện tôi làm, không có tôi mặc kệ, tôi không biết đâu. Chết bỏ chứ tôi không tính nó đâu, nhưng mà ai khổ tôi kê vai tôi làm, chứ tôi không có ... chứ đừng có nói tôi thương xót ở trong đó không được, tôi xả. Vì mấy người đau tôi xả, tôi làm công việc đó thôi, tôi đâu có nghĩ tôi thương mấy người đâu, tôi đâu có thương. Mấy người chết mặc cha mấy người chứ, ăn thua gì tôi, tôi chỉ biết tôi xả thôi. Thì như vậy mình tu, mình thấy nó tự tại lắm mấy con, mấy con cứ hiểu những lời thầy nói đi, mấy con tu một pháp độ nhất mà. Tôi biết tôi xả, tôi thấy mấy người khổ đau tôi xả cho mấy

người đó, tôi xả khổ đau cho mấy người đó. Tôi công mấy người vô Bệnh Viện đó, chứ không phải không đâu. Mấy người hết rồi tôi đi về, còn không thì tôi công mấy người vô cái nghĩa địa, tôi đào cái lỗ tôi chôn.

Không, tôi cũng xả đó chứ, tôi xả tới cuối cùng. Thì mấy con cứ nghĩ đi, mình chôn dùm người ta thì cũng là phước chứ bộ, cái đó cũng xả hết, tận tình đó. Nghĩa là vừa cứu bệnh người ta mà người ta chết mình chôn luôn, có lợi chứ đâu có gì đâu, cái đó là cái tốt chứ sao? Đó thì trong cái sự tu tập thì mình phải hiểu biết, mình phải hiểu biết cái xả của mình chứ còn nếu mà lúc từ, lúc xả này kia, rồi lúc bi. Túc tôi thương yêu, lúc tôi thương xót, lúc tôi xả thì như vậy làm sao? Nó lộn xộn chứ sao, nó đâu có đúng đâu. Tại vì người ta đau tôi giúp đỡ cho người ta để người ta xả cái khổ đau đó. Thì tôi xả, tôi làm cho người ta xả chớ, đó thì đâu có gì đâu, vì đó là xả. Nhưng mà nói tôi thương xót họ tôi không thương đâu, tôi đâu có ngồi đó mà tôi khóc với mấy người đâu mà thương xót. Mấy người chết kệt, tôi khóc đâu, nhưng mà mấy người đau khổ tôi kê vai tôi vác tôi chạy vô nhà thương tôi chữa, trích hoặc là cứu cấp cái người này làm ơn tôi réo um sùm hết, tôi làm đủ thứ cho cái người này sống lại, đó là xả. Tôi giúp cho họ xả

cái khổ đau của họ thôi, nghĩa là tôi giúp đỡ cho họ xả. Tôi làm cho xả, đó là cách thức tôi làm cho xả, gọi là xả hết thì tất cả cái đu đó thì nó mới đúng cách.

Bây giờ mấy con còn hỏi Thầy gì? Bởi vì đây là pháp độc nhất mấy con, pháp độc nhất, nếu mà tu mà cái pháp mà không biết mình độc nhất thì mình lộn xộn rồi. Bởi vì Đại thừa nó tu Tứ vô lượng tâm nó lộn xộn lắm, lát tu tâm từ, lát tu tâm bi, cho nên nó không tới đâu hết. Bi không bi, mà từ không từ, cái gì cũng có lắm nhảm, nó bá lạp, nó chút chút vậy à. Cuối cùng cái gì nó cũng nói được hết, còn mình từ là từ thiệt từ, mà bi là bi thật bi, mà xả là xả thật xả. Cái nào là một cái duy nhất đi tới cuối cùng.

Còn Tứ niệm xứ thì mấy con phải tỉnh thức trên thân của mấy con hoàn toàn là quan sát nó, quan sát nó nghĩa là tập quan sát đó thì phải cố gắng quan sát. Người nào tu Tứ niệm xứ thì quan sát thân của mình chứ không có gì hết, tập quan sát. Hồi nào mà chưa có nhìn gộc cây mà quan sát coi cây lá mụp cao su nó ra mấy lá này kia, tại sao nó ra ba lá, hai lá thì mình coi thử coi tại sao? Tại cách nào mà nó ra thì đó là tập quan sát. Thì cái quan sát của cái thân của mình giống như mình quan sát một cái cây, y như vậy mấy con. Cũng như hồi nào tới

giờ mình không có quan sát cái lá đu đủ, rồi quan sát cái trái của nó, tôi mới biết, tôi mới viết ra được cái trái của nó chứ. Các con hiểu chưa? Bây giờ nghe nói thân chứ tôi chưa quan sát, cho nên tôi quan sát tôi mới thấy sọc bên đây, sọc bên kia tùm lum. Tôi thấy nó gẻ, chốc tùm lum đó chứ, tôi mới gớm nó chứ. Không, mình quan sát mình mới thấy được cái bất tịnh của nó mình mới gớm thật chứ.

Đó bây giờ xong hết rồi phải không mấy con, bây giờ những người xả thì ngồi đây để mà Thầy kiểm tra lại cái xả. Hoặc là mấy con biết xả rồi chứ gì? Biết xả không?

[Tu sinh]: Bạch thầy chúng con có phải làm bài, cho con xin lại để sau chúng con làm.

[Trưởng lão]: Thôi, bây giờ thì mấy con hiện bây giờ mấy con cũng nôi thiền như bình thường như mọi người vậy đó, nhưng mà không quan sát ở trên thân con mà ngồi chơi, các con ngồi chơi cũng ngồi xếp bằng vậy đó mà mình ngồi mình chơi. Tôi ngồi chơi chứ tôi không làm gì hết à, tôi không có quan sát cái thứ gì hết, tôi không hít vô, thở ra thứ gì hết à. Tôi ngồi chơi vậy thôi, tâm tôi nó biết hơi thở kệ nó tôi chẳng cần chú ý hơi thở nữa, lát nó biết cái này, lát nó biết cái

kia mà mày biết bậy là chết đó, mà mày lo le mà hơi mà dục muốn ăn, muốn uống gì đó hay muốn đi chơi, hay muốn nói bắt chuyện với người ta là tao đập cái đầu mình liền. Xả là phải đánh cái đầu nó đó, chứ không có gì đâu. Thì mấy con nhớ

Con hỏi gì con?

[Tu sinh]: 41:15

[Trưởng lão]: Được rồi, tâm con quay vô vậy tốt rồi con, ôm cái pháp đó Tứ niệm xứ. Nó quay vô nó quan sát trên thân, không có gì?

Con tu Tứ niệm xứ là tốt nhất, bởi vì nó quan sát ở trên thân của con nhẹ nhàng, dù là con cảm nhận được cái đầu, cảm nhận được cái gì trên thân con quan sát hết. Con nên tu Tứ niệm xứ tốt hơn.

Không, cái đó con dành lại được con, không có gì đâu, để dự phòng, không có sao hết.

Đúng rồi, con phải dự phòng, còn cái gì nó thừa hai thì con gởi hết đi, để cho mình giữ đúng cái hạnh của mình là ba y, một bát. Sau này mình hoàn toàn trở thành những tu sĩ ba y, một bát. Ba bộ đồ là ba bộ đồ không có thừa, những vật dụng gì mà cần thiết thì các con giữ gìn, cho cái ... người phụ nữ thì

các con giữ gìn, cái gì mà không cần thiết bỏ ra hết. Rồi gọn chừng nào là tốt chừng ấy, nghĩa là mình xả hết mấy con. Tu Tứ niệm xứ như vậy con, bởi vì giới luật nó hàng đầu.

[Tu sinh]: Kính bạch thầy, con xin hỏi chỗ này, con có hai cái kính, một cái kính dùng để đi đường, một cái kính dùng để viết.

[Trưởng lão]: Được chứ sao, nhưng mà con phải để hai cái, con phải nói cái này để viết, cái này để đi đường, nó hai cái mà nó hai phận sự thì nó được, nhưng mà hai cái mà nó một phận sự thì không được. Hai cái, nhưng mà nó thuộc về hai cái phận sự. Tôi đi đường mà tôi mang cái kiếng này, chắc là tôi chỉ ngồi tôi viết không, chớ tôi đi chắc là xe đụng tôi. Có thấy đâu, cho nên buộc lòng tôi phải mang cái kiếng này tôi đi đường, cho nên vì vậy đó là cũng như cái áo mưa nó khác mấy con mà cái áo mà chúng ta mặc ấm nó khác, cho nên vì vậy nói bây giờ còn dư hai cái, ba y, một bát, ba bộ đồ rồi mà tôi còn cái áo mưa, thì nó dư chứ sao. Tôi đi mưa mà, làm sao mà lấy của tôi, phải không? Mấy con thấy nó có cái nhiệm vụ của nó trong đó mà, rồi còn cái áo ấm nữa. Bây giờ ba bộ đồ, một cái y thượng, ba bộ đồ rồi, mà bây giờ còn thêm cái áo ấm la dư. Áo ấm để trời lạnh tôi mặc, mà giờ lấy, tôi lấy gì tôi mặc. Đó thì không dư đâu mấy con,

cái đó không dư, mấy con được để lại, mà nếu mà hai cái áo ấm thì làm ơn cho thầy một cái, còn một cái thôi chứ không được hai cái. Thừa mấy con giới luật Ni tắc kỳ Ba Dật Đề nó đâu có chấp nhận cho một tu sĩ hai cái, hai cái giống nhau. Mấy con hai chai dầu, hai chai dầu đi với nhau, hai chai dầu gió hoặc là dầu ... gì đó hai chai là mấy con phải dẹp một chai, không được giữ hai chai. Một chai một, chừng nào hết xin, chứ đừng có để dành khỏi mất công xin thì thôi, như vậy gởi tiền ngân hàng đi, khỏi mất công đi xin cơm, phải không mấy con hiểu. Ở đây mình đã quyết tâm một cái đời đi xin ăn sống rồi, không để dành cái gì hết, ai cho gì ăn lấy, không có thì mình xin, mình có mình thiếu cái đó. Bây giờ không có cái bàn chải thì mình xin cái bàn chải, mà không xin để dành hai cái bàn chải thì không được. Đừng có dự phòng, ở đây tu sĩ Phật giáo là không có đề phòng, không có dự phòng cái gì hết. Còn thì sai mà không còn thì đi xin, mà đi xin không có thì mình lấy cây dừa. Không mình lấy cây dừa mình chà răng cũng được chứ bộ.

Bây giờ Thầy trả lời cái câu hỏi này. Một chút con ở lại Thầy sẽ.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, giấy tờ chừng nào nộp.

[Trưởng lão]: Mấy con làm rồi, mấy con cứ đem nộp. Nghĩa là bữa nay, ngày mai là xong rồi, mấy con cư sĩ thì nó để làm mấy con, khỏi phải nói gì mấy con cư sĩ mấy con viết. Còn mấy con tu sĩ ở đâu chùa nào thì mấy con viết vào đây thôi, mình xuất gia đâu, mình có thầy tổ đâu thì mình ghi ở trong đó, không có gì hết, đó là một cái đơn giản thôi không có gì. Rồi, bây giờ các con hỏi Thầy điều gì thêm không? Không có thì bắt đầu ngày mồng một thì vào lớp tu hết, không được nói chuyện, từ đó vậy thì chiều nay nói chuyện nhiều đi. Nói chuyện trừ hao, để rồi ngày mai còn nói chuyện được một lát nữa, rồi mồng một là chấm dứt. Nhớ nghe không? Chiều nay là tập trung ngồi nhóm nhóm nhóm nhóm, hỏi sao? Thầy bảo. Nói cho đã, đặng là tới mồng một là không có nói chuyện nữa, phải không?

Còn nếu không mấy con mà nếu mà muốn tập luyện cho chắc ăn thì chiều nay, bắt đầu chiều nay đừng nói chuyện, nó chuyện nó quen rồi tới chừng mồng một nó cũng tập trung nó nói chuyện nữa rồi mới hết đó. Rồi cái lớp mà Chánh kiến nó không có lên chánh tư duy nữa đâu, nó ở dưới đó. Cho nên chuẩn bị còn có hai ngày thôi, phải không, còn có hai ngày phải không? Mấy con thấy còn có hai ngày nay, ngày mai là

gần hết rồi. Còn có ngày mai nữa, người nào mà thích nói chuyện thì nói chuyện cho đã đi. Thầy cho nói chuyện xa... tập trung bây giờ nói la làng cũng không thềm nói nữa. Nhưng mà tới mồng một rồi thì im phăng phắc đó nghe. Tới đó rồi thì không được nói chuyện nữa. Bắt đầu bữa nay này, ngày mai Thầy cho phép, bà con nói cho đã đi, nói hết tình, nói hết lý của mình hết, tuôn ra cho hết cái gì đó, cào ra cho hết đi, rồi ngày mốt là bắt đầu qua cái lớp khác rồi, chấm dứt rồi. Đừng có để mà thầy nói nữa, khổ Thầy lắm.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Thí dụ như hết bút bi thì có được dùng hai cái hay là ?

[Trưởng lão]: Bây giờ bút bi thì hiện bây giờ qua cái lớp Chánh tư duy rồi thì mấy con không còn được giữ, hết viết rồi còn để bút bi làm gì? Không lẽ để bút bi để viết gởi thơ hả.

[Tu sinh]: Nộp luôn cô Út ạ?

[Trưởng lão]: Nộp hết, bây giờ nó qua cái lớp rồi, không có cần để cái thứ đó nữa, để đây rồi bắt đầu cứ lấy viết, còn người nào mấy con ở lớp Chánh kiến thì mấy con để viết. Còn qua cái lớp Chánh tư duy thì dẹp hết mấy con, không có ngồi viết cái gì nữa, chỉ có tu thôi, dẹp hết hoàn toàn mấy con, chỉ có hoàn toàn ôm pháp mà tu cho tới nơi.

Còn để một vật gì, còn cái cây bút mấy con còn ghi. Chừng nào mấy con xong rồi Thầy cho mấy con một trời viết, mặc sức mà viết. Còn bây giờ là giờ tu, dẹp hết, mấy con dẹp hết tất cả những cái gì để chúng ta không còn bị những cái gì nó thúc đẩy chúng ta, nó nhớ gì đó bắt đầu tôi viết, còn cây viết nó lấy viết. Viết là phân tâm rồi mấy con, nó quên cái Tứ niệm xứ của nó rồi. Cho nên cái gì mà cần dẹp là phải dẹp, cái gì xả bỏ là xả bỏ. Nhớ kỹ những cái điều đó chứ còn không khéo tới chừng mà đến thất Thầy nói trời ơi nó để viết như thế này chắc chắn là tới ngày nó ngồi nó viết không chứ gì? Tứ niệm xứ nó bỏ đâu mất rồi. Cho nên phải biết, phải rõ trong cái giai đoạn bước tới là cái giai đoạn lớp khác chứ không phải là còn cái lớp Chánh Tư duy nữa. Mỗi lớp nó đều một cái tu tập khác, nó không có giống nhau đâu mấy con, nhưng mà nó hỗ trợ từ cái lớp này, nó hỗ trợ cho cái lớp này để tiến tới cái sự thanh tịnh giải thoát, rồi mấy con sẽ tới cái lớp Chánh ngữ, nó khác nữa chứ không phải vậy đâu.

Cái chương trình giáo dục đào tạo của đạo Phật nó ở trong cái đầu của Thầy, Thầy chưa viết thành sách, nhưng mà Thầy biết Thầy sẽ dạy mấy con cái gì? Thành ra nó dạy có bài bản lắm chứ, nó không phải dạy

kiểu đưng đầu nó dạy đó đầu. Cái bài nào dạy trước mà cái bài nào dạy sau. Chứ nó không phải nó dạy theo thứ lớp đàng hoàng, nó có cái chương trình giáo dục, nó có cái giáo án để cho mấy con học tập. Còn cái đầu của Thầy là cái giáo trình nó đứng ra nó dạy mấy con. Thầy chưa soạn thành sách, nhưng mà khi mà những cái lớp này qua rồi thì mấy con thấy nó trở thành cái giáo trình, giáo án. Mấy con mới thấy cái giá trị của cái lớp học của mấy con. Những cái bài mấy con học, mấy con học mấy con viết ra nó là cái giáo trình của mấy con, mấy con học, mấy con làm nó là cái giáo trình, còn thầy nhắc nhở, Thầy dạy mấy con đó là cái giáo án. Bởi vì Thầy đặt ra cái dàn bài, Thầy đưa ra cái dàn bài đó là cái giáo án Thầy đưa ra để mà các con học để mà những cái bài học của mấy con học từ ở trên cái sườn đó mà mấy con thành ra cái giáo trình. Thì bây giờ cái lớp Chánh kiến mà qua bốn tháng rồi, các con thấy cái giáo trình nó rõ là như vậy, cái giáo án mà Thầy đưa ra các con mới thấy rõ, các con thấy không? Bộ giáo dục thì nó cũng cỡ làm tới tầm đó thôi chứ nó không hơn đâu.

Rồi bây giờ tới lớp Chánh tư duy, mấy con cứ tính 50:56 Hồi nào Thầy dạy mình tu trên Tứ niệm xứ, rồi quan sát, rồi xả tâm

bằng cách này, bằng cách kia. Bây giờ ông dạy mình, ông quan sát cái thân thôi, không cần xả thứ gì hết, các con thấy nó mới mau, các con lắng nghe coi nó mới. Nhưng mà hồi nào tới giờ Thầy có nói “nhiếp phục tham ưu” là khi mà ưu phiền rồi mình mới dùng Định vô lậu, Định niệm hơi thở mình đẩy lui bệnh mình chứ gì? Nhưng không, bây giờ tỉnh thức là nhiếp phục tham ưu. Các con nghe mới rồi phải không? Nó có những cái mới mẻ trong cái tu tập này toàn bộ mấy con không ngờ cái sự mà Thầy dạy mấy con đâu. Các con có ngờ không? Các con có ngờ được cái chỗ mà Thầy dạy mấy con không? Không, Thầy biết mấy con chưa biết được cái giáo trình của đạo Phật như thế nào hết, mà Thầy đưa vô là đâu ra đó đàng hoàng, có bài bản mà Phật đã dạy. Từ xưa đến giờ người ta đọc suông chứ người ta chưa hiểu ý của Phật, mà Thầy đưa ra nó có bài bản hẳn hoi đàng hoàng. Phật dạy mình: “trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu” cái câu của người ta luôn một câu mà. Mà nếu mà không quán thân thì không làm sao nhiếp phục, chứ đâu phải có chướng ngại rồi nhiếp phục, tự nó trên đó nó nhiếp phục. Mấy con thấy đó là nó đúng bài bản của Phật chứ Thầy có dạy sai đâu. Thầy có dạy ngoài cái câu này Thầy đặt ra đâu. Mà chính chỗ đó.

Thì mấy con nhớ rằng cái giáo trình ở trong đầu của thầy nó sẵn sàng để mà nó dạy cho mấy con đúng mà mấy con làm theo đúng lời Thầy dạy thì nó sẽ đạt, mà mấy con làm không đúng không đạt. Bởi vì Tứ niệm xứ là Pháp độc nhất để chúng ta bảy ngày, bảy tháng, bảy năm chúng đạt chân lý. Chúng đạt đó. Mà Thầy dẫn mấy con vào Tứ niệm xứ là dẫn vào chúng đạt. Thì bây giờ Thầy dẫn mấy con ở cái tâm xả, tám cái pháp độc nhất của Phật mà, dạy mấy con tâm xả. Thì cái tâm nó quay chỗ nào? Mấy con nghe hỏi sáng Mật Hạnh nó hỏi. Bây giờ tâm con xả cái niệm đó rồi con thấy nó ở trên cái hơi thở của con, nó thấy cái thân con bây giờ nó sao đây? Con có tu Tứ niệm xứ đâu mà nó quán cái thân con vậy đó, thì rõ ràng là nó định ở trên cái thân nó phải ở trên chỗ đó chứ bây giờ nó đã xả cái niệm đó rồi, bây giờ nó chạy đi ra nó kiếm niệm khác nữa sao? Có phải không? Thì nó phải quay vô thân nó chứ sao? Nó không phóng dật nó phải ở trên thân nó, phải Thấy hơi thở chứ, nhưng mà đừng có chú ý hơi thở. Biết hơi thở là biết chứ không chú ý hơi thở. Thì đó là mình tu xả chứ gì? Mà chú ý hơi thở nó không chú ý hơi thở thì nó sẽ ở trên thân nó chứ sao, nó quan sát thân nó. Nhưng mà mình không quan sát thân, nhưng mà nó tự quan sát.

Cái tâm xả nó tự quan sát, còn cái Tứ niệm xứ là mình bắt nó quan sát. Con thấy hai cái nó đi vô nói cũng quan sát thân nó chứ nó có gì đâu, nhưng mà cái nó tự quan sát, còn cái bắt buộc, mà cái bắt buộc quan sát nó khó, là nó bị ức chế. Còn cái kia nó xả, nó tự quan sát nó không bị ức chế. Đó là cái xả nó dễ hơn, nó pháp độ nhất nó cũng đi tới năng lực Bảy Giác Chi, Tứ Thần Túc đó. Cái xả Tứ Vô Lượng Tâm. Một pháp đó nó đi tới.

[Tu sinh]: Bạch thầy, những cái đồ ăn ví dụ như những cái bánh cái trái, nhưng mà chưa ăn hết, như là tí đường, tí sữa các cái thứ đồ ăn vẫn còn, thì như thế nào?

[Trưởng lão]: Khi mà đưa mà con chưa hết, thì coi như đức Phật trong giới luật là cấm không được để qua đêm, nghĩa là để cách đêm là đồ ăn mà để lại cách đêm là không được. Rồi bánh trái để lại cách đêm là dẹp ra hết, ở đây không có, ngày mai cho gì ăn lấy mà không cho thì thôi. Còn bây giờ Thầy rộng rãi hơn một chút. Xin khai giới mười ngày, còn cất giữ được đường mười ngày. Phật giáo nó hay lắm mấy con, gắt thì cũng gay gắt lắm, nhưng mà cho quyền mình khai giới ra được mười ngày. Mà mười ngày mà còn nữa thì đem trả chứ không được giữ lần thứ hai nữa đâu. Không được khai lần thứ hai nữa. ông khai hoài cái kiểu này là

chắc ông thềm đường quá, ông cứ để dành. Thôi, mua cái hũ đường để nguyên đó đi mà ăn đi cho rồi chứ khai chi cho mất công. Cho nên khai giữ lại, khai giá giữ lại mười ngày, được giữ lại mười ngày. Rồi nếu mà ăn không hết mười ngày thì thôi đem trả. Cái quyền của cái người tu sĩ chúng ta được Khai Giá Trì Phạm, khai nó ra một lần, chúng ta không bị phạm giới Ni Tát Kỳ Ba Dật Đề. Mà nếu mà không khai thì bị phạm vào cái giới Ni Tát Kỳ Ba Dật Đề. Xả Đọa đó, không xả thì bị đọa đó. Đọa ngay liền là tâm tham ăn đường chứ sao, mai mốt nó bệnh đái đường chứ gì. Bị đọa chứ sao? Cái đó đọa nó phải bệnh chứ sao.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, Sai thì làm như thế nào?

[Trưởng lão]: Con sẽ quỳ trước cái tượng phật, hoặc là tượng của Thầy, con sẽ xin: Hôm nay con vì dư lại cái thứ đường hoặc là cái số bánh còn lại con quyết định là từ đây về sau con, bữa ăn nào con cũng làm sao cho vén, khéo một lần thôi. Bây giờ nó nở dư con xin khai giới để giữ lại mười ngày. Nếu mà hình tượng thầy xin Thầy chứng minh cho con. Còn không có cái hình tượng Thích Ca thì xin đức Phật chứng minh cho con, con sẽ giữ được mười ngày, con bắt đầu tính ngày này là ngày thứ nhất. Ngày mình

khai giới mà tới mười ngày, ai cho nữa, cho đường, cho sữa nữa thôi tán, sữa con bò gần chết mới có, tôi không ăn cái này đâu. Đường mà có được là cây mía ép dẹp bẹp, đau khổ lắm, tôi không ăn đường, các con nhớ, cây mía mà không ép làm sao nó ra đường mấy con, mà cái cây mía nó ép vậy nó đau lắm chứ, phải không? Mà để khô làm sao nó ép có đường. Mà nó còn sống nó chặt rồi nó đưa vô nó ép nó ra đường. Trời đất ơi, cây mía nó ép nó dẹp bẹp nó mới ra đường, mà mình lại uống, mình thấy nó ngon chứ, thật ra mình chỉ biết ngon chứ mình đâu có biết đau. Cỡ sức mà đưa mình vô hai cái ống tre, thì con thấy nó đau chừng nào? Các con cứ nghĩ đi, tại sao cây mía nó ép được mà mình uống nước nó. Mình cứ nghĩ đi, cái sự đau khổ của loài chúng sanh mà, cây cỏ nó cũng có đau khổ chứ. Mình là người tu mà tâm từ mình phải thương yêu chứ, đó thì thôi bây giờ đường thôi tôi cũng xá. Mấy người làm gì làm chứ tôi không uống nữa, còn sữa thôi, tôi nghe người ta vắt sữa mà hai con bò nó quỳ gối xuống, nó đau đớn nó vô cùng thôi. Và tôi thấy rằng con bò con nó đẻ ra rồi đem nhốt chỗ khác, nó lấy sữa cho tôi uống, trời. Giống tôi như con bò con, nhất định là tôi nhất định là tôi không uống sữa. Từ giã hết tất cả Phật tử mua sữa, ở sữa cho

con bò. Thôi, Thầy không dám nữa đâu. Từ chối liền mấy con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, tu tâm xả khi mà thân nó đang có bệnh đau thì con làm thế nào ạ?

[Trưởng lão]: Bây giờ con tu tâm xả, thân có đau lại còn xả để nữa. Con nói, tao tu tâm xả mà mày đau thì mày phải xả cái đau ra, chứ bây giờ mày đừng có nằm đây, tao xả đó, tao chẳng sợ mày đau. Thân này là thân nhân quả, thọ này cũng thọ nhân quả, thì cái đau này là của thân nhân quả, là của thọ nhân quả chứ không phải của tao, tao xả hết, tao không có tính cái thân này nữa, thân này là vô thường. Mày đau gì tao kệ, tao không cần uống thuốc, con cứ ngồi đây chơi, chống tay lên cằm này chơi. Đau kệ nó, đừng rên. Thầy tin rằng con làm đi, con ngồi chống tay, cho mày đau, bây giờ đau bụng này, Thầy chống tay, đau này mày đau bụng của mày chứ bụng của tao. Chống tay vầy chơi đi. Thầy nói chống tay như thầy ngồi chơi đi, như người vô sự. Rồi mấy con sẽ thấy, cái bụng của con đau sẽ giảm xuống liền tức khắc.

256-(LCK-106C)

- * Vấn đạo giới luật
- * Độc cư
- * Chọn pháp tu
- * Tứ Niệm Xứ
- * Tâm xả
- * Thầy không bao giờ tái sanh trở lại



Rồi con.

[Tu sinh]: Con ...

[Trưởng lão]: Bình thủy hả con, con bây giờ làm hai bình?

[Tu sinh]: Không, con có một bình dùng hai ngày.

[Trưởng lão]: Một bình dùng hai ngày nó nguội hết sao?

[Tu sinh]: Không nguội ạ.

[Trưởng lão]: Không nguội hả?

[Tu sinh]: Dạ!

[Trưởng lão]: Như vậy tốt rồi, không có sao hết. Thầy mỗi ngày Thầy xin một bình

thủy, con biết tại sao không? Cái tật Thầy bị rét, cho nên Thầy phải tắm bằng bình thủy. Còn bữa nào không có đó, ít quá, thì con biết sao không? Thầy thấm cái khăn ướt mà nước ấm, Thầy lau thôi. Mình hà tiện nước.

Ở đời mình phải tiết kiệm mấy con, sống mà tiết kiệm, bởi vì nước là sự sống mà thiếu nó. Thay vì mình tắm, mình đừng có dội nước quá nhiều, phí lắm. Và cô Út nấu được bình thủy nước cũng cực lắm, cho nên mình phải cẩn thận, tắm ít, đừng tốn hao, như vậy là mình không phí sự sống, đó là mình thương yêu sự sống. Cho nên đối với Thầy. Còn con còn hơn Thầy, một bình thủy mà sai hai ngày. Còn Thầy bình thủy sai có một bữa, tức là tắm thôi.

[Tu sinh]: Chúng con bây giờ để nguội rồi uống thôi.

[Trưởng lão]: Bởi vì cái bụng của con tốt quá, thật sự ra thì như vậy là được chứ không có gì đâu, mấy con.

[Tu sinh]: Ý cô hỏi là phải đi xách hàng ngày ?

[Trưởng lão]: Hàng ngày như thường, đó cũng như hàng ngày mà đi khát thực, chứ cái bụng của mấy con già cả rồi mà uống ba cái nước lạnh vô đây rồi nó làm mất công

bệnh thêm chú ở đó.

Xong rồi mấy con, còn hỏi gì thêm nữa không?

[Tu sinh]: Thưa Thầy quần áo, còn dư mang ở nhà ra dư, bây giờ con cho hết, trường hợp ở nhà con mua, bây giờ con có con gọi cô Út ạ ?

[Trưởng lão]: Ờ, gọi cô Út mai một nó có rách thì xin lại. Chú bây giờ nhất định là tôi giữ gìn đó thôi, thật sự ra gọi cô Út thì cũng mất công cô Út lắm, để cho mấy con cắt, nhưng mà mấy con cắt là mấy con phạm lỗi. Bởi vì phạm cái lỗi là mình phạm cái giới luật, mình tích trữ lại. Thay vì ba bộ đồ thì bây giờ mình tới bốn, năm bộ đồ thì mình phạm lỗi rồi. Cho nên mình gọi lại cô Út đi. Nhờ cô Út cắt giùm, làm ơn Cô ÚT mua cái tủ lớn lớn, rồi cô cắt. Khi nào cần thiết, mình thấy nó rách thì mình xin lại. Nhưng mà Thầy nghĩ vải sò, bây giờ ba bộ đồ mấy con mà tới mà nó rách là mấy con chúng đạo rồi, đâu có còn lo gì nữa, không lo đâu, gọi hết đi. Rồi cô Út coi đó có ai không có thì cô cho làm phước, có vậy đi, rồi chừng đó mấy con mặc đồ mới không? Không có đồ cũ gì hết.

Ông Phật ngày xưa, mới đầu đi lượm

vải thầy ma, sau đó người ta cúng dường, trời y áo rất đẹp. Có phải không? Đầu tiên thì mình lượm vải thầy ma, nhưng mà Phật tử, khi mà mình chứng đạo rồi họ cúng y áo đẹp.

Hồi đầu tiên, Thầy về đây Thầy tu, mấy con nhớ Thầy bận cái áo mà mẹ Thầy chấp vá làm như cái áo lạnh mấy con, để cái áo nó rách hết rồi, tới chấp cái miếng vá, cái miếng vá nó rách rồi chấp miếng vá nữa. Cứ vá cái miếng vá nó rách lại chấp vá, vậy cho tới cuối cùng cái áo của Thầy nó thành cái áo lạnh. Nhưng mà mẹ Thầy muốn bỏ, nhưng mà Thầy nói không, mẹ đừng có bỏ, mẹ bỏ may cái áo tốn tiền lắm, bây giờ cứ những cái áo nào cũ cũ rách, thì mẹ cứ xé, vá nó thành cái áo lành, cái áo nó quý lắm mấy con. Mấy con chưa từng thấy.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy, con ... (không nghe được)

[Trưởng lão]: Rách hết rồi hả con, thôi xé nó dưới đất đi, bỏ đi.

[Tu sinh]: Hôm trước thì con có xin chỉ có hai bộ thôi, nhưng mà ...

[Trưởng lão]: Bỏ đi, chừng chỉ còn, con chỉ giữ ba bộ đồ.

[Tu sinh]:...

[Trưởng lão]: Bỏ đi đừng tiếc, coi như là bây giờ đó, coi như là để, thay vì bộ nào nó cũng rách hết, coi cái nào lành thì để, còn cái nào rách thì bỏ đi, mình chọn lấy ba bộ đồ đủ rồi thôi con.

[Tu sinh]: Con chưa đủ ba bộ, con mới có hai bộ rưỡi.

[Trưởng lão]: Vậy còn thiếu, hai bộ rưỡi còn thiếu, thiếu cái áo hay thiếu cái gì?

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con thiếu cái áo dài tay.

[Trưởng lão]: Chưa có áo dài tay xin cái áo dài tay.

[Tu sinh]: Con còn những cái bộ rách.

[Trưởng lão]: Bỏ luôn, cái rách bỏ luôn. Không có mặc, để rồi kiếm cái khác.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, những cái bộ quần áo của mẹ Thầy may cho Thầy...

[Trưởng lão]: Thôi, bây giờ nó khác rồi, cái thời của Thầy nó khác cái thời của con rồi. Thôi bây giờ con đi tu rồi, bây giờ Thầy bảo đảm cho con ba bộ đồ không? Đừng có lo cái vấn đề đó nữa. Bỏ đi, nó rách bỏ đi, rồi.

[Tu sinh]:

[Trưởng lão]: Con còn nợ Thầy những cái bài đó, con phải làm hết đi, con sẽ còn ... thì trong cái lúc đó mặc dù là vào cái lớp Chánh tư duy, nhưng mà con còn đang nợ Thầy một cái số bài, thì khi nào mà xong rồi thì dẹp hết. Khi nào con viết xong rồi, con viết không có vẻ mà dứt khoát nữa. Nghĩa là chỉ lo tu thôi, con chỉ lo tối ngày ôm cái Tứ niệm xứ, cho nên dẹp hết, cho nên vì vậy mà bây giờ viết giấy con cần là được, Thầy sẽ cung cấp giấy cho con đầy đủ để con ... Còn ba bộ đồ với một cái bình bát, một cái áo tràng, và sau đó Thầy sẽ cho con một cái y thượng, cái y mà khất sĩ đó con, y thượng để cho con đủ cái bộ ... Còn tất cả những cái vật dụng cho cái người phụ nữ cần thiết thì các con nên giữ lại để cho mình, không có cái đó nó còn những cái gì khác thì các con phải giữ gìn cái giới luật cho nó trọn vẹn, cái cần thiết thì mấy con phải giữ, còn cái không cần thiết không giữ.

Thôi, bây giờ mấy con về. Xong rồi, ngày tháng mấy con có một chút, chứ nó mau quá.

Rồi, Thầy sẽ chào mấy con rồi mấy con về.

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, cho con ở lại hỏi một chút chuyện.

[Trưởng lão]: Rồi, con ở lại đi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, hôm nọ con có trình với Thầy là con xin Thầy vào lớp dự thính, thế thì bây giờ con được vào cái lớp, con xin thì con nói gia đình ở đến hết tháng tám, thì con xin Thầy là như thế nào để con đi về chính thức, hay là dự thính hay là thời gian bao lâu.

[Trưởng lão]: Coi như bây giờ con đi chính thức đi con, không có sao đâu.

[Tu sinh]: Có đi ngày vào và ngày ra không ạ?

[Trưởng lão]: Không, con khỏi, bây giờ cái ngày vào chứ còn ngày ra thì chừng nào Thầy cho ra ...

[Tu sinh]: Con bạch Thầy! Có phải ... nó phải căn cứ vào cái đàn bài.

[Trưởng lão]: Căn cứ vào cái đàn bài đó con, rồi con bớt những cái điều mà con viết về cái vô lậu như cái định xả cái Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên, mấy cái đó thôi....

Thầy tính là Thầy ghi lại cái đàn bài

cho vừa cột nhưng mà bị mất thì giờ nhiều quá. Hồi nãy Thầy đang lo cái thất cho con của cô Tập, với cô Út để lo cái thất cho con cô Tập với cô Tập, con ở ngoài kia cho nó yên tĩnh chút. Tội nghiệp nó quá.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, trong thời gian tới nếu có khách với điện thoại thì cô Út cô sẽ giúp giúp con. Con hỏi Út hôm qua, Út nói đâu có sao, đi ra tiếp chứ đâu có sau, thành ra con phân vân không biết như nào.

[Trưởng lão]: Chùng đó Thầy sẽ cho biết, không có sao, còn cứ tiếp vô thì tu không có được(9:06)

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con dự thỉnh thì con cứ quan sát...

[Trưởng lão]: Vậy thì con tu tâm Xả đi.

[Tu sinh]: Con nghĩ Thầy dạy con, cái tâm Xả thì con chưa có hiểu.

[Trưởng lão]: Coi như con tu tâm Xả thì rất dễ, tâm Xả thì con có những cái Định niệm hơi thở này, tất cả những chướng ngại gì đó thì mình dùng hơi thở, con sẽ xả những cảm thọ trên thân, còn cái xả kia là con dùng cái Định Vô Lậu con xả nó hết. Nghĩa là tất cả những cái niệm gì mà nó khởi ra thì cái Định Vô Lậu, tức là con đã có làm bài đó.

Thì nội cái bài vở mà con viết thì con dùng nó mà con xả hết cảm thọ, không còn nữa. Cho nên nó yên ổn được, không có gì hết, đã Thầy trang bị cho mấy con đủ về cái tâm Xả hết rồi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, vậy con tu tâm Xả, thì con tu thêm Tứ niệm xứ được không?

[Trưởng lão]: Con khỏi tu Tứ niệm xứ con, con tu tâm Xả thì nó cũng tự nó quay lên trên Tứ niệm xứ nó không phóng dật, nó ở trên Tứ niệm xứ rồi. Nhưng mà con không có tu Tứ niệm xứ, bởi vì Tứ niệm xứ thì con cứ nường cái hơi thở con hít ra, vô thì con bị dính cái hơi thở. Cho nên vì vậy mà con tu tâm Xả, bởi vì cái chướng của con rồi con, cho nên con tu tâm Xả là tốt nhất. Cái chướng, cái nghiệp chướng của con, mà con **tu tâm Xả Thầy thấy nó dễ lắm. Ngồi chơi thôi, mà cái người mà người ta không có lý luận giỏi đó, người ta tu tâm Xả. Vì tâm Xả nó ngắn, nó gọn, khi mà cái niệm nó khởi ra thì ngay đó nó biết liền nó xả hết, nó ngồi chơi, nó không có tu cái pháp nào hết.**

[Tu sinh]: Thí dụ như là bây giờ có một cái niệm gì khởi đến trên thân thì là ác pháp.

[Trưởng lão]: Mình nghĩ đây là ác

pháp thôi, đây là nhân quả, mình nghĩ đây là nhân quả ác pháp, tao không có chấp nhận, tức là xả.

[Tu sinh]: ... tâm nó quay vào quay, không quay thì kệ nó.

[Trưởng lão]: Nó quay thì quay, không quay thì kệ nó, mình cứ ngồi chơi bình thường thôi, mà ngồi chơi bình thường nó yên tĩnh là nó quay vô. Nó không chạy đi đâu khỏi cái thân nó đâu.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, khi đang tu như vậy mà nó khởi lên đau bệnh thì cũng vẫn cứ ngồi xả vậy thôi?

[Trưởng lão]: Ngồi xả con, xả cái bệnh. Coi như là mình nương vào cánh tay mình đuổi, lấy cánh tay đuổi đi, tức là xả đó, cái hành động đó là xả đó, bởi vì cái hơi thở đó bị chướng con rồi, cho nên con đưa cánh tay vậy con đưa vô. Đây là cái hành động xả mấy con, Đủ hết rồi mấy con, còn con?

[Tu sinh]: 11:34

[Trưởng lão]: Thôi cũng được, không có sao đâu, bây giờ xin khai giới chừng nào uống hết hộp sữa, bây giờ mình biết uống mấy ngày không? Con xin mỗi ngày con uống hai lần. Nghĩa là trưa con ăn cơm, rồi

uống ly sữa, con xin khai giới, chừng nào con uống hết cái hộp sữa này thôi, vì con đã có lòng con thương , sau này ... thì mình sẽ sống trong cái thời gian mình giữ gìn nghiêm túc thì nó không bao lâu nó chứng đạo...

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con có...

[Trưởng lão]: Cúng dường con ... à được rồi, ăm mía mai một con bị xe nó cũng ép con. Nói đùa vậy thôi chứ không có sao đâu con, xin khai giới ra đi. Bởi vì khi mình vào cái lớp này rồi là giới luật phải nghiêm chỉnh, khai giới, từ đây về sau không nhận nữa.

[Tu sinh]:...

[Trưởng lão]: Không nhận nữa, có gì ăn này như đức Phật ngày xưa mấy con, sống như Phật, làm như Phật, ai cho gì ăn này, không có để giành.

[Tu sinh]:...

[Trưởng lão]: Còn cái gì mà bây giờ mà mấy con giữ lại thất thì mấy con phải khai cái giới ra, con xin khai giới chừng nào hết ..

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con nói tới chai dầu thì con có lần thì để xúc cho khỏi bị nhức trong xương đó Thầy, con có xúc cái mũi mà nó đỡ, con trả lại được không ?.

[Trưởng lão]: Thôi bây giờ, nếu nó có những cái loại con xúc để nó nóng, để nó trị những cái phong thấp đó con, còn có thứ thì để con xoa mũi rồi này kia để đóng gió phải không, được, không có sao, nó mỗi loại nó chung thì không được, nhưng mà mỗi loại nó đều có cái đặc trị của nó riêng đó thì được không có sao.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, còn cái đánh răng, hồi con ở đây thì con có một cái, con đi lên con nuôi cô Minh Cảnh thì con cũng mua một cái, rồi con đánh có một lần rồi khi mà con đi về cô Diệu Thảo để con nghỉ dờ một bữa rồi hôm sau con lên lại, cái nào con cũng đánh dờ hết rồi.

Trưởng lão : Đánh dờ thôi, bây giờ dẹp hết, bỏ, cái nào mình không đánh, bỏ, không sài, bây giờ một cái một. Cái nào cũng đánh, thôi bây giờ chọn cái nào mà nó còn cứng, tốt hơn, cái nào tốt hơn con để một cái, còn bao nhiêu cái đó bỏ, để mình lập cái hạnh. Cái giá trị của cái hạnh tốt lắm con, cho nên mình tiếc nó cái mình mình mất cái hạnh của mình. Thường thường mình tiếc, cái chuyện nhỏ mọn mà mình tiếc để mình phạm cái phạm hạnh, cái giới hạnh, nó làm cho mình không tốt, nó thành cái thói quen không tốt. Cho nên con lựa, bây giờ ba cái

bàn chải phải không? Cái nào mà tôi còn sai tôi thấy được, còn cái kia thì tôi đem đốt bỏ hết. Bởi vì con đã sai rồi không lẽ bây giờ con sai rồi con cho người ta. Con đã súc miệng rồi giờ cho người ta sao. Phải không? Chừng nó mới mình cho được, còn mình đã sai rồi thì thôi, ... Đi đâu cũng có cái đó, chừng nào cái đó mà nó đã không sai được nữa. Còn ai cho thì từ chối hết, đời của người tu sĩ không để dành một cái gì?

Người Phật tử họ hay làm cho chúng ta phạm giới, làm cho tu sĩ phạm giới. Họ cúng dường cái này, cúng dường cái kia, mình vì lòng, vì tình của họ là mình chết, giới luật mình phạm hết. Nhất định mình phải nói thẳng, chừng nào thiếu mình xin, còn không thiếu thì thôi. Quý Phật tử thương chúng tôi là những người tu sĩ giới luật, chứ còn không giới luật thì còn ra gì nữa. Từ chối. Nhớ lời Thầy mấy con tu cứ theo lời Thầy, từ chối hết, còn không từ chối, vô vô.. muốn làm gì làm tôi không biết.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, 15:47 vừa rồi con còn ít tiền, con để con mua mấy cái ghế đá vậy đó...

[Trưởng lão]: Như vậy thì con xin cô Út, con sẽ gọi cho cô Út mua mấy cái ghế đá, bây giờ nó có mấy cái đường đó con, cái

khu mà dưỡng lão cô Út làm mấy cái đường con thấy không con? Mua mấy cái ghế đá để dài dài theo đường đó, để cho mấy bác, mấy cụ người ta đi kinh hành, người ta có cái ghế ngồi, mua được một cái cũng tốt, hai cái cũng tốt, không có hề gì, rồi mai một Thầy thấy cô Út có tiền Phật tử nào có tiền Thầy xin nhận, cho Thầy mua sắm ba cái Thầy để cái đường đó. Để người ta đi kinh hành, lát mỗi chân người ta ngồi nghỉ. Tốt chứ không có gì? Còn bây giờ mình cất giữ tiền làm gì con. Tu hành, chừng mình có đi đâu mình xin.

[Tu sinh]: Thưa Thầy vậy tu tâm Xả thì có ...

[Trưởng lão]: Đi kinh hành được chứ đâu con. Đi kinh hành mình xả con, tức là xả cái buồn ngủ. Con hành động đó mà con không biết con xả hả, nó xả buồn ngủ đó con. Tức là tất cả những cái phương pháp của Phật là hầu hết là pháp xả. Xả ly không à con. Cho nên các con tập tu đều là tập xả hết, cho nên áp dụng vô thì nó lòi cái mặt xả nó ra hết. **Con đi kinh hành là con xả buồn ngủ chứ gì? Con thấy rất rõ phải không? Nếu không đi thì nó gục, thì con đi con xả nó chứ gì.**

[Tu sinh]: Bạch Thầy, vẫn giữ tâm bình

thường ạ?

[Trưởng lão]: Giữ tâm bình thường thôi, mình đi nhưng mình không có tập trung đâu hết. Mình xả mà, tôi tu tâm Xả, tôi không có tập trung đâu hết. Đi để động thân cho đừng ngủ thôi,

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, cái lúc mà tu tâm Xả mà con có niệm thì mình có thể dùng câu tác ý để ráng giữ tâm mình có được không Sư Ông?

[Trưởng lão]: Minh thí dụ như bây giờ con tu tâm Xả mà con xả là đang xả cái gì? Con xả cái tâm gì đó thì con tác ý cái câu đó.

[Tu sinh]: Còn cái lúc bình thường mà không có cái niệm gì hết thì con ngồi con ngó thân, thí dụ tâm con nó sợ thì con ?

[Trưởng lão]: Thì xả cái sợ.

[Tu sinh]: Con có tác ý gì không?

[Trưởng lão]: Được chứ, tại vì cái tâm mình hay sợ đó, bây giờ con ngồi ngoài này mà con hay sợ ma quá, đó bắt đầu con rút đầu, rút cổ lại, rồi con tác ý **“đừng có sợ, ma có đâu mà sợ”** con tác ý nó vậy. Tác ý miết, tác ý hoài. Chừng nào mà nó không sợ nữa : **mày mà sợ tao lét rồi mấy cái gò má, tao leo lên cái má cô Cảnh tao ngồi**

cho mà y sợ.

[**Tu sinh**]: Thưa Sư Ông, ví dụ như con mà ngồi con tác ý cái câu mà **“tâm bất động trước ác pháp”** giống như tâm Phật vậy đó, có được không thưa Sư Ông ? ...

[**Trưởng lão**]: Được con

[**Tu sinh**]: Cái câu tác ý, còn cái lúc mà con khát thực hay lúc mà quét sân hay làm gì đó thì con tác ý như nào.

[**Trưởng lão**]: Lúc quét sân, thì con nhắc cái tâm phải tỉnh thức ở trên cái quét sân, để coi tránh kiến, tránh này kia quét nó chết tội nghiệp, có vậy thôi. Con quét sân thì con nhắc nó vậy.

Tu sinh : Quét chết tội nghiệp nó.

Trưởng lão : Mình nhắc nó, để cho mình tỉnh thức, để mình đừng có quét sân, tức là mình xả cái tội ác, cái hành động đó là xả cái tội ác. Mình phải hiểu được cái hành động của mình làm để tỉnh thức, để mình không có làm cái sự đau khổ cho chúng sanh, mình xả tội ác.

[**Tu sinh**]: Con nhắc: Tôi quét sân, tôi biết tôi đang quét sân.

[**Trưởng lão**]: ở, được, tôi quét sân tôi

biết tôi đang quét sân, để mình tỉnh thức.

[Tu sinh]: Đó là tu tâm Xả ?

[Trưởng lão]: Đó là tu tâm Xả.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, tu tâm Xả như ..

[Trưởng lão]: Chứ sao con, coi như là mình quét sân mình tỉnh thức đó là mình tỉnh thức để xả mà, nếu con không tỉnh thức con xả không nổi đâu.

Tu sinh : Lúc đi lại cũng vậy ?

Trưởng lão : Nó tỉnh thức là xả đó, cho nên tỉnh thức là tâm Từ đó, nhưng mình gọi là tâm Từ là lòng thương của mình. Nhưng mà tâm Xả là thương ... bởi vì nó rộng nghĩa lắm, cái nào mình tỉnh thức mình mới xả chứ mình không tỉnh thức mình biết đâu mà mình xả.

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, cho con hỏi, Sư Ông nói, người tu tâm Xả về phải làm bài, nhưng mà bài của con là tâm Xả xong hết rồi, con có làm bài nữa không?

[Trưởng lão]: Con làm bài xong rồi thôi, khỏi làm nữa, kỳ này làm không có chấm nữa đâu, làm để nhớ thôi, không có chấm nữa. Bây giờ hết rồi, bữa nay bên nữ không có góp bài mình nữa rồi, hết rồi.

Tu sinh : Bây giờ nếu mà tu tâm Xả, con về con cứ xem bài, cái mẫu bài của Thầy ...

Trưởng lão : Áp dụng vậy được con.

Ty sinh : Thưa Sư Ông, bây giờ tụi con chỉ ngồi chơi rồi có niệm gì thì tác ý đuổi đi.

[Trưởng lão]: Vậy đó con, tác ý đổi đi, có cái gì chướng ngại tác ý đuổi đi

Con hả con, bây giờ con ở tạm tại chỗ đó đi, rồi cô Út sẽ sắp xếp cho con chỗ mà để khi mà mồng 1 này con vào cái chỗ con tu. Mẹ con cũng vào cái chỗ tu .

[Tu sinh]: Dạ, bây giờ con dọn hết đồ về đó Sư Ông. Con dọn sạch, chùng đó con xuống đem một cái ba lô với ba cái y, với cái áo tràng.

[Trưởng lão]: Rồi, đúng rồi, như vậy là gọn ghẽ nhất.

[Tu sinh]: Con dọn gọn ghẽ rồi con đi thẳng tới cái cốc của con, sau đó Sư Ông chỉ.

[Trưởng lão]: Rồi, đó, sau khi cái thất nào để cho mình vào cái cái lớp Chánh Tư Duy đó con.

[Tu sinh]: Con tính hôm trước hỏi, con nó con đem cái máy tính về con cất luôn,

chú nói là để nhờ gằm giường hay là để gửi lại về nhà, ấy có cần dùng thì cho, cái máy tính, cái máy in con giờ làm sao Sư Ông.

[Trưởng lão]: Cái máy tính, máy in khi mà vào lớp tu rồi thôi, không được máy tính, máy in không in nữa rồi, máy tính gì nữa hết, dẹp cái đó hết đi con.

[Tu sinh]: Vậy con còn bài nợ Sư Ông thì con?

[Trưởng lão]: Con còn bài nợ của Thầy đó thì con giữ lại trong cái khoảng thời gian này để mà làm cho xong những cái bài đó.

[Tu sinh]: Con tính tối nay con về con viết luôn thì ngày một con lên con nộp Sư Ông hết toàn bộ luôn.

[Trưởng lão]: Làm sao mà cho nó đầy đủ hết, thì nộp sạch cho Thầy.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, không có còn cái gì nữa, máy tính thì làm sao Sư Ông?

[Trưởng lão]: Còn máy tính hả con?

[Tu sinh]: Con gửi lại chú Thanh Trí?

[Trưởng lão]: Cũng được con, gửi lại chú Thanh Trí cũng được, còn không thì con cất đi. Bây giờ lo tu thôi.

[Tu sinh]: Cất nhưng mà cất đi có phạm

giới không Sư Ông? Coi như là mình cái đó là vật sau khi đó mình tu xong rồi mình sẽ làm cái công việc mình chứ đâu phải là cái đồ đó là nó thừa cho mình đâu. Mà giờ tu thì coi như là mình không sử dụng luôn.

[Tu sinh]: Con để ở đây được, con không phải đem về?

[Trưởng lão]: Được chứ con, theo Thầy thấy để đây thì gọi cho chú Thanh trí coi cũng được. Còn không thì con đem về để mà chỗ nào cho nó cẩn thận đi, sau này con còn sử dụng nữa.

[Tu sinh]: Vậy là con gọi trước.

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy, con xin trình Thầy là Thầy cho con ..., tức là con từ trước tới nay thì con tu Tứ niệm xứ, nhưng mà con cứ luôn luôn quán ở trên thân, nhưng mà bây giờ con thành những cái quen, tức là con không có nhìn nó tu như ở trên con nhìn xuống dưới chân, cho nên con nhìn toàn bộ cái thân của con, con thường tác ý cái câu là “cảm giác toàn thân » xong đó là con tự quan sát, con thấy cái thân của con, nó cứ nhìn trên thân nó không quan sát cho nên nó cứ nhìn nó biết hết tất cả cái thân của con. Con cứ cảm tưởng như nó có cái bức tường thành nó không có một

cái niệm nào cho nó vào cái bức tường đó được, nó ngăn cách nó không cho một cái gì hết. Xong rồi là Thầy nói là chỉ 10 phút, sau đó nghỉ 1 phút, rồi tu 10 phút ... từ ngày hôm qua nhưng mà trong khi đi thì con thấy là con chỉ ngồi 1 phút thì con đã thấy nó đã nửa giờ hoặc hai mươi phút thôi.

[Tu sinh]: Con gửi Sư Ông cái hướng dẫn sử dụng.

[Trưởng lão]: Được rồi, để đây, con sẽ lấy cái bài này con, con xem cái dàn bài này con làm cái bài tâm Xả, Xả Vô Lượng Tâm con làm chưa con, con hỏi.

[Tu sinh]: Dạ, xong hết rồi ạ.

[Trưởng lão]: Hết rồi hả con, cái Xả Vô Lượng Tâm con làm rồi hả.

[Tu sinh]: Dạ con làm xong hết rồi.

[Trưởng lão]: Chỉ còn có mấy bài kia thôi phải không con, nhưng mà tại vì con còn một cái ý là tư duy tích cực, trong cái bài Tứ Vô Lượng Tâm, con muốn viết một bài riêng, thành ra con đang viết dở cái tư duy tích cực. Thành ra là bây giờ Sư Ông muốn cho con nộp bài Tứ Vô Lượng Tâm mà nó dở dang cái Tư duy tích cực.

[Trưởng lão]: Thôi, được rồi, con phải

làm thêm cho nó hết, đủ đi con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con ngồi có một lúc thì con thấy nó 30 phút thôi, chứ nó không phải là 10 phút đâu. Ngồi một lúc thì con thấy nó 30 phút mà con thấy nó bình thường, nó như thể là mới bắt đầu vào ngồi, nó không có một tí nào là nó tê, nó mỏi hoặc là nó thế này, thế khác. Thì như vậy thì con, và bây giờ con thấy Thầy nói là tu cái tâm Xả, tức là con cũng ngồi như vậy. Tâm Xả tức là cứ ngồi chơi bình thường như vậy, khi mà niệm đến thì xả, không niệm đến thì thôi, cứ chơi. Như vậy thưa Thầy, con tu Tứ niệm xứ hay là con tu Tâm Xả.

[Trưởng lão]: Theo Thầy thấy con tu Tứ Niệm xứ mà quan sát nó dễ lắm, nó có cái pháp ôm phao. Cho nên nó không có.

[Tu sinh]: Con hỏi Sư Ông ý nữa, mấy người đi cùng với con có sách, mình có cho cuốn sách như vậy.

[Trưởng lão]: Có con, nói cô út cho cuốn sách con. Gặp cô Út nó cho mấy người đó một số sách con. Hành Thập Thiện, Tứ Vô Lượng Tâm, rồi bộ Giới Luật đó con, với Những Lời Phật Dạy đó.

Được con, con tu Tứ niệm xứ thì con tốt lắm đó con, bởi vì coi như là mình quan sát

được trên cái thân của mình, nó có cái pháp ôm phao. Bởi vì con tu cái đó nó không có xả, bởi vì mình nhiếp tâm ở trên Tứ niệm xứ mà nó tỉnh thức ở trên này thì nó tự nó ra nó xả rồi, nó không có ba cái chướng. Nó đi vào từ cái thanh tịnh nó đi vào nó không bị động. Còn cái tu tâm Xả chứ mình ngồi chơi, cho nên nó hay bị vào, vào mình xả mình xả, nó khác mấy con, cái này nó còn niệm nó xả, nó vô nó xả. Còn cái này nói không có niệm, bởi vì mình quan sát kỹ quá nó đâu có niệm vô được. Con Thấy bây giờ tu Tứ niệm xứ trên đó cái tỉnh thức của mình, trên cái định tĩnh, trên cái tỉnh thức của mình trên quan sát nó, quán tâm, quán thân mà. Cho nên nó nhiếp phục tham ưu, nó không có cái gì mà nó ưu phiền trên này được. Nó nhiếp phục từ trên đó mà.

[Tu sinh]: Như vậy là không phải là tác ý gì nữa hả Thầy.

[Trưởng lão]: Nó không tác ý con mình lo mình quan sát ở trên này, mình chỉ có quán.

[Tu sinh]: Nó tỉnh thức bao nhiêu thì nó không còn một cái thứ gì là.

[Trưởng lão]: Nó không còn gì, xả hết. Cái pháp Tứ niệm xứ nó hay lắm mấy con,

nó đâu phải như mọi lần mà mấy con tu Tứ niệm xứ. Quan sát mà có niệm mấy con xả, có đau mấy con xả đâu, cái đó mấy con tu Tứ Chánh Cần, các con hiểu chưa?

[Tu sinh]: Riêng con định xả như vậy là nó có thể là ra đến hai, ba cái khăn nước mũi nó ra. Nhưng mà con chỉ ôm có một cái pháp là con cứ im như vậy nó cũng vào thì con cứ im lặng vậy thì con thấy là nó khỏi cái bệnh.

[Trưởng lão]: Bây giờ hả con, đi về tối thì sao ...

Rồi được con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con tu tâm Xả rồi con về nhà con lựa một cái góc vắng con tu, con cũng lên xuống đây.

[Trưởng lão]: Để hỏi đó con. Để hỏi biết cách xả.

....Rồi rồi, Thầy sợ tôi quá, thì cũng được, tại vì con đi đi, rồi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con không có để viết theo gốc chính thức thành ra con làm theo cái cách của con, con cũng lên ...

[Trưởng lão]: Không có sao đâu con, coi như là con cứ đến rồi Thầy lần lượt

hướng dẫn cho, chứ để cho không con cũng lớn tuổi rồi. Con cứ về, con thu xếp rồi con tập cái chỗ nào yên tĩnh thì con tu con Xả. Con ngồi chơi bình thường, yên tĩnh, đừng có bị động, rồi thỉnh thoảng con lên đây hỏi. Có gì mà khó khăn thì mình cứ đến hỏi.

[Tu sinh]: Ngồi có niệm là mình xả.

[Trưởng lão]: Cô Út ơi, con lấy sách con cho con, cho mấy cái người.

Con cứ vậy đó con, sẽ xả chứ không có gì đâu? Rồi cách thức xả Thầy sẽ dạy cho con cách thức để mà con tự viết những cái bài mà thuộc về tâm Xả, để nó trang trí cho con cái kiến thức về xả, cho nó đầy đủ những cái pháp xả con. Có cái kiến thức thì xả nó mới được. Thầy sẽ cho con những cái tài liệu, con về đọc đó, đọc cái tài liệu đó rồi con thấm nhuần được cái lý đó rồi, bắt đầu bây giờ mấy con mới theo những cái điều kiện đó con mới nghĩ cái cuộc đời của con, con nghĩ, cái việc làm của con nó sẽ xả như thế nào, thế nào. Con lấy cái thực tế của cuộc sống của con con xả.

[Tu sinh]: Giờ con về con lấy cái đó

[Trưởng lão]: Không con, cứ về đi rồi Thầy sẽ chuẩn bị cho những cái tài liệu đó.

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy, bây giờ con cứ tu Tứ niệm xứ Thầy?

[Trưởng lão]: Được rồi con, tu Tứ niệm xứ. Thầy nói Tứ niệm xứ là đệ nhất pháp. Ông Phật ông chết mà còn di chúc lại chúng ta là lấy Tứ Niệm Xứ làm hòn đảo mà, con nhớ.

[Tu sinh]: Như vậy con tự quan sát từ ở trên xuống, từ ở dưới lên, mà con cứ nhìn chung chung hết tất cả mà con không có một cái niệm nào, con tỉnh thức ở trên cái thân con.

[Trưởng lão]: Chung chung toàn bộ con, tỉnh thức ở trên thân con là đủ rồi, đó là quan sát quán thân. Mà tỉnh thức càng định tĩnh nữa, càng sâu nữa thì không có ác pháp gì mà chướng ngại thân, cho nên con nói : Sao mà tôi tỉnh thức như vậy mà một tiếng đồng hồ nó qua mà tôi thấy nhanh quá, đó là con thấy đó cái thời gian nó không có đối với nó đâu, nó tỉnh như vậy mà, cho nên nó không còn cái thời gian nữa.

[Tu sinh]: Tức là mình là tỉnh thức chung chung, ... không bỏ sót một cái gì hay là như thế nào ạ.

[Trưởng lão]: Nó tỉnh thức, bởi vì quan sát như vậy nó làm công việc, nó luôn luôn

nó quay vô, nó không có cần quay ra. Mà khi nó quen rồi con thấy, nó ở trên cái thân của con này. Ở ngoài người ta làm tiếng động gì nó cũng quay ra. Tu Tứ niệm xứ tới cái mức độ đó mấy con thấy. Bởi vì nó miên mật, nó ghê gớm lắm nó không còn một kẽ hở nào, nó luôn luôn nó không có lìa cái thân của nó đâu, cái tâm nó không có lìa đâu. Nó định tĩnh ở trên đó mà, cho nên nó mới nhu nhuyễn, dễ sử dụng. Thầy nói Tứ niệm xứ, Nhất Dạ Hiền, một đêm làm thánh hiền mà. Còn tu Tâm Xả mấy con còn lâu, chứ không phải không? Xả, bởi vì mình ngồi chơi có điều gì đâu, thành ra nó tới rồi mới xả, còn không thì lấy gì, cho nên tu Tứ niệm xứ thì mấy con sẽ thấy nó nhanh. Chỗ mấy con vào ôm Tứ niệm xứ được cũng như ôm phao mà vượt biển rồi. Rồi.

[Tu sinh]: Dạ con kính bạch Thầy, ví dụ như con bây giờ đang còn cái bệnh của nó hết hẳn rồi nhưng mà cái cổ của con nó còn có một cái đờm, có một cái đờm, cái đờm đó phải nuốt xống một cái thì bây giờ con vẫn chưa có đẩy nó ra được.

[Trưởng lão]: Đẩy lui bỏ con, xả luôn, không có còn chướng ngại gì trong thân con hết, nó xung mãn toàn bộ là cái thân con nó mạnh khỏe, không còn... mới là thật tu.

Rồi, xong rồi, bây giờ mấy con còn hỏi gì?

[Tu sinh]: Thí dụ như con giặt hay con làm những cái công việc gì thì nó vẫn là ở trên cái hơi thở được không? Ở trên cái hơi thở là để cho nó quan sát cái thân.

[Trưởng lão]: Cứ con làm cái gì đi nữa thì con biết con làm công chuyện đó nhưng mà con vẫn quan sát cái thân con, chứ không phải ở hơi thở con.

[Tu sinh]: Nó nương theo hơi thở không được à Thầy?

[Trưởng lão]: Nó nương theo hơi thở là con ngồi yên, bây giờ con đang giặt đồ này, con dọn mà con vẫn dò đây con biết, nhưng mà con vẫn quan sát trên cái thân con. Nó nương cái hành động ngoại, con đi thì con nương bước đi mà con quan sát cái thân mình. Bây giờ Thầy chưa có dạy cái vấn đề mà đi kinh hành, để mà Tu Tứ niệm xứ, chứ nó không có nương hơi thở.

[Tu sinh]: Con đi thì con chỉ biết cái bước chân, với lại con biết cái động ở trong cái thân của con.

[Trưởng lão]: Thấy từ cái bước chân mình bước đi, tới cái sự rung động của cái

thân mình, trên đầu tư duy nó trên đầu, nó tỉnh thức ở trên cái thân nó.

Tu sinh : Thật sự nó kéo dài, cho nên con áp dụng cái chỗ mà con đi đó mà con quan sát cái thân, hôm sau Thầy dạy thì con cũng.

[Trưởng lão]: Tập lần lượt, rồi mấy con sẽ ... không có gì khác đâu.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, tu tâm Xả, thí dụ như nó khởi ra một cái niệm gì thì con có đặt ra cái niệm đó để viết ra?

[Trưởng lão]: Nếu mà điều kiện tu tâm Xả, mình viết ra xả đó, nó kỹ lưỡng lắm, viết ra bây giờ cái niệm đó, mình nhớ cái niệm đó nó như vậy, như vậy đó, thì bắt đầu mình phải xả nó bằng cách nào? Xả bằng pháp nhân quả, hoặc là bằng pháp vô thường, hoặc là bằng pháp bất tịnh nó tùy theo, hoặc là từ tâm hay là bi tâm. Từ tâm ở trong xả, cái đó nó cần từ tâm để mình thực hiện từ tâm, cho nên con viết ra thành cái bài, mà nếu mà con đã viết rồi thì ngay đó con nhớ rồi, con viết. Còn cái nào mà nó chưa viết thì con viết.

[Tu sinh]: Thí dụ tu tâm Xả, con bị ...

[Trưởng lão]: Con nói mà tu tâm Xả

phải không? Làm công việc hàng ngày tu tâm Xả để chú đâu có gì? Con tỉnh thức ở trên cái công việc của con đang làm đó. Nó không chướng ngại thì thôi, mà nó có chướng ngại thì tác ý xả. Cũng vẫn tỉnh thức đó con.

[Tu sinh]: Tức là mình luôn luôn thấy thân mình.

[Trưởng lão]: Không, thấy thân thì nó sẽ Tứ niệm xứ rồi, bây giờ nó tỉnh thức thôi, nghĩa là nó tỉnh thức ở trên cái hành động của mình, nhưng mà có cái chướng ngại gì đó thì mình xả. Chẳng hạn bây giờ con đang lật rau thì con biết lật rau thôi, chứ con không có quan sát trên thân con đâu, nhưng mà nó có một cái niệm nó khởi ra niệm gì đó thì con sử dụng cái tri kiến con xả.

[Tu sinh]: Con thưa Sư Ông, tức là xảy ra điều gì đều biết hết.

[Trưởng lão]: Bởi vì mình tỉnh trên này con, mình đang tỉnh,

[Tu sinh]: 33:27 Tức là có xảy ra cái niệm gì mình biết hết?

[Trưởng lão]: Mình biết hết thì tức là mình xả, mình biết nó, mà mình biết nó rõ rồi mình xả, phải không? Hết rồi phải

không?

Con về, con còn hỏi Thầy gì nữa không?

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy, con thì vừa rồi con làm bài về tâm Xả, thì lúc đầu con ... tâm Xả, con muốn là con tu tâm Xả, thì con không biết là con có duyên với pháp xả. Con làm bài thì hôm qua con nộp cho Thầy rồi. Nhưng mà về lúc đó lại có duyên sự thế thì con có làm rồi nhưng mà ngày mai mới nộp. Tồi có khi mà con làm mà có khi cũng khoảng chín giờ con đưa cô Út để con trình Thầy có được không ạ? Để Thầy xem cách thức tâm xả con viết về tất cả mọi cái là ..., con chỉ làm một đoạn đó thôi. Thầy xem xem cái đặc tướng của con, với con thì con viết nhìn chung về Tứ niệm xứ thì con thấy quán rất là tốt nhưng mỗi trái lại ảnh hưởng của con là về cái ... của con đó thì thường con đã bạch với Thầy rồi đó ạ. Nó có cái cảm thọ nó có lúc nó khởi, có lúc nó không khởi nó rất là... Nhiều lúc nó khởi lên thì nó làm cái kiểu con nó mất cái sự uy tín của thân, nó cắn cái răng giả, cái răng giả nó bị nhứt hàm. Thế thì con muốn là Thầy xem con muốn làm xong, con trình bày Thầy xem tất cả các ý Thầy xem ...

[Trưởng lão]: Trong cái bài của con mà Thầy trả con chưa? Trả rồi phải không con,

trả xong hết rồi !

[Tu sinh]: Còn cái bài tâm Xả thì con làm nói chung là trong tâm Xả thì con làm đầy đủ, thí dụ con làm gần đây chưa đủ thưa Thầy.

[Trưởng lão]: Còn thiếu phải không?

[Tu sinh]: Còn thiếu thì còn ít nữa thôi Thầy, còn ngắn như thế này thôi.

[Trưởng lão]: Thôi đủ rồi, thôi. Vậy thì cũng được rồi con.

[Tu sinh]: Thế thì con nộp luôn cho Thầy đi ạ. Thế còn những vấn đề thí dụ liên hệ bản thân, còn cuối cùng liên hệ bản thân con đang làm dở cái bài ...

[Trưởng lão]: Hết rồi con, viết hết rồi. Xả hết đi con, bỏ hết đi. Đừng có để.

[Tu sinh]: Thí dụ như thế nào, con về con làm tiếp nốt để cho hoàn tất hay là con?

[Trưởng lão]: Con thôi, tạm đủ rồi thôi, khỏi cần đi con. Thế thì con gởi luôn Thầy đây ạ.

[Trưởng lão]: Được rồi con.

[Tu sinh]: Con đã nộp cả mấy... vào đây Thầy xem cho con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, hai tuần này con tu trên Tứ niệm xứ, con tu Tứ niệm xứ thì con thấy .

[Trưởng lão]: Ai, con hả? Con thì tu tâm Xả đi con, bởi vì nó bị chướng cái hơi thở của con đó.

[Tu sinh]: Nhưng mà con muốn con cứ tập dần xem có được không?

[Trưởng lão]: Con cứ tập.

[Tu sinh]: Hai tuần con thấy nó chướng quá con mới chuyển sang tu tâm Xả.

[Trưởng lão]: Cũng được. Theo con thì thấy bị cái chướng của con nên tu tâm Xả, chứ còn tu kia nó phải tập trung trên cái thân của con, nó chướng con đó.

[Tu sinh]: Thực ra con tu Tứ niệm xứ, con tu tâm Xả con thấy nó là lạ.

[Trưởng lão]: *Tu tâm Xả ngồi chơi, chứ có gì đâu, tu tâm Xả là khỏe nhất.*

[Tu sinh]: Nhưng mà con thấy con tu Tâm Xả thì con nghe Phật nói là đệ nhất pháp ... Ngài A Nan cũng tu về tâm Xả, Tứ Niệm Xứ. Con thích môn đấy, nhưng mà bây giờ thấy cái sự việc, mỗi cái chướng ngại của con là con chỉ là... không vượt qua được

cái này. Nhưng mà con lúc tỉnh thì con như kiểu là con... thí dụ nó không khởi lên thì ... nó có chướng ngại thì coi như là cái hơi thở nó phát ra, nó bị nóng, nó không chịu ngồi. Con bạch Thầy thì có gì thì khoảng đến mai hay đến ngày kia thì con bạch Thầy cho phép con, Thầy ghi vào trong Pháp, rồi Thầy đưa cô Út, cô Út đưa cho con. Con vẫn cứ tu Tứ niệm xứ ạ.

[Trưởng lão]: Bây giờ không có chướng ngại thì mấy con tu Tứ niệm xứ là tốt nhất, bởi vì nó là cái pháp, có cái phao rồi.

[Tu sinh]: Con chỉ có chướng ngại tí thể thôi ạ. Thế thì Thầy cứ xem qua rồi bắt đầu Thầy ghi cho con.

[Trưởng lão]: *Con tu tâm Xả là ngồi chơi, tới ngày chơi không có làm trò trống gì hết, ngồi chơi, ngồi chơi suốt.*

[Tu sinh]: Bạch Thầy, tâm Xả ngồi chơi không có pháp đây thì con sợ là coi như là con nhiều lúc con run run thể này thể khác là nó..

[Trưởng lão]: Con rung rung sao được, ngồi chơi chớ mà nó sanh nhiều chuyện lắm đó.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy, thế thì tâm

Xả thì con ở trong vẫn cứ phòng hộ sáu căn ạ. Có phòng hộ sáu căn không? Vẫn phòng hộ chứ ạ.

[Trưởng lão]: Không phòng hộ rồi con, giới luật đều phải nghiêm chỉnh hết chứ? Tu cái này mà tới cái giai đoạn Chánh Tư Duy rồi thì đâu có còn mà.

[Tu sinh]: Con thưa Thầy, Thầy xem qua bài của con.

[Trưởng lão]: Rồi, được rồi Thầy

[Tu sinh]: Thưa Thầy con tu Tứ niệm xứ ạ! Thế còn việc nữa con trình Thầy, thí dụ việc của con giới thiệu ở ngoài kia thì cô Liễu Thanh. Thưa Thầy cô Liễu Thanh Tâm, thì ở ngoài đấy thôi, chứ còn đâu vào trong này thì cái cô Trâm, thưa Thầy, cô Trâm đến thế thì con ... giữ ở đấy rồi khi nào sẽ cho ...

[Trưởng lão]: Nghĩa là cô Út cô làm xong mấy cái nhà xong rồi mấy con lớn tuổi cô đưa ra cái khu dưỡng lão mấy con. Bây giờ cô đang làm đó, còn mẹ con cô Tập thì cô Út cô thấy cũng tội, giờ cho đi về cũng tội cô Tập, cho nên cô Út cho đưa ra đằng sau này. Hồi trưa, Thầy với cô Út đi ra ngoài dọn cái nhà cho hai mẹ con ở ngoài đấy, mấy con ở trong này yên tu một chút để động.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con cứ vẫn ở ngoài đây ạ, con ở tạm ngoài đây ..

[Trưởng lão]: Rồi, ở tạm ngoài đây đi con, rồi cô Út sẽ lo.

Con viết rồi phải không?

[Tu sinh]: Cái này của con viết.

Con hỏi cái chỗ nào con?

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, đến năm mấy?

Hỏi con : Khởi con, 2005 nè, bây giờ chưa có xong, cái khóa mình chưa rồi xong... để làm chi con, mình đang tu mà. Biết đâu chừng mai một tôi tu chứng rồi mới có 2006 thì sao ? Còn tôi chưa tu chứng, nó kéo dài tới 2008 thì sao, thành ra bây giờ ghi vậy nó trật.

Con để ở trong cái gói đồ, bỏ luôn đó đi.

[Tu sinh]: Con thưa Sư Ông, con hỏi một câu, những cái bài viết của con Sư Ông không nói ... hay là tu cái gì, có nghĩa là ...

[Trưởng lão]: Bây giờ thì con bị cái chướng ngại của con đó, cho nên con tu tâm Xả chứ không có gì. Vì có chướng ngại, bởi vì con tu mà nhiếp tâm mà có một cái đối tượng, có một chỗ nào đó thì con bị chướng

ngại, coi chừng con khó tu. Con ngồi chơi mà luôn luôn tỉnh. Tập tỉnh thức ở trên cái ngồi chơi đó, hoặc trong hành động, hoặc quét sân, hoặc làm gì, tập tỉnh thức trên đó để cho nó xả tâm. Đừng có để cho nó bị hôn trầm, thùy miên thì nó không xả được.

[Trưởng lão]: Cái gì nữa đây con, cái tờ giấy này..

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông , còn chốc cô Út ra tụi con mượn về thì con trả ra hết thưa Sư Ông ?

Trưởng lão : Sách gì con?

[Tu sinh]: Sách đọc.

[Trưởng lão]: Sách đọc cứ để đó đi con, không có sao hết con, không có gì đâu. Chỉ có đồ vật dụng.

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, con... mấy cuốn sách con

[Trưởng lão]: Có đọc chưa con, chưa đọc hả.

[Tu sinh]: Con đọc nhưng mà không có hết, con có cuốn sách con đọc một, hai bài, con có đi đằng sau, con chưa biết.

[Trưởng lão]: Chưa đọc hết hả con? Ờ, thời khóa tu tập trong thời đức Phật con

chưa có.

[Tu sinh]: Con làm sao đây?

[Trưởng lão]: Cứ cái nào có thì mình gạch dấu, mà còn không có thì mình để trống vậy thôi chứ không có gì.

[Tu sinh]: Con đọc ít cũng gạch à Thầy.

[Trưởng lão]: Minh cũng gạch, cái nào đọc rồi thì gạch, đọc sơ qua cái tựa cũng được, còn không mình có đọc có mỗi cái tên cũng được. Thí dụ như cái cái tên sách Hành Thập Thiện, tôi có đọc giống như . Được rồi con, không có sao đâu. Lo tu đi, ở đó mà đọc nữa.

[Tu sinh]: Con không có đọc, mà sao con thấy con tu mà sao nó nhức đầu thưa Sư Ông ?

[Trưởng lão]: Cái đó là cái chướng ngại của con đó.

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, cái thời gian vừa qua thì con có đưa Sư Ông.

[Trưởng lão]: Rồi, con có đưa chưa con? Chưa thì bữa khác đưa cũng được con. Ngày mai đưa cũng được. Không có gì. Coi như là ngày mốt là vào thất tu rồi con.

[Tu sinh]: Thưa Sư Ông, con tu (43:42)

[Trưởng lão]: Rồi, con vô đây nó trẻ quá rồi, làm sao tu được con. Nó trẻ quá, bây giờ bốn tháng rồi, bắt đầu người ta lên cái lớp Chánh Tư duy rồi. Con sẽ vào trong cái dịp tới, 1 tháng 10 năm này. 1 tháng 10 âm lịch, Thầy sẽ mở cái khóa Chánh kiến trở lại con, còn bây giờ nó đang lên cái lớp Chánh tư duy. Nghĩa là ngày một này là vô lớp Chánh tư duy rồi, thành ra con đến con làm sao con vô học con, con có học cái lớp Chánh kiến.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con không học cũng được nhưng mà con xin Thầy cho con ở lại, con tu từ từ cũng được, không có sao?

[Trưởng lão]: Tu từ từ, rồi không biết bây giờ đang không có thất, hết thất rồi con, bây giờ Thầy còn đang trong cái lớp học nó chiếm hết chỗ mà.

[Tu sinh]: Thưa Thầy con xin ở phòng

...

[Trưởng lão]: Bây giờ đưa cho cô Tập đến cái chỗ nào cô yên ổn, đừng có người để cho con bình tĩnh lại, để đông người thì nó không có được bình tĩnh lại. Cho nên đang tìm cái lối giải quyết, vì vậy mà hiện giờ nó dòi cho mấy con đi ra đằng kia cho nó yên tĩnh chút, mà giờ thêm nữa rồi biết cho ở

đâu bây giờ đây. Thầy nói nam cũng không còn thất, mà nữ cũng không còn thất. Bởi vì cái lớp học, con biết cái lớp học tu sinh nó đông lắm, cho nên nó đông quá, mà bây giờ con xin, con không hỏi trước. Con phải hỏi, à bây giờ coi cái lớp học nó mở cái lúc nào, lúc đó con vô nó có cái lớp học, chứ không phải là dạy chung chung rồi là.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con biết được là ... mà ở đó con khổ quá rồi, con không còn con đường nào nữa, mà bây giờ con cũng coi như các Sư ở đó người ta dìm con, con nhận chùa cũng không có nhận được nữa. Đi đến đâu người ta cũng dìm con rồi, nên con không góc được đầu lên nữa, con ở đâu cũng không được nữa. Thế rồi ... ra các Phật tử kể cả ngày trước đó, các bà đó thương con lắm. Bây giờ từ ngày con về đến giờ thì nó cũng khác hẳn, thái độ.

[Trưởng lão]: Sao mà con ở đâu người ta cũng ghét con hết vậy, chắc chắn là tại con ở ...

... Chưa con, thế con hỏi cái gì đây?

[Tu sinh]: Dạ! Con có một cái muốn Thầy ạ.

[Trưởng lão]: Thôi, bây giờ con cất đi, tối rồi, mai nó, chứ bây giờ tối rồi con, tối

rồi. Hết giờ rồi, tối rồi.

Nãy giờ mấy con biết, bây giờ là gần sáu giờ rồi. Gần năm giờ rưỡi rồi. Rồi, mai, bây giờ mà Thầy giải quyết mấy con nữa thì thôi.

Còn con thì bây giờ Thầy đâu có giải quyết, Thầy đang giải quyết cái lớp học, con bây giờ con biết cô Út ngoài kia còn không, con ra con hỏi xin cô Út chứ, rồi cô sắp xếp chứ.

[Tu sinh]: Mô Phật, con xin thưa Thầy, con thấy Thầy dạy con không dám. Con xin đi ngay,

[Tu sinh]: Cái thất của con cũ đó Thầy. Cho cô ngủ qua đêm cái thất của con cũ đó Thầy.

[Trưởng lão]: Rồi, giờ thì con nghỉ đi đó đi, chứ bây giờ làm sao bây giờ. Thầy đâu có giải quyết được con. Trong cái tu viện bây giờ nó hết nhà hết cửa rồi, bây giờ nó chỉ còn có

Tối nay, mà con biết bây giờ mà Thầy còn ngồi đây, tối nay mà một xấp vở của tăng mà chưa chấm bài, thì mấy con biết là Thầy phải thức suốt đêm mà chấm bài đâu có gì. Lẽ ra thì trong một tiếng đồng hồ mà Thầy giải quyết cho mấy con xong rồi thì cái buổi

chiều này Thầy chấm bài được một số rồi. Ngày mai Thầy phải trả bài hết đó, mà bây giờ bên nữ mấy con còn gửi Thầy một tập đây nữa, lẽ ra thì Thầy không có nhận, đã xong hết rồi, vén, dẹp hết rồi không có còn.

[Tu sinh]: Cái bài của con, nghe cái là con hiểu qua rồi con làm được hết rồi, con làm chung chung không8 Thầy, con viết kỳ lạ vậy. Con Thấy là từ lúc mà Thầy nói tu Tứ niệm xứ. Thầy kể như nằm mơ vậy đó, tự nó viết rõ, rõ từng chút, từng chút vậy cho hết, nó rõ mà nó tỉnh ghê lắm, có bữa mà con phải... Con nằm mơ mà con thấy rõ ... nó từng chút, từng chút một vậy đó Thầy.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, nó quan sát đó.

[Tu sinh]: Từng chút, con nói Tứ niệm xứ nó có pháp xả, vừa ấy nó vô con rất là rõ ràng. Thí dụ nói sơ cái gì đó là con có làm vậy... con rất là nhanh. Cho nên con ... mà sơ qua là con hiểu, con không có chuyên nhất được một pháp, thí dụ như con tu tâm từ, ...

[Trưởng lão]: Thôi không sao.

[Tu sinh]: Không có sao, con hiểu từ cái xả dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Bữa con viết có một đêm mà nó xong hết vậy đó.

Con mà viết trong một ngày, một đêm thì con 48:59 nghe viết con đã ớn rồi.

[Trưởng lão]: Con bây giờ tu ở trên Tứ niệm xứ thôi con, tu đi.

[Tu sinh]: 49”25

Thưa Thầy, con hỏi ... bởi vì con đã nghe, con muốn tu để con xả cái tâm. ...

50:00 Vô tình con nghe cái cuộn băng của Thầy giảng, thì nó nó là sau này ...

[Trưởng lão]: Để rồi Thầy đọc cái này, Thầy sẽ trả lời cho con thấy, ở Thành Phố Hồ Chí Minh, Nguyệt Cảo nói với con rằng lúc thầy Thông Văn vào tu với Thầy tại tu viện, Thầy Thông Văn có thỉnh cầu Thầy khi nhập diệt hóa thân trở lại độ chúng. Thầy cho biết sau này Thầy Thông Văn sẽ gặp một bé trai tám tuổi có gương mặt giống Thầy, tức là hóa thân của Thầy, xin Thầy con cho con biết Thầy còn hóa thân trở lại thế gian không? Đó là câu hỏi.

Đáp: Nhưng mà sự thật không có vậy đâu, khi mà hết cái tâm mà mình đã vô lậu rồi thì nó không còn tham, sân, si thì không tái sanh lại, Thầy không bao giờ tái sanh nữa, nghĩa là không bao giờ nữa hết. Nghĩa là bây giờ Thầy đem hết sức của Thầy làm,

Thầy duy trì cái mạng mạch Thầy sống để Thầy dựng lại cái Chánh pháp cho chúng sanh cái đạo đức Nhân bản - nhân quả, mà hễ Thầy làm xong rồi Thầy đi, Thầy không trở lại nữa.

Bởi vì, Thầy biết thế gian là không bao giờ, nó là các pháp vô thường, bất tịnh, ở đây là rắc rối, không còn chút nào mà ham ở đây nữa. Ra đi là vĩnh viễn, cũng như Đức Phật Thích Ca không bao giờ trở lại. Cho nên đức Phật Thích Ca thường nói ở trong kinh mấy con: ta chỉ còn một kiếp này nữa mà thôi. Thì Thầy cũng vậy, Thầy cũng chỉ còn một kiếp này mà thôi. Đây là cái chuyện mà thầy Thông Vân nói chứ còn thật ra Thầy không có.

[Tu sinh]: Vậy con muốn hiểu, ý con muốn nói rằng có phải Nguyệt Cảo và thầy Thông Vân cùng chung cái tướng không thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Cùng chung cái tướng con.

[Tu sinh]: Nguyệt Cảo có nói con vô tướng mà con có thấy con có thấy gì đâu...

[Trưởng lão]: Nguyệt Cảo nói trong cái tướng đó.

[Tu sinh]: Có phải là thầy Thông Văn và Nguyệt Cảo cùng chung cái tướng.

[Trưởng lão]: Thầy Thông Văn thì cứ nghĩ rằng một người tu chứng thì còn trở lại tái sanh. Sau này thì sẽ gặp.

[Tu sinh]: Tự nhiên ở nhà cô Liên Châu, Nguyệt Cảo có nói với con nữa, cái này là hóa thân của Thầy. Con cứ kêu nói gì đâu không cho nên con mới hỏi. ... trời ơi, em nói gì vậy, cô nói như vậy đó, để con nói với Nguyệt Cảo...

[Trưởng lão]: Khi còn tham, sân, si thì nó mới hóa sanh, còn nó không tái sanh.

[Tu sinh]: Con thấy Thầy nói còn một kiếp này cho nên con mới hỏi.

[Trưởng lão]: Thành ra nó nói tướng đó, nó đang trên tướng đó con. Thầy nói nó tương ứng nó mới sanh. Một người mà tu hết cái lậu hoặc rồi như Thầy thì tự cái hành động nó không có lậu hoặc, nó không làm sao tương ứng với ai được, nó hết rồi, cho nên Thầy nói hoặc là ai làm gì Thầy buồn giận, Thầy không có buồn giận ai, ai nói gì thì nói Thầy đứng trên đầu sóng không, cho nên vì vậy mà Thầy bất động, cái con thấy cái từ trường Thầy là từ trường thanh thản rồi, làm sao mà tương ứng với người

nào đâu, người ta có tham, sân, si trong đó không mà Thầy không tham, sân, si làm sao mà tương ứng được. Con hiểu chỗ đó chưa, đó là tương ứng nói mới sanh.

[Tu sinh]: Cái tướng nói đó.

[Trưởng lão]: Cái tướng nói đó, tướng của mấy người nói bậy nó bạ con.

[Tu sinh]: Thí dụ mà giờ Nguyệt Cảo tu Chánh Tư Duy học không?

[Trưởng lão]: Chánh Tư Duy hả. Nó không kịp đâu, bài vở nó làm vậy không đủ con, không đủ sức vô lớp Chánh Tư Duy.

[Tu sinh]: Ý con nó Nguyệt Cảo tu không được hả Thầy ?

Trưởng lão : Không được, nó độc cư là nó bị tướng đó con, nó như vậy nó đang sống trong tướng rồi. Hồi mà nó còn đi học nó đã bị tướng rồi. Nó nói trong cái tướng, khi không tướng Cấp Cô Độc, nó tướng là Xá Lợi Phất, nó tướng đủ thứ hết, La Hầu La, nó tướng tầm bậy. Người nào nó cũng tướng đó không, nó sống hầu hết là nó bị tướng.

[Tu sinh]: Tướng gì tầm lum, tướng A La Lạt, nó nói cô Út bị tướng nữa chứ.

[Trưởng lão]: Nó bị tướng con, con cất

cái này đi. Cái đó nó nói trong tướng không con. thầy Thông Vân cũng bị tướng đó con, thầy Thông Vân cũng không phải bình tĩnh đâu. Hai người đó là bị tướng. Không có bình tĩnh đâu.

[Tu sinh]: Tại bữa vừa rồi con có đi tình nguyện chung với con, với lại cô Liên Châu, lúc tự nhiên về Nguyệt Cảo nói với con: Chồng cô Liên nhận, cô Liên nhận chừng hai cô Châu, ... Nguyệt Cảo nói để em cầu nguyện ... tự nhiên cầu nguyện gì tùm lum hết. Con nói: trời ơi gì kỳ vậy, Nguyệt Cảo không bình tĩnh. Trời ơi, Thầy dạy sao mà em đi cầu nguyện cho cái bào thai ta có con gái em cầu nguyện trai là sai. Nó không sao đâu, em tai với ông Thầy giao cảm mà, sẽ cầu nguyện được gì tùm lum.

[Trưởng lão]: Nó nói bậy, nói bạ, nó tướng ra đó con.

[Tu sinh]: Con mới thấy rõ cái lực tướng nó ghê gớm lắm hả Thầy.

[Trưởng lão]: Nó tướng nói bậy bạ, không đúng đâu con. Tất cả những cái đều là sai hết. Bởi vì sống trong tướng thì nó trật hết, nó không đúng đâu.

[Tu sinh]: Có phải là cái tâm nó ... nó tu không có đúng Chánh kiến phải không?

[Trưởng lão]: Nó không tu đúng Chánh kiến nổi đầu, nó không vô đầu, nó nói tầm bậy, nó nói bậy bạ hết không có đúng, bị tưởng.

[Tu sinh]: Trước đây con với Nguyệt Cảo vô tu viện hai đứa con tự nhiên thấy... hai đứa con hết duyên há Thầy?

[Trưởng lão]: Hết duyên, bởi vì nó bị tưởng rồi, nó bị rời ra rồi, nó nói bậy bạ nói không có đúng.

[Tu sinh]: Nguyệt Cảo hết duyên nhân quả.

[Trưởng lão]: Thôi, bây giờ con lo con tu tập, rồi.

[Tu sinh]:

[Trưởng lão]: Được con không sao, sách nào đọc hay thì cũng được, đó là người ta thăm dò coi thử coi mình thích cái bộ sách nào? Coi cái đặc tướng của mình như thế nào? Không có gì con, rồi.

257-(LCK-107A)

- * Vấn đạo Tứ Niệm Xứ Quán thân trên thân
- * Ôm phao vượt biển
- * Tâm xả



Bữa nay ai còn cái tâm xả mà chưa xong thì cố gắng làm cho xong bữa nay nộp cho Thầy. Còn không thì mấy con người nào mà còn làm rớt lại cái tâm xả chưa xong thì nộp hết cho Thầy, để Thầy kiểm lại những cái bài vở rồi bắt đầu ngày mai là vào lớp tu rồi. Lớp thực hành rồi.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, con đã xong rồi nhưng con xin để chiều, tối con đọc lại.

[Trưởng lão]: Được, con đọc lại khi nào xong thì.

[Tu sinh]: Những cái nào mà mình đọc qua mình thấy ghi vô hủ Thầy, Có là mình đánh dấu, còn không có thôi.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, con xin giải thích cái chỗ quý vị ghi mấy bộ sách, thì ở trong này, thí dụ như Đường Về Xứ Phật chẳng hạn, thì sau Đường về Xứ

Phật có cái ô đó, nếu mà Quý vị đọc toàn bộ từ tập một cho đến tập mười xong hết cái bộ, thì quý vị đánh dấu vào đó, còn nếu quý vị đọc không hết bộ, đọc trong mười tập mà không hết bộ thì tập nào đọc thì ghi vào đó. Cũng tương tự như mấy bộ kia vậy. Tức là sách nào mà của Trưởng lão viết một bộ một quyển, hai quyển, ba quyển trở lên, nếu mà đọc hết bộ thì ghi ra ngay đằng sau, còn nếu mà đọc không hết bộ ghi một trong cái bộ đó thôi. thì mình ghi đằng sau cái số đó.

Thí dụ mình đọc có tới ba.

Nếu mà đọc một số ba thôi, thì ghi số ba, còn nếu đọc cả một, cả hai, cả ba thì ghi một, hai, ba.

[Tu sinh]: Con kính thưa Trưởng lão! cái phần mà ý kiến đóng góp này con thấy nó ngắn quá.

[Trưởng lão]: Có thể mình thêm ra, mình thêm ra sau này con.

[Tu sinh]: Cái phần ý kiến đóng góp đó, để ra sau lưng đó, lật ra sau lưng ghi.

Nếu quý vị có nhiều ý kiến đóng góp mà trong khoảng này không đủ thì ghi ra mặt sau này. Mặt sau này mà không đủ nữa thì quý vị kèm thêm một tờ giấy nữa.

[Trưởng lão]: Nội sau lưng này là quá nhiều rồi.

[Tu sinh]: Đọc chưa hết 2/3

Đọc không hết tập đừng có ghi, đọc hết tập mới ghi.

...

Đọc đến tập ba thì ghi vào cái chỗ tập ba. ghi số 3

[Trưởng lão]: Có nhiều người tập một, hai không đọc mà đọc tới tập mười, thì cứ ghi ngay số mười thôi. Tôi có đọc tập đó, cuối cùng tôi đọc tập cuối cùng.

[Tu sinh]: Tôi xin nhắc thêm một điểm nữa, cái chỗ mà bộ sách nào quý vị ưa thích nhất, thì là có thể không có cần nghi nguyên cái quyển, mà ghi chữ khắc thôi, thí dụ như Đường về Xứ Phật thì ghi là ĐVXP chẳng hạn, rồi Những lời Phật dạy, NLPD, đừng có ghi nguyên chữ kia nó dài dòng.

[Trưởng lão]: Bây giờ tới cái phần mà sắp sửa ngày mai là vào cái lớp Chánh tư duy, lớp tu, chứ không phải là lớp lý thuyết nữa. Tu như thế nào đúng mà như thế nào sai. Sai thì bao giờ nó cũng sai, bởi vì theo Thầy thiết nghĩ cái nhiếp tâm với cái thiếp

tâm coi chừng chúng ta sẽ làm lạc hai cái chỗ này. Bởi vì nhiếp tâm là làm cho cái tâm chúng ta nó dính vào cái đối tượng của nó. Nhiếp, làm cho nó xích lại. Còn thiếp là nó mê, coi chừng chúng ta tu lại mê ở trong cái đối tượng đó thì nó sẽ bị lạc đường đó, thì mê đó mà chúng ta sẽ có những cái trạng thái tưởng nó xuất hiện. Cho nên hầu hết là không khéo là chúng ta sẽ tu Tứ niệm xứ thì chúng ta lại quán mà lại nhiếp tâm ở trong cái thân, hoặc là thọ, hoặc là tâm của mình mà coi chừng mà mình thiếp tâm của mình ở trong đó, coi như là mình sẽ rất là nguy hiểm đó. Cho nên nó cái pháp tu Tứ niệm xứ là tự nó, nó nhiếp phục tham ưu cho nên nó phải tu trong bốn oai nghi. Lưu ý cái phần này, người ngồi nhiều là nó sẽ có những cái trạng thái cảm thọ, thọ mê, tức là thọ lạc. Ngồi nghe nó lạc, nó an thì mình bị loạn nhưng mà khi tu Tứ niệm xứ thì đức Phật cấm không có cho chúng ta nhận ba cái trạng thái cảm thọ, thọ lạc, thọ bất lạc bất khổ. Chỉ có cái quán thân là biết thân, quán tâm biết tâm, quán pháp biết pháp. Nhưng mà trong thân chúng ta thì nó có đủ tâm, pháp ở trên đó đủ con, thọ nó đủ trên đó rồi. Cho nên cần mà quán được cái thân của chúng ta. Thì ở đây bây giờ chúng ta tập

quán thân. Nhớ tu Tứ niệm xứ khó, coi vậy chứ nó không có đơn giản, nghe chữ quán thì ai nói nghe cũng được hết, nói cũng được hết. Nhưng mà quán coi chừng quán một hơi rồi nó thành ra mê thiếp ở trong cái đó. Đó là nếu mà chúng ta cố gắng hay hoặc là chúng ta quán mà chúng ta lại ức chế, tức là tập trung gom lại, gom lại một chỗ nào ở trên thân của chúng ta thì sai. Cho nên đức Phật nói cảm giác toàn thân chứ đức Phật đâu có bảo mình đứng ở chỗ điểm nào đâu mà ở trên thân. Đứng ở điểm nào trên thân thì chúng ta cũng bị ức chế tâm hết.

Thí dụ như giờ mình đứng vào cái điểm, cái điểm của cái thân của mình như đỉnh đầu, dọc cái tâm của mình chỗ này mình trụ đó, hoặc là mình trụ ở cổ mình, hoặc là ở nhân trung, hoặc là ở bụng mình, hoặc là ở đan điền, tất cả những cái điều này là điều sai, Phật giáo không có dạy, mà Phật giáo dạy chúng ta “cảm giác toàn thân” nghĩa là chúng ta quan sát cái thân của chúng ta. Từ trên đầu xuống dưới chân. Nhưng mà muốn mà quan sát được như vậy bằng ý thức, thì ý thức của chúng ta nó nhận qua cái sự rung động, cho nên mới có pháp thân hành niệm. Mà nếu mà không nương vào cái thân hành thì chúng ta sẽ một hơi thì chúng ta bị cái

sự bất động của nó, nó sẽ ức chế vào, nó sẽ trụ tâm vào cái chỗ bất động đó, thì đương nhiên là chúng ta bị lọt vào trong tướng mất. Vì vậy mà chúng ta phải quan tâm, lưu ý, cho nên trong đạo Phật cái Định niệm hơi thở và cái pháp Thân hành niệm thì đức Phật có nhắc hai cái đề mục mà chúng ta thấy là khi chúng ta quán thân của chúng ta thì đó là cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô” tại sao phải kèm theo cái hơi thở, hơi thở là cái hành, cái hành của thân. “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết”. Bây giờ cảm giác thì chúng ta thấy mình có cái sự cảm nhận nó, cảm nhận, mình nương vào cái hơi thở mà cảm nhận. Cho nên nó không trụ vào trong cái hơi thở mà nó cũng không trụ ở cái khác, đó là lưu ý cái phần đề mà tu tập cho nó cụ thể. Nó khó, Tứ niệm xứ nó khó vì vậy mà cái khó của Tứ niệm xứ lại là cái dễ chứng cho nên nó bấy ngày, bấy tháng, bấy năm.

Còn cái dễ thì chúng ta tu tâm xả thì nó dễ, bởi vì nó không có trụ ở đâu hết, ngồi chơi. Nó không có chỗ bám nào hết. Có chướng ngại thì nó đẩy lui, mà không chướng ngại thì nó ngồi nó chơi, cho nên nó sao cũng được hết, cho nên nó ngồi chơi bởi vì đó là tu tâm xả. Có phải không, còn mình

tu Tứ niệm xứ thì không được, nó có chỗ đó, quán thân mà. Đức Phật đã dạy mình quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp. Quán là quan sát, mình quan sát toàn diện thân mình, thì đức Phật dạy cho mình cách thức để mình quán, để không lầm lạc, mà quán bằng ý thức chứ không phải bằng tưởng thức, đó cách thức mình quán. Cho nên lưu ý tập cái này rất kỹ, không khéo một lúc nữa thì ngồi lại hai hàng, rồi Thầy kiểm tra coi cách thức quán. Bữa đó thì dường như là có mấy người thôi, còn một số người thì Thầy chưa kiểm. Chưa có kiểm, thì hầu hết là các Thầy mà chưa kiểm thì khi mà mọi người mà được kiểm rồi thì về, nhớ những cái gì thì hỏi kỹ lại chứ không đừng có tưởng tượng là mình nghĩ rằng, mình tưởng rằng mình sẽ biết rồi đó, coi chừng, coi chừng bị sai. Bởi vì nói Tứ niệm xứ là người ta thấy cái khó chứ không phải. Thấy cái chỗ quán thân nó khó lắm. Cái đối tượng của chúng ta tu tập đó là trên thân chúng ta mà có quan sát. Cho nên dựa vào hai cái để mục mà đức Phật dạy đó, “cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra”. Hay hoặc là “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết

tôi thở ra”. Nhớ hai cái đề mục đó, dẫn dắt cho chúng ta để mà quán cái thân của chúng ta bằng hai cái đề mục đó, cho nên chúng ta đừng có rời cái hơi thở, đừng có nghĩ là mình ngồi đó mình nhìn cái thân của mình một cách dễ dàng đâu. Nhờ cái cảm nhận cái sự rung động của cái thân của chúng ta, mà chúng ta mới nhận diện ra toàn thân của nó, nó không bị mất, nó không bị mê mờ, nó không bị thiếp đi ở trong cái trạng thái nhiếp tâm ở trong cái trạng thái đối tượng của nó, phải kỹ lưỡng, bởi vì tu Tứ niệm xứ, coi vậy chứ nó khó chứ nó không phải dễ, vì nó có cái đối tượng của nó nó quán, cho nên nó không khéo thì chúng ta sẽ ý thức nó không quán mà là tưởng thức nó quán. Cho nên nhiều khi chúng ta thấy ở trong tưởng chúng ta thấy nó dễ lắm, nó quán rất dễ, mà ý thức chúng ta rất khó. Cho nên phải lưu ý vấn đề này.

Còn những người mà tu xả nó dễ, nhưng mà nó khó, nó không có chỗ bám, nó không có cái phao, cho nên ngồi nó không biết mình tu bao lâu, nó ngồi nó cứ có hoài thì mình phải xả hoài. Xả hoài không có chừa nào hết, cái gì đến là mình xả, cũng như một người cầm cây chổi quét, có rác thì quét, mà không rác thì ngồi chơi, có như

vậy thôi. Còn cái Tứ niệm xứ thì không? Quán một chỗ mà tới bốn chỗ lận, quán một cái thân mà nó có bốn chỗ trong đó. Cho nên phải quán đúng, nếu mà sai thì nó sẽ đi trật, nó không đúng được. Cho nên phải biết cách tu, chứ còn nếu không biết cách tu thì tập rồi phải thưa hỏi, phải hỏi kỹ Thầy là những cái gì mà chưa biết thì phải hỏi kỹ, chứ không khéo thì lúc được, lúc không.

Ở đây chúng ta dùng ý thức là lúc nào mà chúng ta muốn vào cái trạng thái nào thì nó sẽ vào trạng thái đó, cho nên bây giờ mình tập quán mà mình quán mình bảo tôi bây giờ tôi muốn quán thân này, thì bắt đầu tôi nhắc cái tâm này, tâm quay vô này, quán trên cái thân này. Thì tôi sẽ nhắc nó này “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” rồi bây giờ hít vô, thở ra tôi theo dõi từng hơi thở, tôi nhìn, quan sát cái thân của tôi theo tới thử nó có được không? Rồi tôi thấy cái cảm giác đó như nó lên xuống, như nó phình, ra, nó xẹp lại, đó là những cái cảm nhận của chúng tôi trong cái thân khi mình thở. Rồi bắt đầu bây giờ mới đến trình bày cho Thầy. Bây giờ đó con cảm nhận như vậy đúng hay sai. Mà Thầy cho đúng thì mình tu, mà nói sai thì sửa lại, sửa lại bằng cách nào thì Thầy

hướng dẫn cách sửa lại cho nó đúng. Bây giờ mình cứ thấy hơi thở nó luôn trong thân mình chạy lên chạy xuống như thế này. Thì Thầy bảo đình chỉ lại không có được, không có thể được như vậy, mà phải cảm nhận như thế nào, do đó thì mình tập lại, tập lại coi được không, được thì mình mới tu, chứ nếu mà nó đi dài hơn, sâu hơn một tuần lễ mà tập sai, thì nó đã đi vào trong tướng mất đi rồi, tại vì cái Tứ niệm xứ nó lợi rất lớn, là tự nhiếp tâm, tự quán tâm thì nó đã nhiếp phục tham ưu, không có tham ưu. Nó không có ưu phiền trên đó, tự nó nhiếp. Cho nên “quán thân trên thân để khắc phục tham ưu”, nó khắc phục cái tham ưu nó không còn ưu phiền trên đó nữa, hễ mình quán cái thân của mình thì nó khắc phục được tham ưu, cái đó mới hiểu, chứ không phải là mình quán để mà quán rồi niệm vô, niệm vô mà lát nữa mỗi chân hay đau chân rồi điều đó là mình tu sai, tu không đúng. Nói tôi cũng tu Tứ niệm xứ này, tôi cũng hít vô, tôi cũng cảm nhận thân, mà giờ chân tê rắng ngồi cho nó qua. Khi mình tu Tứ niệm xứ thì bị sai, tại sao mà tôi quán thân mà tại sao nó còn tê chân, tự nó phải nhiếp phục chứ. Trong cái bài kinh của Phật nói mà, “quán thân trên thân để nhiếp phục tham

ưu”, tôi quán nó để tôi nhiếp phục nó chứ đâu phải là có nó rồi tôi dùng cái pháp khác tôi đẩy nó đi. Có phải không? Nhớ cái câu kinh của đức Phật dạy đó thì chúng ta sẽ biết cái sự tu tập của chúng ta đúng hay là sai khi mà chúng ta quán thân. Quán thân để nhiếp phục tham ưu, để khắc phục tham ưu không còn ưu phiền trên đó, không còn cái chướng ngại trong đó thì mới gọi là quán thân. Còn quán thân mà còn thì không phải. Cho nên hỏi nào tới giờ chúng ta ngồi tới tê chân chúng ta. Thôi tê chân thì bây giờ chúng ta dùng, cái đó là chúng ta tu chung chung, chứ chưa phải là tu Tứ niệm xứ thật sự. Còn bây giờ là chúng ta bước qua một cái giai đoạn tu Tứ niệm xứ thật sự. Từ cái pháp của nó nó sẽ xả, từ cái pháp mà chúng ta triển khai cái tri kiến của chúng ta để sự hiểu biết từ ở trong cái sự hiểu biết đó nó cũng ly dục, ly ác pháp.

Bây giờ quán thân trên Tứ niệm xứ, từ cái quán đó nó cũng ly dục, ly ác pháp cho nên nó không chướng ngại. Cho nên quán sao mà nó không chướng ngại. Chứ không lẽ là tôi quán một hơi chứ bây giờ khởi niệm này, khởi niệm kia, vậy thì nó nhiếp phục cái chỗ nào? Nói tôi quán thân để nhiếp phục hoặc là tôi quán tâm để nhiếp phục, mà cứ

có niệm khởi vô như vậy là nó có nhiếp phục hay hoặc là nó không nhiếp phục. Thì rõ ràng là ở chỗ tu tập chúng ta nó phải nhiếp phục, mà nhiếp phục là nó đúng Tứ niệm xứ, vì vậy mà nó bảy ngày, bảy tháng, bảy năm. Bởi vì nó nhiếp phục, mà tôi kéo dài bảy ngày thì tôi không chứng sao được. Nó nhiếp phục tất cả những chướng ngại ở trên đó hết. Nó không còn ưu phiền ở trên đó nữa mà. Cho nên đức Phật mới xác định trên Tứ Niệm xứ là tu bảy ngày, bảy tháng, bảy năm mà. Nó có cái thời gian nó, mà thời gian ngắn của nó là bảy ngày chúng ta chứ đâu có gì đâu khó, mà nhiếp phục được hay không? Bây giờ chúng ta đang tập quán thân, đang tập quán tâm, quán thọ, quán các pháp. Đang tập, cho nên vì vậy nó chưa có kéo dài cái thì giờ đúng như đó. Bởi vì mình mới tập thôi, thì cái sức tập của mình chưa đúng, chứ nếu mình tập sai thì ngay từ đầu tập sai thì tới chừng mình quán, mình ngồi liên tục mình quán từ giờ này qua giờ khác coi chừng nó sai bét. Còn nếu mình mới tập quán, mình tập chừng năm phút, mười phút, một giờ, hai giờ mình tập cho đúng, mà tập đúng thì nó nhiếp phục tham ưu ở trên đó hết, nó không còn chướng ngại trên đó nữa. Thì như vậy là giải thoát chứ gì.

Từ lâu tới giờ chúng ta cũng nghĩ mình tu Tứ niệm xứ, mình cũng quán thân, quán thọ, quán tâm của mình. Nhưng thỉnh thoảng thì có niệm khởi, rồi xả niệm bằng cách thức mà dùng cái Định Vô Lậu mà xả niệm, đó là cách thức chúng ta tu Tứ Chánh Cần trên Tứ niệm xứ, chứ không phải là tu Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ. Còn bây giờ đó, đây là cái giai đoạn mà Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ.

Nếu mà mình tu quán mà mình quán thân mà nó chưa nhiếp phục được thì mình phải trở về vị trí của cái lớp Chánh kiến, mình tu tập trở lại.

Thứ nhất là mình triển khai cái tri kiến mình cho hiểu biết thêm, và đồng thời thì mình tập để cho mình xả những chướng ngại đó bằng Tứ Chánh Cần, khi mình ngồi tu mình cũng nhiếp ở trên cái thân của mình, cũng quan sát ở trên cái thân của mình. Nhưng vì mình chưa có xả, chưa có ly ở trên Chánh tri kiến mình được, cho nên vì vậy có cái niệm khởi ra thì mình dùng cái tri kiến. À, đây là dục lậu, đây là hữu lậu, đây là vô minh lậu thì ngay đó thì cái niệm đó thì nó sẽ bị tan biến đi. Còn bây giờ các cảm thọ đến, thì chúng ta sẽ sử dụng những cái

định niệm, cái đề tài của định niệm hơi thờ “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” để đẩy lui cái chướng ngại đó, còn đến Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ thì tự nó, nó nhiếp phục, quán thân trên thân để nhiếp phục tham ưu, nhiếp phục nó làm cho ưu phiền nó không có khởi được nữa. Đó, thì đây là cái giai đoạn khó chứ không phải dễ, mà dễ. Tại vì mình nhiếp phục đúng thì nó dễ, mà mình nhiếp phục sai là khó.

Còn mình tu về cái phần xả tâm dễ, không có gì, ngồi chơi, không có tu gì hết. Tôi không có nhiếp tâm ở trong các pháp nào cả hết, tôi ngồi chơi tức, là tôi tu tâm xả. Xả vô lượng tâm mà, nghĩa là vô lượng cái tâm nào đến tôi cũng xả hết. Lúc nào tôi cũng có sẵn sàng những cái tư thế để mà xả, cái gì đến tôi cũng xả. Bây giờ cái lạc đến tôi cũng xả luôn, mà cái thọ khổ đến tôi cũng xả luôn, tôi không có cái gì mà tôi để, thì đó là tôi tập xả. Đó, thì quý Thầy lượng sức của mình, tu Tứ niệm xứ được thì tu Tứ niệm xứ, mà không được thì trở về vị trí tu tâm xả. Mà tu tâm xả thì triển khai cái tri kiến xả. Để cho mình hiểu, mình hiểu hết những cái đối tượng của nó, để nó xả. Mình hiểu thông suốt hết, thì khi mà một cái niệm nào, hoặc

khi một cái chướng ngại nào, khi một cái cảm thọ nào đến cái thân mình, thì tôi đã làm cái bài này quá rõ rồi, tôi hiểu nó quá rõ rồi, thì coi như là tôi hiểu, phải không? Như vậy là mình sẽ xả hết không có khó khăn, rồi đồng thời ở cái lớp này, nó sẽ đứng lại. Nghĩa là cái người mà đi lên cái lớp chánh tư duy là cái lớp tu này, cái người nào mà đi lên được thì họ sẽ đi luôn được, còn cái lớp này mà đi lên không được, nó bị chướng ngại, hôn trầm, thùy miên này kia vãi thì coi như là mình trở về các lớp Chánh tri kiến, để cho mình triển khai cái tri kiến, và đồng thời mình tu Tứ Chánh Cần, ngăn ác, diệt ác sanh thiện tăng trưởng thiện trên đó, chứ không thể mình đi tới Tứ niệm xứ được. Mình không thể ở trên Tứ niệm xứ mà tu Tứ niệm xứ.

Còn hiện giờ thì Thầy triển khai cái lớp Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ. Nghĩa là tập ngay từ bây giờ, tập từng hơi thở, nghĩa là mình quán thân trên thân mình bằng từng hơi thở. Nghĩa là từng hơi thở, đừng có tu nhiều, tu tập kỹ, mình tu chừng một phút mà chắc ăn hơn tu mười phút. mà tu mười phút chắc ăn hơn là tu 30 phút, mà tu 30 phút chắc ăn hơn là tu một giờ. Thầy nói như vậy để biết nó cái quan trọng đến cái mức độ

nào. Mà Tứ niệm xứ thì dễ chứng đạo hơn tu tâm xả, vì xả nó mênh mông cho nên nó khó, còn Tứ niệm xứ là cái phao chúng ta có cái phao, ôm phao đang hoang cho nên sóng gió không có dập chúng ta được, không bao giờ chúng ta ôm phao, mà bây giờ quán mà không biết cách là bị lật, là bị buông phao, sai, cho nên cái pháp thì nó dễ chứng lắm chứ không khó, nhưng mà biết cách đúng mà không biết cách đúng thì sẽ sai, coi vậy chứ Tứ niệm xứ khó, bởi vì Tứ Chánh Cần đâu có khó đâu mà Tứ niệm xứ khó. Bởi vì luôn luôn nó phải được ở trong cái chánh niệm chứ không được tà niệm, mà mình nhiếp tâm đúng, còn mình nhiếp tâm sai tức là thiếp tâm mà mê ở trong cái thân của mình là cũng bị đó. Cho nên quý Thầy lượng sức để mà tu tập chứ không khéo ôm rồi đó, ôm phao mà về làm phao giấy nó xuống nước nó lại rã ra. Bắt đầu bây giờ không có chỗ ôm được rồi nó ôm điên đó thì cũng như mấy cái người điên họ la lối cái con điên đó, chết được. Thật sự ra nó bị tẩu hỏa nhập ma đó, chứ không phải không, bởi vì mình ức chế tức là mình bị, nó không dễ.

Còn cái tâm xả thì tu tâm xả thì không sao. Nhưng mà tâm xả thì phải sống một cái thời gian dài để cho mình quét, hàng ngày

phải siêng năng quét, nó không có cái đối tượng để tu, Thầy nhắc nhở hết những cái điều mà sắp sửa mà chúng ta bước qua một cái giai đoạn tu tập. Hiện giờ thì còn những ngày này thì chúng ta hỏi kỹ lưỡng, sau những ngày mà vô tu rồi thì trong hai tuần lễ sẽ gặp Thầy lại một lần, sẽ gặp Thầy một lần thưa hỏi. Còn người nào mà thấy mình tu tốt, mà khỏi cần thưa hỏi. Còn khi mà gặp những cái trạng thái tướng nó xuất hiện ra thì mau mau phải đến gặp Thầy liền tức khắc để mà xả bỏ cái đó, bởi vì mình thấy nào là thanh tướng, nào là sắc tướng, nào là hương tướng, vị tướng gì, tất cả mọi cái này đều là phải đến kịp thời để mà hỏi Thầy với cái lực của tướng nữa. Lực tướng đẩy mình bay lên, tất cả những cái này là mình đang bị, mình đang có pháp mình nhiếp, mà mình nhiếp sai thì pháp nó sẽ bật ra, nó bật ra thì hoặc thấy mình thân mình bay lên, hoặc ngồi đây mà biết ở trong thất huynh đệ mình nó đang than phiền ba cái con kiến gì đó mà biết như vậy là coi chừng đó, phải mau mau đến báo cho Thầy biết, bởi vì đó là trạng thái giao cảm của tướng. Tất cả những cái này để chuẩn bị chặn đứng lại liền không được để cho nó phát triển, mà nó phát triển thì coi như là chúng ta bị tẩu hỏa nhập ma.

Con có vài câu hỏi, trong kinh có đoạn nói về bốn niệm xứ như “quán tánh tập khởi trên nội thân, quán tánh tập diệt trên nội thân, quán tánh tập khởi tánh đoạn diệt trên nội thân “

Đáp: Nghĩa là mình quán trên thân thì nó sanh diệt cái gì đều thấy rất rõ, nghĩa là động, dụng gì trên thân, nghĩa là chúng ta quán thân mà, nên thấy cái gì, hiện tượng gì nó xảy ra chúng ta đều biết rất rõ. Nó tập khởi tức là nó hợp, nó khởi ra cái gì, gọi là tập khởi đó. Thì đó quán tánh tập khởi, chúng ta quán thân là thấy tập khởi của nó rồi, mình tỉnh mà, mình đang quán nó thì nó xảy ra, nó khởi ra cái gì, nó sắp sửa nó khởi ra hôn trầm thì mình biết mà, nó tập khởi một cái niệm, nó tập hợp ra một cái duyên gì nó tập hợp để nó khởi ra cái niệm đó mình biết, bởi vì mình tỉnh. Cho nên thí dụ như bây giờ nó muốn khởi ra một cái gì đó. Bỗng nhiên có cái tiếng gì đó hợp vô nó làm cho cái niệm đó khởi ra, mình nghe cái âm thanh đó là mình sẽ biết được nó tập khởi ra, khởi cái niệm đó ra, nó tập khởi. Trong nội thân của mình nó khởi như thế nào, mà ngoại thân nó khởi như thế nào? thì cái người mà quán thân thì người ta sẽ biết nó, bởi vì mình quán là mình tỉnh trên đó

mà, cho nên nó tập khởi cái gì mình cũng biết hết trong nội, ngoại thân. Đó thì ở đây thì coi như cái đoạn kinh này đức Phật dạy cho chúng ta thấy rõ thôi, chứ sự thật quán thân là tự ngầm nó nó đã thấy tập khởi nội hay ngoại thân. Chữ tính là tánh nó tập khởi.

Hỏi: Vậy tập khởi là tập khởi cái gì?

Đáp: Nó tập khởi niệm, nó tập khởi thọ, các con thấy không? Nó tập khởi những ưu phiền ở trên đó cho nên quán thân để khắc phục tham ưu, mình quán thì nó sẽ không được tập, mình quán kỹ, nó luôn luôn lúc nào nó cũng định tĩnh ở trên cái thân của nó, thì ba cái tập khởi này nó không có, mà nó không có nữa thì tức là nhiếp phục tham ưu. Còn mình quán sơ sơ, quán lơ mơ thì nó tập khởi hoài, nó không hết. Cho nên ở đây nó hỏi thầy tập khởi là tập khởi cái gì?

À bây giờ nghe tiếng chim cái bắt đầu, chim bữa nay nó hót cái kiểu này, cái nhớ nhà, thì đó do tiếng chim mà nó nhớ. Hoặc ngồi đây mà thấy ánh trăng cái bắt đầu nhớ quê, đó thì nó tập khởi đó. Các con thấy nó tập khởi, rồi bắt đầu bây giờ đó bỗng dưng nó xót ruột, nó tập khởi cái nó bắt đầu nó có cái cảm giác nó xót ruột cái bắt đầu nó khởi đói bụng muốn ăn. Nó tập khởi ra đó,

nó thành ra cái dục ăn, nó tập khởi. Những cái đó nó tập khởi nó thành ra cái niệm, nó thành ra cái cảm thọ của nó, nó tập khởi. Cho nên đức Phật dạy rất đúng mà, chứ không có sai. Cho nên nói tập khởi ra cái gì, đâu có nó hợp với nhau. Nó tập khởi, cho nên Tập Đế đó, nó hợp lại nó mới thành cái đế của nó, mà nếu mình quán quan sát kỹ thì nó đoạn diệt hết những cái tập khởi này, còn mình quan sát mà lơ mơ thì nó tập khởi, biết mà biết nửa chừng, hoặc biết mê mê mờ mờ, cũng tu mà tu lấy có tu không có nhiệt tâm, nhiệt tâm từng hơi thở thì nó sẽ bị tập khởi. Còn tu mà hẩn hời thì không bị tập khởi. Tu thật đúng thì không bị tập khởi, cho nên nhớ mấy cái này chứ lơ mơ là tu lơ mơ là trên Tứ niệm xứ mà tu mà cứ bị tập khởi không thì cái này là cái sai.

Hỏi: Bạch Thầy! khi quán thân, sự rung động từ đầu đến chân và không theo từng hơi thở có được không?

Đáp: Nếu mà không theo từng hơi thở thì mình sẽ không thấy sự rung động, phải theo hơi thở con, con phải theo hơi thở chứ còn không theo hơi thở, bởi vì đức Phật đã bảo mình quán thân thì lấy thân hành niệm mà quán, tức là nhờ mình cái rung động đó

mà mình không có lìa cái thân mình, nhất là cái ý thức của chúng ta nó có cái sự rung động. Còn cái tưởng thức nó không cần rung động đâu, nó sẽ quán được, nhưng mà nó quán bằng tưởng. Còn cái ý thức chúng ta nó quán, nếu mà đối với cái vật đứng chết, nó quán thì nó bị ức chế, cái ý thức nó tập trung nó gom ức chế, còn nó rung động thì nó không bị ức chế, cho nên đức Phật quán hơi thở rồi đó mà mình cứ tập trung ngay chỗ này, mình gom lại chỗ này mình quán tức là mình đứng một chỗ thì cái hơi thở nó rung động mà mình đứng một chỗ để mình nhìn hơi thở thì mình bị gom tại cái điểm đó. Cho nên thí dụ như mình gom ở tại cái trán của mình mà biết cái hơi thở ra, vô, ra vô thì cái trán này nó sẽ loạn động, đó là mình gom bị ức chế. Còn mình theo từng cái hơi thở rung động của nó trên thân của mình tức là quán thân. Không theo hơi thở thì không được, phải theo hơi thở.

Hỏi: Có nghĩa là chúng con vẫn đứng trên hơi thở đều đặn nhưng sự cảm nhận về thân chậm lại, cho sự nhìn quán được rõ ràng, như vậy có được không?

Đáp: Được, các con thấy hít thở cái hơi thở mạnh các con dễ cảm nhận cái thân,

nó phình ra, rồi thở ra nó xẹp lại, nó xẹp toàn cái thân nó, nó lên xuống, lên xuống rất rõ ràng, hoặc là chiều đứng, hoặc là chiều rộng, chiều ngang, nó nhô ra hoặc là phồng lên, xẹp xuống ở ngực, điều kiện mà khi cái chỗ điểm mà nó phồng lên xẹp xuống thì nó thô, nhưng mà nó đi dần, nó tới cái chân của nó, nó vẫn thấy sự rung động nhẹ của nó tới chân trên đầu. Đó là mình cảm nhận toàn thân của mình.

Hỏi: Sự rung động nhẹ nhàng đôi lúc gần như mất hẳn vậy chúng con vẫn quán thân từ đầu đến chân như bình thường hay sao, xin Thầy từ bi chỉ dạy cho chúng con được rõ?

Đáp: Bình thường chứ không có sao, mình thở, nếu mà đầu tiên mình nhận không được cái thân của mình thì mình thở hơi mạnh một chút xíu thì mình dễ nhận được. Sau khi mình nhận, mình nhận được toàn thân mình quen rồi thì mình thở lại bình thường, đừng thở mạnh nữa, nó quen rồi thì mình nhận dễ rồi, tức là mình thở bình thường lại. Mình thở bình thường lại rồi thì mình nhận ra được, rồi bắt đầu cái hơi thở mình nhẹ dần xuống mà mình dựa vào cái hơi thở mà mình vẫn cảm nhận được

thì lúc bấy giờ cái tâm mình nó bám chặt, nó định tĩnh, mới đầu nó tỉnh giác thôi nhưng mà sau đó nó định tĩnh, nó định tĩnh rồi nó bám vô, bám vô cái thân của mình, cho nên toàn thân của mình thở ra, thở vô nó bám vô cái thân của mình, cho nên toàn thân của mình mình thở ra, thở vô. Nó bám rất chặt, nó định tĩnh, mà khi nó định tĩnh rồi thì nó không một cái gì mà có thể xen vô làm cho nó ưu phiền được trên thân, nó xảy ra những cái động trên thân nó. nó bất động trên cái sự quán của nó. Cho nên trong cái Tứ niệm xứ nó hay là ở cái chỗ nó bất động dễ dàng, nhưng mà bám đúng còn không nó loạn tưởng thôi, chứ nó không phải như cái pháp xả cho nên mình đừng có lầm cái pháp xả vô lượng tâm với cái Tứ niệm xứ, hai cái này nó khác biệt lắm, hai cái này nó không giống nhau, một cái quán, một cái không có quán.

Hỏi: Kính bạch Thầy, xin Thầy từ bi chỉ dạy cho con được rõ chữ “tham” trong kinh Thập thiện và chữ “tham” trong kinh Tứ niệm xứ “trên thân quán thân để khắc phục tham ưu” tham ưu có nghĩa là nói sự ưu phiền, do cái lòng ham muốn của mình. Ham muốn, cái chữ tham ở trên Tứ niệm xứ là cái chỉ cho cái sự tham muốn của

mình sanh ra những cái chướng ngại, còn cái tham ở trong Thập thiện là cái tham của cái ý, của cái ý mình, nó tham, sân, si đó. Nó chung chung đó là cái ba độc của cái ý, đó là tham, sân, si. Còn cái tham này nó gây cho mình cái sự ưu phiền, còn cái kia nó nằm ở trong cái Ngũ triền cái, mình chưa có thấy tướng của nó đâu. Bây giờ nói trong ý tôi nó có tham, sân, si này. Nhưng mà tôi chưa có khởi tham, tôi chưa có tham gì hết, nhưng ý tôi có tham, sân, si. Cũng như nói bây giờ khẩu nghiệp tôi có bốn, có bốn cái khẩu nghiệp của tôi, nhưng mà nói thân tôi thì có ba cái nghiệp của nó tức là sát sanh, trộm cắp, tà dâm là thân. Mà thân tôi thì nó có đó nhưng mà tôi chưa có làm, tôi chưa có ăn trộm. Nhưng mà cái thân mà tôi hở, tôi hành động tôi lấy thì nó có liền à, mà tôi chưa, nhưng mà chắc chắn là tôi làm thì có mà tôi không làm thì không có, đó là nói về tham, sân, si mà ở trên Thập thiện mà, Thập ác của nó, đó là nói về cái tham, sân, si của ý thôi.

Còn ở đây tham này là tham ưu, tham mà làm buồn phiền, là do cái lòng tham muốn mà nó làm cho mình buồn phiền, mà đây có buồn phiền, ở trên Tứ niệm xứ tôi khắc phục cái buồn phiền. Tức là nói tham

ưu tức là tôi khắc phục cái buồn phiền, cái đau khổ. Nó là Tứ niệm xứ, ở trên Tứ niệm xứ tôi tu cái pháp mà tôi quán đó, nó khắc phục được cái buồn phiền đau khổ của tôi, tức là nó khắc phục ba cái lậu hoặc, dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Minh hiểu vậy, cho nên chữ tham này thì nó là cái tướng trạng, nó ưu phiền. Còn cái tham kia nó là triền cái, còn cái này nó kiết sử. Cho nên tôi khắc phục, tôi biết là cái tham ở trong cái Thập thiện là cái tham, sân, si của cái ý. Mà ở đây cái tham này nó biến ra từ cái hành động của từ cái hành động thân của nó, nó lấy của à, mình lấy của cũng là tham, rồi cái tham mà tu chứng nó cũng là tham nữa. Cho nên vì vậy mà tôi khắc phục hết những cái này này, nó không có biến ra được cái hành động của nó. Chứ không nó sẽ biến ra hành động, Bởi vì ở đây nó tham ưu, tham nó tìm ra cái ưu, chứ không phải nó đứng nó tham không. Còn cái bên cái thập thiện đó thì nó là tham, sân, si nó chỉ tham triền cái, nó chưa có ưu phiền. Nó chưa có biến ra hành động, còn ở đây nó biến ra hành động, tôi khắc phục những cái biến ra hành động này, cho nên hiện bây giờ tôi tu, tôi sẽ khắc phục không có cho nó hiện ra cái tướng đó, cho đến khi hoàn toàn nó sẽ dẫn đến... Nghĩa là

bây giờ tôi quán cái thân, khắc phục, không cho những cái tướng thọ này, bây giờ thọ lạc nó không được, thọ khổ nó không được, cái gì nó tôi cũng nhiếp phục được nó không còn ưu phiền ở trên do cái tham ưu đâu. Chữ tham ưu nó kèm theo chữ ưu đó, nó không có đứng riêng nó một cái chỗ khác. Còn ở bên Thập thiện nó đứng riêng, chữ tham nó đứng riêng, có mình nó không có ưu, còn cái ưu nó có cái khổ có phải không mấy con? Lưu ý cái phần tham ưu nó có cái phần ưu khổ đó. Nó khắc phục cái ưu khổ của nó ở trên cái thân nó do tham.

Đó thì Thầy phân biệt cho mấy con thấy nó khác nhau như vậy, bởi vì nó mang cái chữ ưu, khắc phục tham ưu, tham nó có ưu. Còn cái kia tham nó nhằm cái triền cái, nó xé cái màn triền cái cho nên nó hết tham. Mà từ cái khắc phục được tham ưu này thì nó mới phá được cái triền cái kia, nó mới xé được cái triền cái kia, nó mới hết tham thật sự. Tứ niệm xứ thì nó sẽ đi tới cái chỗ mà nói sẽ phá vỡ luôn cái tham, sân, si luôn, nó không có còn. Bắt đầu bây giờ là tôi đang khắc phục tham ưu, cũng như bây giờ mấy con đang khắc phục tham ưu chứ chưa phải là phá sạch cái tham của cái ý của mấy con đâu, trong cái ý này nó còn cái triền cái chưa

sạch. Nhưng mà trên bước đường tôi phải bảy ngày, bảy ngày nó mới diệt hết cái tham của Thập thiện, bảy ngày nó mới diệt. Cho nên bảy ngày, bảy tháng, bảy năm, nếu mà người chót là bảy năm mới hết tham, sân, si. Tham, sân, si của ý nó mới diệt. Còn bây giờ là tôi khắc phục từ cái tham của một cái người phạm phu này, tôi vô pháp này là tôi khắc phục nó không có cái tham ưu nó hiện ra được. Nghĩa là bây giờ không có cái niệm nào nó làm cho tôi ưu phiền được hết, nó không có ra được bởi vì tôi quán nó nhiếp phục hết. Nó nhiếp phục nó không có còn cho ra, đó là cái pháp Tứ niệm xứ. Cho nên trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu, nhiếp phục hết các tham ưu hết. Minh quán nó là nó nhiếp phục, tức là những cái mà nó hiện ra để cho ưu phiền tôi thì nó không ra được nữa hết, mà nó ra không được nữa hết thì bảy ngày suốt mà nó ra không được thì cái gốc tham nó diệt. Tức là tham Thập thiện, các con thấy đi từ cái tham mà kết sử, bị nó ngăn chặn qua cái sự quán của nó rồi, cho nên cuối cùng thì nó dẹp luôn cái gốc tham của ngũ triền cái, tham, sân, si ở trong Thập thiện. Đó thì rõ như vậy thì cho nên chúng ta bắt đầu vào tu là chúng ta quét cái tham, còn đến cuối cùng bảy ngày hay là

bảy tháng, hay là bảy năm thì nó quét hết cái tham, sân, si. Mà mình hết tham, sân, si là chứng đạo chứ đâu có gì. Tham sân, si trong cái ý của mình là chứng đạo, nó thanh tịnh cái ý của mình.

Hỏi: Xin Thầy thông báo chung cho toàn thể tu sinh đang tham dự khóa học Bát Chánh Đạo trong giờ buổi tối và khuya, nếu có buồn ngủ thì mới ra khỏi thất đi kinh hành, trong khuôn viên chung quanh thất của mình thôi, nhất là những khu vực có thất san sát nhau, mà người này cứ đi qua đi lại suốt con đường nối liền giữa cái thất này với cái thất kia làm động nhiều tu sinh đang nhiếp tâm tu tập Tứ niệm xứ, khi đi phải cố gắng đi nhẹ nhàng, đừng tạo ra tiếng động lớn.

Đáp: Ở đây thì cái câu hỏi thứ hai thì cái ý muốn xin là mình đừng có làm động, bởi vì trong cái giai đoạn mình tu Tứ niệm xứ, nó khó lắm mấy con. Bởi vì nhiếp tâm mà quan sát cái thân của mình, cứ động làm cho tâm người ta bị phóng ra, người ta khó nhiếp. Cho nên khi đó mình bị buồn ngủ thì mình đi ở chung quanh vòng cái chung quanh thất của mình, chứ đừng có đi tới qua thất người ta, đi qua trước cái thất người

ta, đừng có đi. Mình phải cố gắng mà đi ở trong thất, mặc dù mình biết đi ra xa như vậy thì nó phá hôn trầm thù miên nó dễ, nhưng mình biết ở trong thất bây giờ người nào người ta cũng tu hết, người ta đang ngồi tứ niệm xứ, tu Tứ niệm xứ người ta đang cố gắng để quan sát mà có cái tiếng động là người ta bị phân tâm người ta đi, thành ra nó mất cái sự tập trung nó gom tâm người ta rất tội, bởi vì Tứ niệm xứ là phải gom tâm dữ lắm mấy con. Cho nên phải cố gắng, phải cố gắng giữ gìn cái sự tu của mình, và người khác nữa mấy con. Cho nên trong cái vấn đề mà tu tập thì mình muốn mình tu được thì cũng muốn cho người ta tu được, chứ đừng mình tu được mà để cho người ta tu không được thì rất tội. Cho nên trong cái giai đoạn này, trước kia mình tu pháp Tứ Chánh cần thì ngăn ác, diệt ác thì mình sao cũng được, nhưng mà khi tới Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ thì mình tránh, mình hết sức tránh, đừng để động cho người khác, đi thậm chí như đi khát thực mấy con cũng nhớ đi khát thực thì luôn luôn mình phòng hộ mắt, tai. Nhìn xuống chứ không có được nhìn qua, nhìn lại. Nghĩa là mình phải cố gắng đi, đi mà nhìn xuống, không được nhìn qua lại, mà khi người đang đi lại đối đầu đi với mình, mình

đi cúi đầu đi luôn chứ không có cúi chào mấy con, không có xã giao cái kiểu này được nữa. Bởi vì mình đi mình cũng đang nhiếp tâm, mình đang nhiếp tâm ở cái quán thân của mình. Mình đi lúc nào mình cũng tu, tới ăn mình cũng tu nữa, mấy con cũng nên tập khi mình nhai, ăn, nuốt là mình cũng tu quán thân của mình. Cho nên nó không có ôm, không có lia cái phao ra, phải tập tất cả những cái hành động này đều là tập hết mấy con. Như vậy mình mới có thể đi vào cái sự chứng đạo nó nhanh chóng, chứ còn mình xả, nghĩ là không có được. Nghĩa là ăn rồi một lát nữa mà tôi tu thì không được, mà bây giờ giai đoạn này nó không phải là cái giai đoạn mà còn trong Chánh kiến. Giai đoạn này là giai đoạn tu tới rất ráo, cho nên vì vậy mà phải cố gắng giữ gìn nghiêm chỉnh. Cho nên cái giai đoạn này hầu hết là các vị đều sống riêng ở trong rừng.

Trong cái thời đức Phật, như ba anh em tôn giả đều sống ở trong khu rừng Sùng Bò, ba người đó rời chúng sống riêng ở trong đó, một nơi để yên tịnh tu, là lúc bấy giờ tu Tứ niệm xứ, bởi vì Tứ niệm xứ nó bấy ngày, bấy tháng, bấy năm chứng đạo mà. Cho nên phải rời ra khỏi chúng để mà tu nó dễ. Còn bây giờ mà mình sống trong chúng bây giờ

mình biết làm sao hơn là trong cái thời đức Phật nó dễ, còn mình biết làm sao. Mà bây giờ vả lại thì ba vị tôn giả này đã ôm chặt pháp nhiếp rồi, cho nên người ta đến người ta tu chung nhau trong một khu rừng chứ người ta rất là giữ gìn cẩn thận, cho nên nó gọi là độc cư đó. Ba vị độc cư, nghĩa là mình làm theo ý của người khác là mình độc cư, mình không có làm động. Thì bắt đầu bây giờ mấy con đi kinh hành qua thắt người ta là mấy con đâu có làm theo ý người khác, làm theo ý mình rồi các con hiểu không? Ba vị tôn giả này người ta ở chung, người ta làm theo ý của người khác. Các con nghe đức Phật hỏi, thì ba vị tôn giả này: Chúng con sẽ làm theo ý của người khác chứ không phải làm theo ý con. Vì vậy mới gọi là mình tu Tứ niệm xứ đó mấy con. Bây giờ nếu mà không có cái câu hỏi này, thì mấy con thấy chính cái chỗ này hỏi vậy là đúng đó mấy con, tại vì mình làm theo ý mình rồi. Mà khi tu Tứ niệm xứ là phải độc cư trọn vẹn mà, thành ra mình làm theo ý của người khác hết, chứ không phải làm theo ý của mình nữa. Như vậy thì mới mau có thể mình thành tựu được cái sự tu tập giải thoát, còn không khéo thì mình không có giải thoát được.

Đó, bây giờ còn hỏi Thầy gì thêm không?

Về vấn đề mà tu Tứ niệm xứ không? Khó đó, không phải dễ. Con hỏi.

Bạch Thầy, Tu cái khoảng mà từ ba giờ tu, ngồi suốt tu hay mình có giờ khác.

[Trưởng lão]: Coi như là về vấn đề tu xả đó, trong vấn đề tu xả đó nó rất quan trọng, nó cũng đi kinh hành rất nhiều, nhất là ban đêm, trong cái thời khóa tu tập, trong cái thời đức Phật để lại cho chúng ta biết, thì ban đêm thường là đi kinh hành, chỉ có ban ngày chúng ta được ngồi thôi chứ ban đêm ít có ngồi lắm, bởi vì nó dễ hôn trầm, thùy miên. Thì tu tâm xả vẫn phải là đi kinh hành chứ không phải. Bởi vì chính vì đi kinh hành cũng là xả rồi đó, cái hành động đi đó nó cũng là xả.

[Tu sinh]: Máy bữa rày con cứ ngồi suốt đêm, khoảng ba tiếng ngồi suốt.

[Trưởng lão]: Ngồi suốt là coi như là nó không xả đâu, nó không xả, cho nên đi kinh hành nó xả nhiều hơn, bởi vì nhất là trong ban đêm đó. Nhớ cố gắng, cố gắng đi đó, đi mà xả.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con xin hỏi, nghĩa là đêm hôm trước là con ngồi được, con không đi kinh hành nữa thì con ngồi nó

bị gặt hai cái, con biết nó là hôn trầm rồi thì con đập một cái, hai cái con bảo: mày cút đi, tao về tao đuổi thì đến tối hôm qua con ngồi thì hoàn toàn rất là tỉnh, không có bị hôn trầm, mà rất tỉnh. Mà con nhiếp tâm thì hơi thở đi đến đâu con nhiếp dồn ra hết hai bên tai. Nó dồn hai bên tai con cứ chú ý là con biết cái hơi thở nó đi, thế mà đếm mười giờ rồi, con quán bao nhiêu lần nó cũng không ngủ, không tài nào ngủ được mà nó rất là tỉnh, mà đến khi mà quá mười một giờ rồi thì con nằm không biết là nó ngủ bây giờ chứ quá mười một giờ là con vẫn còn tỉnh thấy chưa ngủ được, thế mà đến sáng thì con dậy con tỉnh, mà đầu óc thì vẫn là thanh thản thôi không có gì. Con thấy cái hiện tượng nó khác, thì con trình Thầy.

[Trưởng lão]: Nó khác, tu như vậy thì cũng được rồi, nhưng mà điều kiện tu nó phải đều đặn, bữa nay nó vậy, mai khác thì nó không đều đặn, là nó sẽ không kết quả. Cho nên tu tập nó ăn thua ở chỗ cái pháp tu. Thí dụ như giờ giấc nào mà tu tập giờ giấc nấy, nó khó thì mình phải giữ pháp mình tu. Thí dụ như giờ mình tu tâm xả, thì mình xả như thế nào? Bây giờ nó lười biếng mà xả cái lười biếng là phải đi, cái giờ này mày đi, không có được ngồi. Còn cái giờ này

ngồi mà nó buồn ngủ thì mình đi, mà tới cái giờ này mà nó không buồn ngủ, mà tới cái giờ này đi thì phải đi chứ không nó sẽ lười biếng, mình không xả cái lười biếng là nó sẽ thích ngồi lắm, ngồi đó bây giờ nó không ngủ, hoặc là nó không có gục, mà ngồi thì khoái lắm, cho nên vì vậy mà buộc lòng phải xả cái lười biếng, tức là phải có giờ giấc, giờ đi thì mình đi, thí dụ như bây giờ mình ngồi, mình cho nó là ba mươi phút ngồi đi, ngồi xả chứ không phải ngồi tu Tứ niệm xứ đi, ngồi nhưng mà đúng ba mươi phút là tôi đứng dậy tôi đi. Nghĩa là làm sao cho bốn cái oai nghi mình thường xuyên, chứ không phải bây giờ tôi tu ngồi không thì ngồi không nó cũng không ra gì đâu, mà mình phải tập siêng năng, tinh cần. Mà tinh cần qua cái hành động của chúng ta, đi kinh hành, rồi ngồi, đứng, rồi nằm tùy theo mỗi hành động của chúng ta mà tu tập, có chướng ngại gì trên đó xả. Cho nên tu trong bốn oai nghi thì chắc ăn, nó không có lười biếng, nhất là đi kinh hành, mà đi kinh hành nhiều là tốt nhất. Bởi vì đọc ở trong cái thời khóa biểu mà trong cái thời Đức Phật mà dạy chúng Tỳ kheo trong cái thời khóa biểu là hầu hết là đi kinh hành, cho nên ai nói Đức Phật ngồi lì, chắc chắn người đó là lười biếng rồi đó

thừa đức Phật ngồi, chứ còn trong cái thời khóa Đức Phật thì còn hẳn hỏi như vậy, dạy như vậy. Đức Phật nói đức Phật nửa đêm làm sao, nằm xuống làm sao, đi kinh hành như thế nào trong cái thời khóa đó rất rõ ràng, không biết ở đây quý vị có cái thời khóa tu tập trong thời đức Phật chưa không biết. Nếu mà không có thì Thầy sẽ cho Phô tô, thầy sẽ gọi cho cái thời khóa đấy, đọc cho biết mình phải tu sao cho giống Phật, chứ không khéo đó mình tự mình nghĩ ra, ngồi nhiều là Phật. Sự thật ra ông Phật ông đâu có dạy cho mình ngồi nhiều đâu, cho nên mình đi kinh hành, nhưng đi kinh hành không có nghĩa là mình làm động người khác, ở đây thất của mình san sát, cho nên mình đi vòng vòng thất của mình thôi. Đi vòng vòng thất của mình, hay hoặc là mình đi ở cái khoảng đường trước thất của mình mình đi. Từ cái chỗ vị trí của mình, mình đi qua đi lại, đi ra ngoài mà, nó rộng mà, lại nó đi chứ ở cái chỗ khoảng thất của mình nó cũng rộng hơn là mình đi trong thất nhiều, mình đi trước cửa thất của mình, thí dụ quãng đường trước cửa thất của mình nó bao nhiêu đây, thì mình từ cái chỗ đó mình đi lại, đi qua đi lại, đi qua đi lại trước thất của mình, không động ai hết, bên kia thì người ta ở người ta đi. Còn bên mình,

mình đi, cho nên nó không có động, tức là mình không có đi đụng mặt nhau thì nó rất dễ tu lắm. Mà ở đây thấy những cái thất của chúng ta nó cũng đâu có san sát lắm đâu, nó theo mà cái khoảng mà đường đi ở ngoài trước thất của mình, thì Thầy thấy cái khoảng đường đó cũng đủ cho mình đi tới, đi lui để cho mình phá cái hôn trầm rồi, khỏi cần mình đi dạo. Mình đi dạo là phóng dật, đi lại nhà này thấy nhà này họ treo đèn xanh, đèn đỏ, lại kia thấy nó khoái, cho nên cứ đi nhìn chỗ này, đi nhìn chỗ kia chút, rồi lại chỗ này thấy người này ngồi lim dim rồi lại chỗ kia thấy người nọ nằm. Ở trong rồi Thấy người này, người nọ, kia nó cũng làm cho mình thấy thoải mái đó cũng là sai đó, đừng có nhìn ai hết.

Cho nên hầu hết Thầy nói, cái tánh của con người, họ tập tỉnh thức, họ tập tỉnh là họ đi nhìn cảnh này kia, họ buồn ngủ mà đi dạo phở một hơi cái nó hết buồn ngủ. Nhưng mà về nhà thì buồn ngủ, bây giờ thấy đèn xanh, đèn đỏ này một hơi nó hết buồn ngủ. Thì ở đây, buồn ngủ mình đi vòng vòng, thấy nó hết buồn ngủ, sự thật ra mình làm động. Các con mình tập ngay cái chỗ gần bên thất của mình, như cái lời của vị tu sĩ này hỏi Thầy. Phải cố gắng như vậy thì Thầy

mong rằng mấy con tập thì nó sẽ tốt.

Và đồng thời thì hầu hết là cái số người mà làm bài về tâm xả đó, làm rất đầy đủ, người ta dựa vào kinh sách Đại Thừa viết về xả ngũ ấm ma là xả tất cả những cái chuyện mà tưởng rồi đó. Thì quá nhiều trong cái vấn đề đó thì Thầy thấy áp dụng vào trong cái sự tu tập chúng ta mà biết rõ được cái điều này đó thì cái về tâm xả đó thì chúng ta dễ dàng. Bởi vì coi như là cái pháp xả nó rộng rãi mênh mông, nó vô lượng, mà nó lại không bị cái pháp ức chế, gò bó bởi vì mình không ôm pháp nào, nó không bị ức chế, nó không bị gò bó, cho nên nó ngồi chơi, mà nó xả. Nó khó là tại vì nó không có pháp, cho nên mình không biết nó tu bao lâu. Còn cái Tứ niệm xứ mình biết rõ. Hễ mình nhiếp được, mình quán được cái thân của mình rồi, mình biết mình quán được rồi thì mình biết mình sẽ tu, tu tới, mình sẽ chứng đạo dễ dàng. Mình biết tại vì trên cái pháp đó nó xác định được cái sức quán của mình, nó biết mình tu tới.

Còn cái pháp mà xả tâm đó thì không biết chừng nào xả sạch rồi thì tới chừng đó chứng chứ còn xả mà nó còn chút xíu như đất ở trong móng tay Thầy là cũng chưa

chúng đâu.

Còn cái Tứ niệm xứ nó nhiếp phục, tự cái quán của nó mà nó nhiếp phục, cho nên tự ngẫm nó, mình không nói xả, không nói gì hết chứ tự nó, nó nhiếp phục nó xả, nó quét ra hết, nó không có còn hiện ra được ở trên Tứ niệm xứ của nó nữa, nó đem lại cái sự bình an thật sự, nó đem lại cái sự định tĩnh nó vô cùng lặn. Cho nên Tứ niệm xứ rất hay, nhưng mà khó, nó khó cái chỗ tu, mà nó rất là tuyệt vời, cái pháp rất là tuyệt vời là Tứ niệm xứ. Cho nên Thầy nói, đức Phật nói bảy ngày, bảy tháng, bảy năm đó là đúng chứ không có sai. Bởi vì nó quá tuyệt, bởi vì tự quán mà nó nhiếp phục tất cả những cái ưu phiền, tham, sân, si nó nhiếp phục hết. Bắt đầu nó nhiếp phục tham, ưu của nó trước, sau đó nó nhiếp phục luôn tham, sân, si nó quét ra hết. Cái sức của nó, cái sức định tĩnh của nó, cái sức quán của nó nó trở thành cái cốt lõi định tĩnh của nó cho nên khi mà nó xả hết, nó thanh tịnh, nó nhu nhuyễn để sử dụng, cho nên tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng mà cái tâm mình quán. Cho nên vì vậy nó khó là vào cái đầu tiên mình có nhận được mình quán đúng hay không? Đúng thì cái sức định tĩnh nó sẽ lần lượt nó sẽ không lo. Nó sẽ thành tựu trên con đường

tu mình nó dễ dàng. Cho nên cố gắng ngay từ lúc đầu mà chúng ta vào cái lớp Chánh tư duy này để xả tâm thì chúng ta phải chặt chĩa. Còn người nào mà vô đó mà cứ ngồi đó mà cứ ngồi đó mình quán một hơi nó có niệm, quán một hơi có thọ này, quán một hơi có thọ kia, lát tê tay, lát tê chân, lát mỗi lưng, lát mỗi cổ. Máy người này thôi trở về lớp Chánh kiến tu đi đừng có ở lớp Chánh tư duy mất công không có được đâu.

Rồi mấy con gỡ gạc thôi tôi tu tâm xả cho chắc ăn, chưa chắc mấy người xả hết, trở về Chánh kiến, triển khai cái tri kiến của mình đi, để cho nó hiểu, không hiểu lấy một số kinh đọc, không phải đọc chứ, mình gom lại cái sự hiểu biết của Phật dạy cho mình để mình hiểu biết, cái tri kiến của mình có sự hiểu biết, hầu hết nhiều khi chúng ta tu theo Phật mà chúng ta tu chưa hiểu biết gì về lời của Phật dạy hết à. Những gì thông hiểu cần thông hiểu mà không thông hiểu mà làm sao tu. Minh hiểu nôm na là giờ niệm Phật là để cầu vãng sanh thôi thì cái chuyện đó cứ niệm Nam Mô A Di Đà Phật có mấy chữ thôi, không cần hiểu nhiều, chuyện đó không biết vãng sanh có được hay không mà cứ mơ tưởng đó thôi chứ chắc gì. Mà đạo Phật là đạo trí tuệ, đạo cần phải thông hiểu mà, những cái

lớp người ta dạy đầu tiên các con thấy dạy Chánh tư duy tức là triển khai cái tri kiến hiểu biết của chúng ta nữa. Chánh kiến, cái lớp Chánh kiến làm cho chúng ta thấy, biết hiểu như thật mà đâu phải là học sơ sơ mà hiểu như thật được đâu. Cho nên buộc lòng chúng ta phải hiểu đúng, hiểu đúng thì phải có sự học. Phải có sự hiểu biết ở trong đầu chúng ta, phải có sự tích lũy, tích tập của nó, cho nên nó mới có hiểu biết được, chứ không khéo thì nó không hiểu biết.



258-(LCK-107B)

*Vấn đạo Thân Hành Niệm

* Cách thức quán thân trên Tứ Niệm Xứ

---->❖<----

Như vậy là Thầy nó không phải dễ đâu.

Con muốn hỏi Thầy gì không con?

[Tu sinh]: Bạch Thầy ngồi Tứ niệm xứ bây giờ nếu mà đến lúc mà theo dõi hơi thở nó bị mất đi, con có hiện tượng như sắp buồn ngủ, con cứ đứng và đi Thân hành niệm có được không ạ?

[Trưởng lão]: Được con

[Tu sinh]: Có thể đi nhiều thân hành niệm được không ạ?

[Trưởng lão]: Được, đi nhiều Thân hành niệm để phá vỡ nó.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, đi nhiều tới hai, ba tiếng thì có phải nó sẽ làm cho đầu nó tỉnh khô không?

[Trưởng lão]: Nó tỉnh khô con. Nó đi nó sẽ tỉnh khô.

[Tu sinh]: Hôm qua con đi gần ba tiếng

đến lúc đêm ngủ con cũng không ngủ được nữa.

[Trưởng lão]: Đó là tỉnh khô đó.

[Tu sinh]: Nó tỉnh ngay ở trong giấc ngủ đó.

[Trưởng lão]: Nó tỉnh khô đó, đúng vậy, nó tỉnh trong ngủ nó không ngủ được. Nếu mà đi nhiều nó thì nó tỉnh, bởi vì cái pháp nó phá cái buồn ngủ mà, tỉnh vậy đó.

[Tu sinh]: Bạch Thầy trong Thân hành niệm mà nếu niệm nó bị khuấy lên, nó sẽ cứ khởi những cái niệm cũ lên thì lúc ấy ta xử lý thế nào ạ?

[Trưởng lão]: Tác ý, tác ý trên thân hành chứ không có xử lý theo quán gì hết. Nó khởi niệm thì tác ý, mình biết cái niệm đó rồi mà mình quên cái niệm đó, nó lôi mình chút đi, bây giờ nhớ tác ý, tác ý lớn tiếng hay hoặc tác ý theo cái hành động của mình. Rồi tác ý rồi đó mình chậm trở lại cái hành động đó tác ý rồi, cái tay mình đưa hoặc cái chân mình đưa, mình đưa chậm chậm tí, mình tác ý đưa tay ra cái mình đưa nhanh vậy. Bây giờ đó vì nó như vậy đó, nó trường hợp như vậy đó thì con tác ý đưa tay ra thì con từ từ con đưa ra, để cái sức tập trung của mình cao hơn. Cao hơn thì nó lại

tĩnh hơn, thì mình cứ làm chậm lại, thì sức tập trung nó mạnh hơn, nó cao hơn. Thay vì mình đi nhanh vậy, thì mình đưa chậm chậm vậy, buộc lòng anh phải tập trung vô để anh tĩnh

[Tu sinh]: Thưa Thầy, cái Thân hành niệm của con là chắc ăn rồi đó, thân hành tay đưa ra, đưa vô này.

[Trưởng lão]: Thì mấy con bị cái trường hợp đó thì mấy con phá bằng cái Thân hành niệm để cho nó thật tĩnh, mà khi thật tĩnh rồi thì mấy con tu Tứ niệm xứ thì mấy con trở về quán cái thân của mình, quán cái thân mình, mà quán cái thân kỹ, nó khắc phục được cái hôn trầm, thùy miên của mấy con nữa. Bởi vì Đức Phật nói “quán thân trên thân để khắc phục tham ưu” nó không còn ưu phiền, nó không còn mờ mịt, nó sáng ở trên đó. Ngay từ cái Tứ niệm xứ mà vô ôm chặt nó rồi mà quán cho kỹ đàng hoàng. Bởi vì cái hơi thở của mấy con. Bây giờ mà mấy con thở mà kỹ, đàng hoàng để cho nó quán được cái thân của mấy con rồi nó cũng không có buồn ngủ vô được nữa. Tự cái pháp đó nó đã khắc phục cái buồn ngủ của con rồi. Còn mình tu sơ sơ nó buồn ngủ. Nó tu mà tu quán không kỹ là nó buồn ngủ nó vô. Thì biết là Tứ niệm xứ này tu chưa

đúng, tu sai. Nó có hiện trạng gì mà nó xảy ra trên thân của con là biết rằng quán thân không kỹ. Biết cách quán nó chưa, bây giờ phải tập quán.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, lúc quán thân mà quán mà bám được liền mạch, thì lúc đó nó tỉnh rồi làm sao nó còn ngủ được nữa. Thế nhưng mà rõ nghiệp lực nó đến nó tìm cách nó phá, thế nên là ở đâu tự nhiên cái buồn ngủ nó đến là chính là cái chỗ đó ... không ạ?

[Trưởng lão]: Bởi vì cái nghiệp lực của cái buồn ngủ đó thì nó có chứ không phải không, nhưng mà khi cái sức quán của mình mà mới đầu tiên mình tập thì nó để mà cho nó kỹ lưỡng, để cho nó quán chặt chĩa đó thì mình tập ít, rồi nó quen dần mới tăng lên. Còn bây giờ cái sức mình chưa đủ, mình tăng dài cái thời gian ra thì sau đó kể như là thay vì nhiếp phục thì nó lại thiếp phục, nó thiếp vô, nó không có nhiếp. Thành ra nó bị mê đi, ba cái thằng kia nó nhào vô nó đánh mình.

[Tu sinh]: Thưa Thầy tu năm phút cũng được ạ.

[Trưởng lão]: Minh tu ít, tu rất kỹ, tôi phải nói tu từng hơi thở mà. Nghĩa là từng

hơi thở để quan sát cái thân của mình chậm chạp, đàng hoàng, kỹ lưỡng, đó là ôm chặt phao. Còn nếu mình tu nhiều coi chừng lỏng đó, mà lỏng rồi thì cái sức của mình không kham đâu. Cho nên Thầy bảo mới đầu tu ít, rồi lần lần đó mình tu nhiều. Mà bây giờ mới đầu mình tu nhiều, mình không kham thì nó sẽ lọt trong tưởng, mà lọt trong tưởng thì nó sẽ có trạng thái xúc, tưởng, hỉ, lạc, cái bắt đầu tưởng thôi. Bữa nay tốt quá chứ không phải đâu, coi chừng đó, nó bị sanh cái lạc thọ đó thì coi chừng không được, nó cũng trật, bởi vì nó lòi cái mặt nào thì mình không nhiếp phục, nó ở trong cái nhiếp phục tham ưu, nó có cái tham ưu, phiền não mà có cái tham ưu lạc, nó cái cảm thọ trong đó có thọ lạc. Thì mình đã khắc phục cái khổ được thì cái lạc này cũng phải khắc phục được, cho nên đâu có lòi cái tướng lạc ở trong đó ra được. Nó chỉ còn cái sự bình an của cái cơ thể của mình, thân tâm của mình bình an gọi là sung mãn, nó sung mãn gọi là sung mãn Tứ niệm xứ chứ đức Phật có nói lạc Tứ niệm xứ bao giờ. Đức Phật có nói hỉ lạc Tứ niệm xứ bao giờ, mà giờ tôi ngồi tu có hỉ lạc Tứ niệm xứ thì thôi, cái này nó trật. Đức Phật nói sung mãn Tứ niệm xứ, tức là nó định tĩnh trên Tứ niệm xứ một cách cụ thể, rõ ràng, một khối lượng nơi đây. Nghĩa

là không còn một cái chút nào, nó sung mãn mà, nó không còn chút nào tôi không biết, đầy đủ cái sức quán của nó, sung mãn Tứ niệm xứ, tức là đầy đủ sức quán của nó, bởi vì tôi quán thân mà. Chứ không phải là hỉ lạc trong đó, có nhiều người nghe nó sung mãn Tứ niệm xứ mà, cảm giác cái hỉ lạc, an ổn vô cùng. Coi chừng, nó sung mãn, nó đầy đủ cái sức tỉnh thức ở trên đó, bởi vì mình quán thân thì nó phải đầy đủ, hồi đầu đó thì mình chưa đầy đủ. Có khi tôi quán thân mà tôi quán được khúc đầu, còn cái chân tôi chưa biết, nó còn thiếu hai cái chân tôi chưa quán tới. Có phải không, mấy con thầy. Mới đầu mấy con quán nó còn thiếu hụt, có khi tôi biết nhận cái chân mà tôi quên cái đầu của tôi nó có cái gì trên này, cho nó tới nữa.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, trạng thái ấy nó có đưa đến cái sự an ổn, thanh thản không ạ?

[Trưởng lão]: Nó sẽ thanh thản, an lạc, vô cùng nhưng mà cái an lạc của nó nó không phải là cái an lạc của cái cảm thọ. Cho nên mình hiểu một cái sai là mình bây giờ chỉ cần mình quán thôi. Rồi lần lượt mà sẽ thấy cái sức mà nó phủ trùm ở trên cái thân, nó quán, nó không có sót cái chỗ nào hết, thì nó sẽ sung mãn, nó trọn vẹn trong

cái thân của chúng ta, nó không có còn cái chỗ nào mà nó không thấy được cái thân của nó, nó không cảm nhận được cái thân thì gọi là sung mãn. Đầy đủ ở trên cái thân hết gọi là sung mãn. Thì cái đó bây giờ quá sung mãn rồi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, giờ phân biệt được hai cái trạng thái an ổn với lại cái hỉ lạc này con thấy là cũng khó đấy, nếu không nó cũng lẫn vào chỗ khác.

[Trưởng lão]: Nó sẽ lẫn ở bên cái tướng đó con, nó lẫn trong tướng.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, nếu ngồi Tứ niệm xứ mà nếu bây giờ có niệm nó đến thì mình thường nhắc “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô” lại nhắc lại như thế thôi, chứ không còn có hiện tượng ..

[Trưởng lão]: Nói chung là mình tu sao mà nó không có một cái niệm nào hết thì tức là quán thân, nó nhiếp phục. Mà còn có niệm thì quán chưa đúng, sửa lại. Chẳng hạn bây giờ Thầy quán thân Thầy năm hơi thở Thầy thấy không có, một lát nữa Thầy quán năm hơi thở không có thì đó là Thầy quán. Bây giờ Thầy tăng lên mười mà có thì tức là chưa được, chỗ này quán chưa kỹ, quán lại. Cũng như mà Thầy nói các con nhiếp tâm và

an trú tâm một phút đó, cái chỗ đó vậy đó. Cho nên nó quán một cái vòng rộng vậy, nó không có tập trung ức chế tâm nó được, còn cái kia nó nhiếp tâm ở trong hơi thở, trụ cho chặt ở cái chỗ này thì nó nhiếp được liền, nó an trú được liền. Nó bám chặt, nó không có cái niệm gì vô trong đó thì nó an trú, còn có niệm thì nó không an trú. Hiểu cho được cái chỗ này đó thì tu nó dễ lắm, nó không khó, mà chưa hiểu lẽ mờ là coi chừng nó bị rơi cái chỗ khác.

[Tu sinh]: Dạ bạch Thầy, nếu mà nếu mà nó có vọng tưởng lên thì mình thu vào đó mình nhiếp tâm hơi thở được không Thầy?

[Trưởng lão]: Nhiếp vô hơi thở?

[Tu sinh]: Nhiếp hơi thở mình phá nó được không?

[Trưởng lão]: Không, tập lại cách thức quán trở lại, nương vào hơi thở quán trở lại từng phút, từng giây kỹ lưỡng, đừng có cho một cái niệm. Bởi vì tự nó nhiếp phục cái ưu phiền của mình, nó không có cho niệm tập khởi trong đó nữa. Đó, ở trong cái chỗ này nó tập khởi đó, trên Tứ niệm xứ đó nó tập khởi mình để cho nó tập khởi như vậy, cho nên không có được để cho nó tập khởi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con hiểu là trước

đây, nếu nó có niệm đến thì mình có thể bám chặt cái hơi thở, nhiếp tâm vào trong đó, an trú vào trong đó, nhưng bây giờ thì không có cái chỗ này để bám nữa rồi, mà bây giờ chỉ có tập một cách vững chắc từng bước để cho nó không thể có niệm được không? Tức là quán sát ở trên thân, khắp thân của mình.

[Trưởng lão]: Trên thân, khắp thân của mình.

[Tu sinh]: Cái sự tỉnh táo ở chỗ cái khó chính là chỗ này.

[Trưởng lão]: Đó, chỗ đó đó. Mình bám mà nó toàn thân của mình mà nó tỉnh thức toàn thân của mình thì nó nhiếp phục tất cả những niệm khác, ở trên thân, tâm của nó không có đâu. Bởi vì quán thân trên thân để nhiếp phục tham ưu mà, nó không còn cái ưu phiền, không còn cái niệm gì mà khởi ra cho mình bị động trên đó hết. Chứ có một cái niệm là nó bị động rồi, nó bị động là có cái sự ưu phiền của mình, chứ không phải là cái tướng ưu phiền nó đâu, mà nó có cái niệm là nó mang cái tính chất là nó làm động cho mình ở trong đó rồi.

Con hỏi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, khi mà tu Tứ niệm xứ mà quán thân có nghĩa là mình

quán cả bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp thì có phải là ngồi quán mà những cái niệm đến là quán cái niệm như lúc trước mà để đuổi nó.

[Trưởng lão]: Không, không tu Tứ Chánh Cần, tu Tứ niệm xứ.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, trong khi quán Tứ niệm xứ về hơi thở vô, ra để biết cái toàn thân, thì thí dụ hơi thở thứ nhất thì nó thấy rung động ở ngực, còn hơi thở thứ hai thì nó không còn thấy rung động ngay chỗ đó, mà có thể nó thấy rung động ở bụng, rồi hơi thở thứ ba thí dụ cũng thấy hơi thở rung động ở chân từng mỗi hơi thở thì cái sự Thấy đó, cái quan sát nó khác. Thì bây giờ mình có thể tập để mà đưa về hơi thở nào cũng quan sát từ hơi thở cho tới một chỗ đó hay là tập từng mỗi hơi thở để cái sự Thấy nó khác nhau?

[Trưởng lão]: Như vậy nó không toàn diện, ở trên cái thân con mà con thấy vậy không toàn diện. Cho nên vì vậy mà mình thấy như nó chạy, hơi thở mình đó, hít vô mình thấy như nó chạy xuống vậy này, thở ra mình thấy nó chạy lên đó. Đó là mình chạy cho toàn diện đó. Còn con bây giờ hít vô thấy ngực, kế đó thấy bụng, rồi kế đó mới tới thấy chân, thì nó đi từng phần, từng phần tức là con chưa toàn diện, phải

tập dần. Ban đầu bây giờ mình thấy cái chỗ ngực mình trước đi, rồi mình lan dần xuống, theo cái hít vô của mình, mình lan dần cho đến khi tới chân rồi từ từ thở ra cho đến khi thấy từ trên đầu. Tập dần cho nó toàn diện đó, quán thân, quán toàn diện thân mà. Cho nên quán một điểm ở trên thân.

[Tu sinh]: Thưa Thầy là phải tập sao mỗi hơi thở trước hay thở sau thì nó cũng thấy một ...

[Trưởng lão]: Một cái dạng toàn thân, chứ không một cái điểm, “cảm giác toàn thân”. Con nghe cái câu nói của Phật, “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” chứ không phải nói có cái ngực, rồi tới cái bụng. Từ từ đi, con thì cảm giác từng hơi thở từng phần, từng phần, từng phần rồi ráp lại mới thành cái con người. Ít ra năm hơi thở nó mới thành được nguyên con người. Cái này mình một hơi thở nó toàn diện, nó thở ra nó toàn diện mà thở vô nó toàn diện.

Con hỏi đi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, vậy càng thành ra cái Pháp luân thường chuyển thưa Thầy, đi luôn từ trên xuống dưới rồi trở lên như vậy đó.

[Trưởng lão]: Cái đó là con tập mà con thấy nó hít vô mà con thấy nó chạy xuống, rồi thở ra chạy, lúc đó là pháp luân thường chuyển của con rồi. Ở đây người ta cảm giác toàn thân, chứ người ta không có thấy thường chuyển. Không thấy chạy lên, chạy xuống. Nhưng mà Thầy nói thí dụ bây giờ mình hít vô thì mình cảm thấy như cái hơi thở mình đi xuống phải không? Thở ra thấy nó rút lên, thì đó. Nhưng mà con bây giờ tập nó Pháp luân thường chuyển, con cứ để nó chạy lên chạy xuống riết thì nó thường chuyển chứ sao. Ở đây, không được, ở đây không có, bắt đầu chúng ta thấy vậy đó.

[Tu sinh]: Thưa không phải, cái đây là cái tư tưởng mình đi chứ không phải mình.

[Trưởng lão]: Thì cái tư tưởng mình đi đó, thì nó trở thành cái luân chuyển của nó rồi. Hầu như cái hơi thở mình đâu chạy tới dưới chân được, nhưng mà mình vẫn thấy được tới dưới chân, nó chạy tới dưới chân được, thì cái tư tưởng của mình. Cho nên con thấy cái Pháp luân thường chuyển, người ta dạy mình để chuyển đó, thì đó cũng là cách thức người ta dùng cái tưởng người ta chuyển, người ta chuyển người ta thấy nó đi đó.

[Tu sinh]: Vậy là nó sai luôn thưa Thầy.

[Trưởng lão]: Nó sai luôn đó con, bởi vì tu Tứ niệm xứ thì có cảm giác toàn thân thôi chứ nó không có thường chuyển, thành ra như vậy là sai. Cho nên khi mà thấy nó lên xuống vậy đó, một cái thời gian đó thì coi như mới đầu thì mình thấy vậy, nhưng mà sau đó mình lưu ý là mình cảm nhận. Do đó từ cái chỗ mà nó được đi lên, đi xuống để nó nhận cái thân nó rồi đó, Thời gian sau đó mình tiến tu, thì bắt đầu mình thấy lần lượt nó cảm nhận, chứ nó không phải là nó cứ thấy đi lên, đi xuống đâu con. Mà thấy đi lên đi xuống, mà thời gian mà cứ đi lên đi xuống không thì thôi dừng lại, chuyện này tôi sửa lại chứ, chuyện này không được rồi. Tu kiểu này không được. Cho nên thấy hơi thở luôn trong thân mình đi, một thời gian mà thấy cảm nhận ra được cái thân của mình toàn diện thì thôi, mà cứ thấy nó luôn đi lên xuống thì không được, dừng lại.

[Tu sinh]: Mình thở nhưng mình vẫn biết nó phồng lên, xẹp xuống như vậy thưa Thầy.

[Trưởng lão]: Nó phình lên, xẹp xuống tức là cái thân mình nó nở ra, nở vô vậy, chứ đừng thấy cái bụng phình lên, xẹp xuống thì nó bị trụ tại một điểm ở trên thân. Còn này thấy cả thân, cả cái thân mình nó nở, nó

lớn cái bề ngang ra, rồi nó tóp lại. Mình thở đó, bởi vì cảm nhận theo hơi thở mà, cho nên nó phình ra, nó xẹp vô, phình ra, xẹp vô. Nhưng mà không ở được ở trên cái bụng mình thấy, nó ở trên cái ngực cũng không được, cái ngực mình nó nhô lên, rồi nó hụp xuống là mình chỉ đứng có một cái chỗ ngực mà mình không thấy toàn thân của mình. Lưu ý cái này thì nó sẽ không sai à, tập dần rồi nó sửa lần, sửa lần cái nó được à, nó không khó đâu, tập sửa.

Rồi hỏi, hỏi kỹ lại mấy con, hỏi lại thầy kỹ

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con hỏi lại. Trong Tứ niệm xứ mà tu mà cách ngồi, trong tư thế ngồi nào cũng được ạ?

[Trưởng lão]: Được con, mình ngồi ghé cũng được, mình ngồi dựa lưng chơi cũng được, Tứ niệm xứ mà, ăn thua mình quan sát cái thân của mình. Con ngồi dựa lưng trong vách này con duỗi hai chân ra tu Tứ niệm xứ cũng được hết. Nó không có khó khăn đâu.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, cho con xin hỏi, con không ở trong cái lớp Chánh kiến con đang dự thính thôi, nhưng mà cái lớp Chánh Tư duy thì con thấy nếu mà tu tập Tứ niệm

xứ mà nó khó quá, mà cái thời khóa tu tập, thí dụ là Thầy dạy chỉ tập từng hơi thở, từ một đến năm hơi. Sau ngoài cái giờ năm hơi đó thì một ngày nó hai mươi bốn tiếng nó dài lắm, mà trừ đi có mấy tiếng ngủ, mấy tiếng ăn thời gian nó quá dài như vậy, mà thì những cái lúc đó có bám sát không thể bám sát được nữa, thì cái căn cơ nó chưa đủ sức để bám đi sâu vào như vậy thì những cái thời ra ngoài nó mất niệm thì sao ạ.

[Trưởng lão]: Đâu có mất con, bây giờ mình tu thí dụ bây giờ con tu phút thôi, nghĩa là con tập quan sát phút, tôi cảm nhận cái thân của tôi này, cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra này. Bây giờ tôi tu một phút, tôi cảm nhận một phút tôi xả nghỉ, xả nghỉ chừng một phút, hai phút tôi vô tôi làm lại lần nữa. Tôi không có nổi dài liên tục đâu mà nó bị chướng ngại của nó đâu. Tôi nổi dài hoài, thì như vậy là tới chừng đi tôi cũng tập, đứng tôi cũng tập này, ngồi cũng tập này, đi khát thực cũng tập này, đi kinh hành tôi cũng tập ở trên, quán ở trên thân tôi không à. Thành ra suốt ngày tôi tu mà tôi cũng tu có một phút tôi nghỉ, tu một phút tôi nghỉ. Tôi tu hoài mà tôi tu tôi nghỉ.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, cái căn cơ của

họ kém, cái nghiệp nó còn nặng, thế thì nếu như mà họ tu nhiều nghiệp như vậy, nếu mà nó xảy ra những cái sức nghiệp phục nó không được cao nó sẽ xảy ra ức chế.

[Trưởng lão]: Minh tu nếu mà tu một phút mình thấy nó còn có niệm gì đó khởi ra thì mình biết là mình bị ức chế hoặc này kia. Cho nên mình vậy mình tu chừng mấy hơi thở thôi, năm hơi thở thôi cũng được, rồi mình xả nghĩ. Tập cho nó quen con

[Tu sinh]: Bạch Thầy, vậy là lối Chánh tư duy lại phải rớt xuống lớp Chánh kiến thôi chứ.

[Trưởng lão]: Rớt xuống lớp Chánh kiến thôi, bởi vì nó hãy có niệm khởi coi như là mình vào lớp Chánh kiến.

[Tu sinh]: Bạch thầy, lại quay về Tứ Chánh Cần để diệt.

[Trưởng lão]: Rồi, bắt đầu quay về Tứ chánh cần thực hiện. Thầy nói cái lớp này sẽ rớt mà, nó sẽ rớt xuống. Nó không có dính ở trên đó được, nó dính không được là tại vì nó khởi niệm, rồi nó khởi chướng nó sẽ rớt xuống cái lớp Chánh kiến hết. Bắt đầu triển khai cái lớp Chánh kiến. Vậy chứ cái lớp Chánh kiến Thầy cho bốn tháng chứ mấy con sẽ coi chừng là phải ở bốn năm đó.

Thầy cho bốn tháng để mình lên lớp Chánh tư duy gì, nhưng mà cuối cùng nó cứ bị như vậy là mấy con ở lại lớp Chánh kiến để mà tu Tứ Chánh Cần.

[Tu sinh]: Con bạch thầy! Như cái trường hợp Thầy Thanh Quang hỏi khi mà ngồi tu Tứ niệm xứ mà giờ vẫn còn hôn trầm, mà chưa phá đứt được cái hôn trầm.

[Trưởng lão]: Chưa nhiếp phục thì Tứ niệm xứ chưa vô.

[Tu sinh]: Thì chưa thể vô được, dứt khoát là phải ở lại

[Trưởng lão]: Chưa vô, thì bây giờ đó phải tập, tập lại, nếu mà tu Tứ niệm xứ là tập lại. Coi như là tập lại rồi. Bây giờ tập lại cho kỹ trên cái vấn đề quán, quán thân. Quán thân, tập quán thân. Bây giờ Thầy nói tập quán thân, cho nên quán làm sao mà nó nhiếp phục được tham ưu, thì buộc phải tập quán nó mới nhiếp phục được tham ưu. Bây giờ mình quán ít đi, ai bảo cái sức của mình vậy, mình quán tới cả giờ hay 30 phút thì nó nhiều quá, chưa. Hồi nào tới giờ tôi chưa biết quán, mà giờ tôi quán coi chừng tôi quán dài quá tôi quán trật. Quán trật tức là nó trụ ở chỗ nào đó là trật, phải không? Thế nào mình cũng bị trụ đó, trụ trật, còn

không ấy là tôi tu lờ mờ.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, nếu vậy lớp Chánh Tư duy là sẽ kéo rất dài mà Thầy cứ kèm như vậy thì cái lớp sau khó mở khóa.

[Trưởng lão]: Con thấy là cái lớp Chánh tư duy này nó sẽ rút, nó rút thì còn lại những người nào đó Thầy sẽ lôi họ đi. Con biết Thầy lôi mấy cái người mà Thầy thấy được thôi. Còn mấy người còn ở lại thì họ ở lại lớp Chánh tư duy chứ. Sự thật ra họ là lớp Chánh kiến, chứ đâu có tư duy được đâu. Nhưng mà lớp Chánh kiến trên lớp Chánh kiến một chút. Cái kia nó mới vô nó chưa biết những cái bài vở kia, nhưng mà cái lớp này là ta chuẩn bị cho, coi như dự bị cho lớp Chánh tư duy. Bởi vì nó ở lại nó dự bị.

[Trưởng lão]: Thầy mà lôi được hai người đi là Thầy phải kèm riết hai người đó đến chánh định

[Trưởng lão]: Ở thì mấy người mà còn ở lại lớp Chánh tư duy này là lớp dự bị này thì cứ tập, cố gắng tập, rồi thời gian sau nó lôi được hai người nữa là lôi hai người. Cứ ở trong cái lớp mà nó dự bị cho cái lớp Chánh tư duy này thì nó được người nào thì lôi họ luôn lên cái lớp Chánh Tư duy, còn họ là dự bị tư duy thôi, lớp dự bị chứ đâu phải. Nghĩa

là qua cái lớp Chánh kiến rồi, bây giờ muốn lên cái lớp mà Chánh tư duy thì nó phải qua cái lớp dự bị, bởi vì nó không dự bị sao được. Mấy con ngồi tu Chánh tư duy không nổi, tức là không có nhiếp phục được tham ưu, cho nên nó mới sanh ra niệm, sanh ra hôn trầm, thù miên, thì đương nhiên mấy con phải ở cái lớp dự bị của Chánh tư duy chứ sao. Mà giờ trở về lớp Chánh kiến học thì mấy con đã học rồi, thì đâu có lẽ nào mà giờ cho họ trở lại ban đầu đâu. Có phải không? Bây giờ lớp dự bị, để chuẩn bị cho mình lớp Chánh Tư duy.

[Tu sinh]: Trước đây con có nghe nói có một người nó Thầy là trước đây cái đám đầu tiên Thầy dạy mà đã không phá được hôn trầm, lên đây toàn phải quỳ hương rồi cuối cùng cũng rút hết.

[Trưởng lão]: Chưa, chưa có quỳ hương, Thầy cho vô lớp Tư duy này mà Thầy kiểm là quỳ hương đó.

[Tu sinh]: Thầy bắt quỳ hương thì Thầy bắt là chuẩn bị trước đó.

[Trưởng lão]: Đúng rồi.

[Tu sinh]: Con chưa có được vô dự cái lớp nào cả, nhưng mà đây là nghe dự thính để mà nhắm xem sức mình có được không?

Mà không được thì biết mình về, mình cứ đi kinh hành phá hôn trầm cái đã.

[Trưởng lão]: Biết mình chưa vô được lớp nào thôi ở ngoài đi.

Thôi rồi nghe mấy con còn hỏi gì Thầy nữa không con?

[Tu sinh]: Thưa Trưởng lão! Con xin hỏi, con có một cái cuộn băng mà trưởng lão giảng về mấy cái đề mục Định niệm hơi thở đó, thì ở trong đó là những cái đề mục nào mà có chữ cảm giác đó, thì nó phải có cái tướng ở trong đó. Thí dụ như “cảm giác toàn thân, cảm giác toàn tâm” tất cả những cái đề mục đó là phải có cái tướng ở trong đó, nếu mà không có cái tướng thì nó không cảm giác được.

[Trưởng lão]: Thì mới đầu đó con, mới đầu bao giờ mình cũng dùng cái tướng. Thí dụ như bây giờ đó, mình dùng cái định niệm hơi thở để mà đẩy lui bệnh thì mình nói “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”. Khi mình thở ra mình tưởng như cái bệnh của mình theo nó ra, có cái tướng. Bây giờ mình tưởng thí dụ như bây giờ đó mình tưởng cái hơi thở thì không luôn trong cơ thể của mình, phải không? Mà mình hít vô đó mình tưởng như

nó luôn từ trên đầu tới dưới chân mình, từ chân lên đầu, đó là dùng tưởng đó con. Để bắt đầu cho mình có cái sự quán, quán được toàn thân của mình như “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Bây giờ tôi thấy có chỗ này à, mà tôi chưa có thấy được chân, tôi phải tưởng nó ra nó luôn đi chứ không tưởng làm sao tôi thấy cái chân tôi được, có phải không? Nhưng mà một thời gian sau đó mình xả cái tưởng đó ra, đừng có tưởng. Khi mà nó biết, nó cảm nhận được toàn thân nó rồi đó thì mình xả cái tưởng đó ra, thì mình hít vô thì bắt đầu mình thấy rung động, cho nên tới cái pháp Thân hành niệm thì nó đã dạy là “cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô” đó là bây giờ bắt đầu xả rồi đó, mình theo cái sự rung động đó rồi, nó vi tế. Sau một thời gian đó mình cảm nhận được rồi, mình quán được rồi thì mình xả cái tưởng đó ra. Cái tưởng mà hơi thở luôn trong thân đi xuống chân rồi đi lên đầu đó, mình xả cái tưởng đó. Xả tưởng ra thì mình còn nghe được cái rung động, mình không có tưởng được. Bây giờ nó thân hành, đó là bây giờ bắt đầu bây giờ đúng rồi đó. Khi nào mình nhận được cái thân hành, hít vô mình nghe cái sự nó phình lên, nó nở ra, nó xeo lại, nó nở ra, nó hóp lại đó là bắt đầu cảm nhận qua cái thân hành.

[Tu sinh]: Thưa Trưởng lão! Tại sao mà tới cái đề mục. thí dụ như quán ly tham “quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra” thì lúc đó là mình có một cái cảm nhận như là một cái ống bể hay một cái pít tông vậy đó, nó cứ lên xuống, lên xuống để nó bẫy cái tâm tham, như vậy nó vẫn còn tưởng.

[Trưởng lão]: Còn tưởng chứ con, còn tưởng. Bởi vì đó là mình, bởi vì bây giờ có cái tham của mình nó không có này, mà cái sân nó cũng không có này, cho nên mình dùng cái tâm mà đẩy nó, tức là thở ra, thở vô mà đẩy cái tham, sân, si ra, dùng cái tưởng đẩy tham, sân, si ra dùng cái tưởng đẩy cái tham, sân, si là lúc dùng tưởng nó có cái lực của nó, nó giảm cho chúng ta tham, sân, si nó giảm nhiều lắm. Còn khi mà chúng ta bị sân kiết sử đó, hoặc là bị tham kiết sử nó đang tham muốn gì đó mà muốn dẹp nó thì cái tác ý nó dẹp cái tham kiết sử nó cũng dễ dàng là vì mình nương vào hơi thở một hơi mình “quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết”, mình nương vào mình tác ý một hơi thì mình xả ra mình thấy cái sân của mình không còn?

Còn cái này thì mình dùng nó thì mình đẩy cái tham, sân, si của mình. Bây giờ

mình đẩy cái tham, sân, si của mình, bây giờ mình đẩy cái tham, sân, si của mình. Bây giờ mình không có tham, sân, si đi Nhưng mà nó ngằm ở trong tâm chúng ta nó có cái tham, sân, si cho nên mình dùng cái tưởng như là mình hít vô, rồi mình thở ra thì mình thấy cái tham nó đi ra. Rồi mình hít vô thì mình thấy không có tham đi vô. Cái tham không có tham nó đi vô, mà thở ra thì thấy cái tâm tham nó đi ra, đó là dùng tưởng để mà đẩy cái tham đó.

[Tu sinh]: Nhưng mà những cái đề mục này nó lại nằm ở phía sau cái đề mục của cảm giác thân hành mà Trưởng lão?

[Trưởng lão]: Bởi vì cảm giác thân hành để tu Tứ niệm xứ, con thấy không? Nó tu Tứ niệm xứ, nhưng mà khi mà con được mà cảm giác toàn thân con rồi mà như vậy thì con dùng cái kia con đẩy ra, còn cái này ở trên Tứ niệm xứ nó nhiếp phục tham ưu, nó lại đi trên cái định tĩnh hơn, còn cái kia nó cảm nhận nó để mà nó đi xả tâm nó thôi, nó lại cạn hơn. Con hiểu không? Cho nên trên Tứ niệm xứ vẫn ở trên cái mức của nó mà đi qua, mình đã tu Định niệm hơi thở rồi mà đi qua Tứ niệm xứ. Định niệm hơi thở mình tu rồi mà qua Tứ niệm xứ thì mình dễ dàng lắm, dễ dàng cảm nhận lắm. Cho nên

vô Tứ niệm xứ mà được cái hơi thở rồi bắt đầu đổ mình nương vào cái thân hành của mình, mình quan sát được thân của mình thì nhiếp phục được tham ưu ở trên đó hết. Bởi vì con thấy, bây giờ cái kia, cái tướng của nó “quản lý tham tôi biết tôi hít vô, quản lý tham tôi biết tôi thở ra” nó tiếp tục nó ly thôi. Còn cái này nó không, nó tự nó nhiếp phục, nó tỉnh thức ở trên đó, nó đã tự ly tham rồi. Cho nên thấy nó sau, thấy cái đề mục đó thầy nó trước, mà cái đề mục quản lý tham nó sau, là tại vì nó ở trong cái tầm vóc nó phải định tĩnh như Tứ niệm xứ, còn cái này nó phân ra nó là Tứ niệm xứ rồi.

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão! Con có câu hỏi này, tức là như trường hợp của Thầy Thanh Quang thì Trưởng lão muốn thầy tu về cái tâm từ, nhưng mà sau khi mà Thầy lại tu về Tứ niệm xứ?

[Trưởng lão]: Trong vấn đề tâm từ đó là tại vì cái tri kiến của mình nó gọi được cái lòng thương yêu của mình, cái lòng thương, cái sức tỉnh thức của mình cho nên Thầy thấy cái người mà viết cái bài như vậy thì nên tu cái từ tâm hơn, là tại vì cái từ tâm là cái sức tỉnh thức của nó, mà sức tỉnh thức của nó mà bây giờ sức tỉnh thức của mình mà có như vậy, mình đi lần lượt mình đi tới

cái chỗ mà nó hoàn toàn nó chứng đạo. Bởi vì nó tỉnh mà, con biết nó tỉnh là nó định, mà giờ nó định tỉnh ở đâu? Mình không có tu Tứ niệm xứ, mình tu Tứ niệm xứ mình ngay trên đó mình quán thân mình rồi ngay đó nó định tỉnh phải không? Còn cái kia nó định tỉnh, do cái từ tâm nó định tỉnh, tức là mọi hành động nó đều tỉnh thức ở trên cái hành động đó, thì nó tỉnh thức ở trên hành động đó mà bây giờ nó không có cái gì hết, nó ngồi không, nó định tỉnh ở đâu? Nó cũng định tỉnh ở trên thân nó chứ sao, con hiểu chỗ Thầy muốn nói không? Thì cuối cùng bây giờ nó ngồi không nó cũng đi vô Tứ niệm xứ nhưng mà không tu Tứ niệm xứ mà tu tâm từ. Bởi vì sức định tỉnh của nó, cái sức định tỉnh là từ tâm đó con. Chúng ta phải hiểu, chứ không phải từ tâm là chúng ta tôi thương, tôi thương, tôi thương. Cái chuyện đó nó chưa hẳn đâu, mà định tỉnh từng cái hành động của chúng ta, từng cái sức định tỉnh của chúng ta, để mà không có lạm dụng cái hạnh phúc của chúng sanh, dụng cái trường hợp mà làm cho chúng sanh khổ đau đó. Chúng yên vui thì chúng ta cứ để sự yên vui chứ không có ... mà để cái sự yên vui của chúng thì phải định tỉnh, phải sáng suốt và định tỉnh, mà định tỉnh thì chúng ta tu tâm từ rồi, con hiểu chỗ đó không? Nhưng mà

bây giờ ngồi đây nó không có chúng sanh gì hết, mà Thầy định tĩnh thì nó phải định tĩnh trên thân Thầy chứ sao, nó cũng trở về Tứ niệm xứ con thấy, mà nó ở tâm từ đó, cái từ tâm đó. Còn bây giờ đó, con bây giờ thí dụ con quán thân này, nó định tĩnh ở trên thân con đó, hành từ tâm rồi. Mà bây giờ con quán thân mà nó không định tĩnh, lát có niệm này, niệm kia thì nó đâu có từ tâm, hiểu chưa. Cho nên cái từ tâm của người ta nó định tĩnh cho nên nó không có niệm vô được, cái tâm từ mà. Bây giờ thí dụ như Thanh Quang mà viết cái bài đó Thầy thấy gọi nhiều cái sự mà tâm từ, tức là sức định tĩnh rất nhiều ở trong đó rồi. Nếu mà tu định tĩnh từng cái hành động của mình, thì người này sẽ thực hiện Tứ niệm xứ ở trên tứ niệm xứ chứ không đâu, nhưng mà nó qua cái hướng tâm từ. Còn mình tu Tứ niệm xứ là trên Tứ niệm xứ trên thân, quán thân như “cảm giác toàn thân” là tu ngay cái pháp đó, ở trên thân nó có pháp. Còn cái kia không có pháp mà tự nó nó định tĩnh trên thân nó. Bởi vì nó từ, nó từ nó định tĩnh thì nó định tĩnh, nó cũng trở về duy nhất nó trở về Tứ niệm xứ chứ không đâu, nhưng mà cái ý của nó, nó thực hiện cái ý của nó nó từ tâm. Còn cái anh này anh thực hiện cái ý nó là Tứ niệm xứ, cái mục đích ý của anh, anh ôm Tứ niệm

xứ này mà tu, anh làm cái phao. Còn cái anh kia, tôi không có ôm Tứ niệm xứ, tôi khởi cái tâm từ tôi thôi, tôi định tĩnh mọi hành động tôi thôi. Mà bây giờ tôi ngồi không, tôi không có hành động gì hết thì nó phải định tĩnh trên hơi thở nó, nó nương vào đó thì nó định tĩnh trên thân nó, nó không phóng dật. Thì nó về Tứ niệm xứ, mà nó về Tứ niệm xứ với ý nghĩ là từ tâm. Còn mấy con không nghe bữa đó Mật Hạnh trả lời sao: bây giờ con xả rồi, bây giờ cái thân con, con thấy nó biết hơi thở, nó quay trở về cái Tứ niệm xứ đó chứ sao. Mà nó biết hơi thở thì nó trụ hơi thở thì nó bị ức chế, cho nên nó phải quán cả cái thân nó chứ sao, thì trở về Tứ niệm xứ chứ gì? Các con thấy không? Minh tu tâm xả chứ tôi có tu Tứ niệm xứ đâu, cho nên tôi không có biết, nhưng tâm tôi giờ nó không có gì hết thì nó quay vô đó chứ đâu, nó cũng trở về Tứ niệm xứ con. Nhưng mà tôi không có, tôi tu tâm xả, tôi không có tu Tứ niệm xứ đâu. Tôi tu Tứ niệm xứ tôi phải quán nó hoài, còn cái này tôi không có quán, mà tại vì tôi xả nó quay vô. Tự anh anh vô chứ, tôi đâu có bắt anh vô, nhưng mà anh không quay vô anh quay ra làm sao được. Con hiểu chỗ đó không? Nó thành ra Tứ Vô Lượng Tâm nó cũng là một pháp độc nhất, nó đi vô chứng đạo, mà mình tu Tứ niệm xứ nó

cũng là pháp độc nhất nó đi vô chúng đạo chứ sao, có phải không? Cho nên cái nào nó cũng quay lại cái sức tỉnh thức ở trên thân nó thôi.

Không, mình suy ngẫm rất kỹ, tâm mình tu rồi nó sẽ trở về đó, nhưng mà cái ý của tôi thì tôi tu từ tâm, tôi tu xả tâm. Tôi không có tu Tứ niệm xứ đâu. Tôi không có nương vô hơi thở mà tôi nhìn thân đó, ra, vô, ra, vô kiểu này. Nhưng mà tự ảnh, anh tự anh lại dễ chứ. Anh xả rồi tự anh anh quay vô, tự anh anh thấy thân anh à. Tôi không có bắt anh, mà tự anh anh thấy từ đầu tới chân. Tại vì anh tỉnh quá rồi, anh thấy rõ. Từ cái chân xuống dưới đầu anh rõ, anh ngồi đó tôi không quán thân mà nó quán thân tự nó. Còn cái mình bắt nó, coi chừng nó trụ từng cục từng cục nó trụ từng chỗ, từng chỗ, tại vì mình bắt nó. Thì do đó mình hiểu biết được, rồi mình tu nó không có làm lạc, nó không có trật.

Cho nên cái quán mà tu tâm xả nó dễ lắm con, có chướng ngại mình xả chướng ngại thì nó nằm đâu kệ nó, nhưng mà nó nằm đâu tôi biết chớ, đâu phải tôi không biết, nó nằm chỗ nào tôi cũng biết chứ, không lẽ giờ tôi ngủ quên tôi không biết nó nằm đâu. Tôi xả hết rồi nó không còn gì nữa, tôi xả thì nó

cũng kiếm chỗ nó ngồi nó nghỉ chứ không lẽ nó múa tay, múa chân hoài, có phải không? Thì nó cũng có cái chỗ nó nghỉ đó, thì nó cũng nghỉ trên cái thân nó chứ đâu, nó nghỉ trên đó chứ nó không có nghỉ chỗ nào được hết. Cho nên trong cái sự tu tập cuối cùng thì tâm mình nó cũng quay về Tứ niệm xứ chứ không đi đâu. Nhưng mà cái ý nghĩ tu của nó là nó khác. Tôi thích tu tâm xả, tôi thích tu tâm từ, tại vì tôi thích. Cho nên mấy con nếu mà tu mà tâm xả mà mấy con thấy mấy con thấy ngồi mà tu tâm xả, mà xả hết rồi mà thấy thần tiên thì thôi rồi trật. Thấy Thần tiên mà hiện ra thì, mà thấy buồn ngủ, hôn trầm thì thôi mấy người cứ gục tới, gục lui vậy đó, Bởi vì tôi xả hết rồi, có gì đâu, thì gục tới gục lui thì để gục tới gục lui thì mấy con trật, nó sai. Hiểu được như vậy chúng ta thấy mọi pháp nó đều quay về cái chỗ giải thoát của nó chứ nó không có đi lạc. Mà đây là những cái pháp của Phật, còn những pháp khác nó quay về chỗ khác, nó quay về Cực Lạc thì không đúng, nó quay về Phật tánh thì không đúng cho nên nó sai. Còn bây giờ mọi pháp của Phật mình thấy, bây giờ thí dụ tu tâm xả nó cũng quay về tứ niệm xứ của chúng ta. mà tu Tứ niệm xứ thì ở trên Tứ niệm xứ cũng vậy thôi. Mà tu tâm từ thì nó cũng quay về Tứ niệm xứ, bởi vì tỉnh thức

mình tỉnh thức thì mình phải ở trên thân mình chứ mình tỉnh ở chỗ nào được. Còn cái kia mình tập tỉnh.

Có gì không con?

[Tu sinh]: Kính thưa trưởng lão! Như vậy là trong cái thời gian mà mình tập để an trú ở trong Tứ niệm xứ là thời gian bao lâu Trưởng lão?

[Trưởng lão]: Tập hả con, tức là quán thân trên thân hả con?

[Tu sinh]: Dạ quán thân đó.

[Trưởng lão]: Quán thân trên thân, Thầy nói con tập cao lắm là một tháng là mấy con sẽ quán được thân rõ ràng rồi.

[Tu sinh]: Ý của con nói là Trưởng lão có thể cho cái thời gian để mà tập quán thân thời gian tối đa là bao lâu?

[Trưởng lão]: Con muốn hỏi cái thời gian mà quán thân, tùy theo ở con chứ, con quán được hay không đó chứ, có nhiều khi có cả tháng chưa quán được nữa, còn có khi một tuần lễ là quán được.

[Tu sinh]: Tức là cái thời gian mà Trưởng lão khóa lại không cho nữa, tức là không được nữa thì cho rút trở lại. Ý con

muốn nói!

[Trưởng lão]: Thay vì bây giờ con vô con quán mà nó cứ có niệm, có cảm thọ này cảm thọ kia, có hôn trầm, thù miên xen vô thì kể như là, coi như là trong vòng một tuần lễ là đã thấy rớt ra rồi. Một ngày cũng thấy rớt ra rồi, nghĩa là rớt xuống. Nghĩa là con thấy mà mình quán, mình vô quán, bây giờ thầy cho con quán trong một phút thôi, mà nó cứ một phút mà nó cứ có niệm vô này kia thì cái quán của con nó sẽ bị rớt ra, tức là con trở về cái lớp Chánh kiến rồi, chớ không có ở cái lớp quán được, mà giờ một phút mà người ta quán hoàn toàn nó im re, nó an trú rõ ràng là cảm giác toàn thân được rồi thì một phút tăng lên hai phút, rồi tăng lên ba phút. Đó thì bắt đầu con từ cái thời gian đó mà .

[Tu sinh]: Bạch Thầy, cái pháp tự nhiên nó đánh cho mình, tự mình rớt lại chớ không có ai chấm.

[Trưởng lão]: Không có ai chấm, tự mình nó làm rớt mình.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy dạy cái lúc mà cảm giác toàn thân, mình nói cảm giác khi mình cảm nhận và mình cảm thấy biết rõ như thật.

[Trưởng lão]: Đúng đó con, biết rõ như thật đó.

[Tu sinh]: Đầu tiên mình chưa quen thì mình dùng tưởng mình tưởng.

[Trưởng lão]: Tưởng, trọn vẹn cái đầu, bởi vì phải chi cái thân của mình nó làm như cục thì nó dễ con, bởi vì nó chạy từ trên xuống dưới cho nên nó khó. Mà hơi thở thì nó rút cái chỗ này, thành ra mình hít vô, mình cảm nhận cái hơi thở mình vô đây thì bắt đầu mình chạy xuống chứ mình chưa biết cái đầu đâu. Thật sự con biết từ đây xuống chân thấy rung động, chứ cái đầu chưa biết rung động đâu. Rồi bắt đầu từ ở dưới chân này mới thở lên trên nó mới Thấy thở lên trên đầu, rồi trên đầu nó mới chạy tới lỗ mũi, mới ra. Phải có cái cảm tưởng, cái tưởng đó con. Rồi sau đó mình xả nó ra thì mình thấy nó có cái rung động.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, mình hít vô tức là nhiều khi mình hít vô nó lại lên tới trên đầu của mình, rồi nó xuống dưới luôn, rồi nó nở ra nó rung động, bắt đầu nó rung động, nó rung động từ trong nó rung động ra phía ngoài, bắt đầu thở ra nó cũng vậy.

[Trưởng lão]: Rồi, vậy đó. Nó thở ra cái bắt đầu nó teo lại, hít vô nó phì ra, cái rung

động của nó đó, nó phì ra, nó thở ra, nó thành ra do cái sự rung động đó mình cảm nhận được toàn thân của mình sau thời gian mình tập cho nó quen, mà khi mình tập vậy đó, bắt đầu mình tập vậy đó là đừng có cho có niệm, tập kỹ nó không niệm, chứ mình tập, tập lấy có là niệm nó vô liền à. Trật đó.

[Tu sinh]: Minh tập khúc nào hay là hơi thở nào

[Trưởng lão]: Cho nó tập từng hơi thở, cái cảm nhận từng hơi thở.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con xin hỏi! Tập chừng bốn, năm phút không niệm mình ngồi mình giữ tới chừng một, hai phút rồi mình tập tiếp bốn, năm phút nữa.

[Trưởng lão]: Đúng đó con, tập vậy đó, cái đó là chắc ăn, tập chắc ăn lắm con.

Tu sinh: Con nghĩ cái thời gian đó mình vừa nghỉ, vừa tập mà nó kéo dài năm mười phút là mình phải xả rồi.

[Trưởng lão]: Xả được

Minh cứ tập vậy đó mà nó thuần thực, quen, chứ đừng vội, đừng vội mà nó liền dài, cái thời gian dài quá không được.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như vậy là mình

cứ tăng lần, tăng lần.

[Trưởng lão]: Tăng lần, tăng lần lên. Đã nói tập mà, tu tập vậy. Đã biết quán như vậy đúng rồi, rồi còn tập từ từ tăng dần, tăng dần lên thì nó mới đạt được. Nó mới đạt được rồi, thì kể như là bắt đầu mà thấy được rồi đó thì coi như là sắp sửa chứng đạo đó. Chỉ cần kéo dài một đêm là thấy có chuyện rồi đó, một đêm mà thấy nó sung mãn Tứ niệm xứ là có chuyện. Bởi vì nó quán suốt đêm mà nó ngồi nó quán, mà nó không có mệt mỏi, nó sung mãn mà nó không mệt mỏi, nó sung mãn nó không mệt mỏi, mình tập dần rồi mình quán rồi.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, ngày hôm đó mà nó sung mãn như vậy, có nhiều khi buổi trưa mình có đi khát thực ăn không mà Thầy.

[Trưởng lão]: Thầy tập dần cho tới cái đi, cái đứng cho đến khát thực luôn, rồi bắt đầu nó sung mãn rồi nó không có cần ăn đâu. Có thể nó bỏ ăn luôn, nó chứng đạo mà, trong cái lúc mà giờ chứng đạo rồi nó không có cần thêm ăn uống gì hết, nó không có cần gì hết, nó không có cần gì hết à. Nhưng mà tới khoảng thời gian đó thì nó cao lắm 24 tiếng đồng hồ, nó không ăn có một bữa thôi, không có nhiều.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, như vậy thì dụ như cái ngày mà hoàn tất cái sung mãn cái Tứ niệm xứ rồi đó thì cái ngày đó chắc có lẽ là mình không có gì? Nhận xét vậy đó vì nó đã sung mãn, mà khi đã sung mãn xong thì trong một đêm là đắc đạo rồi.

[Trưởng lão]: Đắc đạo rồi tới trưa đi khát thực cũng được đâu có sao. Nhưng mà đặt thành vấn đề, nó chưa xong mà bây giờ tới chưa nó đang ở trên cái giai đoạn mà nó thanh tịnh thì không có cần thiết đi khát thực đâu. Nó đang ở trong cái giai đoạn sung mãn đó nó không có đói khát gì đâu mà nó không còn nhớ đi khát thực nữa đâu, nó chỉ biết nó quán ở đây thôi, nó no rồi. Nó sung mãn rồi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như thật sự chứ nếu mà nó tưởng tượng nó mới mệt đó bạch Thầy.

[Trưởng lão]: Tưởng không có được đâu, mấy con tưởng là thật đó.

[Tu sinh]: .. bữa sau lo đi khát thực đó.

[Trưởng lão]: Nói chung là tu nó hay lắm mấy con, mà phải hiểu kỹ đó. Thầy nói tu sẽ chứng mà, Thầy bảo đảm mấy con, người nào mà tu đúng là phải chứng đó, không có người nào. Chứng không có gì hết,

là tại vì mình làm chủ bốn sự đau khổ, tâm mình luôn luôn nó bất động, nó thanh thản, có vậy thôi chứ nó không có chứng gì hết.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, nghe Thầy dạy thì thấy nghe hay quá, mà khi làm cứ lần quần, lần quần mấy cái chuyện.

[Trưởng lão]: Bây giờ mới vô mấy cái chuyện quán thân mới thấy khó, trật nhiều cái chỗ này.

[Tu sinh]: Kính bạch thầy trong cái vừa hơi thở, vừa quán thân thì nhớ vừa mới hơi thở tiện nghi, đây là nó nhanh, nó biết, nó quét qua toàn thân một cái rồi mỗi hơi thở nó biết, nó quét qua toàn thân một cái vậy thì được.

[Trưởng lão]: Được con, nó quét đó, con dùng cái từ quét, bởi vì nó nhanh.

[Tu sinh]: Nó nhanh lắm, nó quét là chủ động. Chứ còn không để cho thụ động nó nhận biết là tự mình quét qua.

[Trưởng lão]: Nó quán đó, nó quán là quét đó.

[Tu sinh]: Cái biết nó quét toàn thân mà thầy.

[Trưởng lão]: Gọi là quán mà,

[Tu sinh]: Vậy là cái quán nó nhanh hơn cái hơi thở.

[Trưởng lão]: Hơi thở con, đâu có từng phần được con, đó con quét nó trúng đó.

[Tu sinh]: Mình lấy chổi mình quét, nếu để tự nhiên thì nó đi từng vùng, còn mình chủ động mình quét toàn thân một cái ...tốc hành, quét cái biết nó qua toàn thân.

[Trưởng lão]: Tùy theo mấy con nhận như thế nào mấy con nói như thế nấy thì đúng hết, nhưng mà nói mà không biết quét được không?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, từ nay về sau còn coi sách được không thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Bây giờ vô lớp này rồi thì không có coi sách mà không nghe bằng gì hết, dẹp hết. Bởi vì mình lo quét mà ở đó mà lo mà coi nữa thì làm sao quét được, cho nên dẹp xuống hết để mà quét.

[Tu sinh]: Nó ảnh hưởng mà đi chập chệnh đó.

[Trưởng lão]: Ăn thua cái chỗ mình làm trật đó, chứ còn đúng thì nó không có. Bởi vậy nó chập chệnh là vì lúc đúng, lúc sai.

[Tu sinh]: Giống như là qua cầu tre đó,

nó đi cứ lênh khênh, lênh khênh nó rớt cái búng, leo lên đi tiếp.

Bạch Thầy! Cũng như khi mà khi mà mình lúc đầu tiên mình nói “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô”, vậy là lúc đầu mình dùng tưởng.

[Trưởng lão]: Mình nhắc nó.

[Tu sinh]: Khi thời gian sau mà nó đủ lực như mình vừa nói thì bắt đầu cái hơi thở nó phủ trùm hết từ trên, xuống dưới.

[Trưởng lão]: Nó quen rồi,

[Tu sinh]: Như vậy là nó áp dụng tưởng, bắt đầu là cái đó là tưởng nội lực ra.

[Trưởng lão]: Nó quen rồi đó con, nó bám được rồi, nó quán được rồi, nó biết quán rồi. Kêu là nó biết quét, còn thầy Chân Tịnh nói đó, lúc nó quét chậm, lúc nó quét nhanh, nó chưa quét đều. Bữa nó quét đi cái cục bụi quá trời. Còn bữa nó quét ít bụi. Cho nên mình tập đó là mình tập quán con, kêu là tập quán thân. Chưa phải là mình biết quán đâu, tập đó, đang tập. Tập liền cách thức quán, sau khi mình biết quán rồi mình bắt đầu mới quán. Biết quán rồi bắt đầu mới quán. Còn bây giờ mấy con là những người đang tập quán, tập quán, cho nên khi quán

được, khi quán không.

[Tu sinh]: Phải có thời gian.

[Trưởng lão]: Phải tập luyện.

[Tu sinh]: Bạch thầy cho con hỏi có lần Thầy dạy con nhớ không rõ lắm, mà tất cả những cái giới này Thầy dạy là nó là cái giới của tướng tri, bốn thiên nó cũng là tướng hết. Thì nó cũng phải hoại diệt, nó cũng là vô thường, Tứ vô lượng tâm nó cũng như vậy, cho nên phải dùng tướng để mà tu cho nó ra khỏi tướng có phải không Thầy

[Tu sinh]: Cả thế giới này đều là tướng thì có làm cái gì thì nó cũng là tướng hết.

[Trưởng lão]: Cho nên mỗi mỗi bắt đầu là phải dùng tướng hết, nhưng mà rồi dùng tướng phải bỏ tướng, chứ mà dùng tướng lấy luôn thì sai không được.

[Tu sinh]: Đang sống trong thế giới của tướng, không lấy tướng tu thì lấy cái gì để mà tu.

[Trưởng lão]: Bởi vậy mình phải lấy nó tu, tu rồi xả để cho mình ra khỏi tướng. Hở ra cái tướng, không có cũng phải tướng cho có, thì luôn luôn lúc nào mình cũng sống trong tướng chứ sao. Rồi, bây giờ còn gì nữa không con, hiểu rồi phải không? Ngày

mai là vô lớp đó, rớt là tự mấy con làm rớt đó chứ Thầy không có làm rớt mấy con đâu.

[Tu sinh]: Bạch thầy, ngày mai có tập trung nam, nữa vô đây không?

[Trưởng lão]: Không, Ngày mai đó kể như là bữa nay là lớp này phân rồi còn nếu mà không thì Thầy sẽ thông báo cho. Chắc có lẽ là ngày mai phải cho tập trung vô đây, rồi để phân ra dặn bảo cách thức tu tập như thế nào, rồi báo cáo như thế nào, tình trạng xảy ra phải báo cáo bằng cách nào? Chắc có lẽ phải đặt hai thùng thơ quá. Thùng thơ dưng ý, chứ không lẽ bây giờ con tu sai con chạy hỏi ai, chạy hỏi ai là phạm độ cư rồi đó, phạm giới rồi đó, cho nên chắc chắn là phải đặt chỗ nào bỏ để cái thùng



259-(LCK-107C)

- * Vấn đạo Tứ Niệm Xứ
- * Cốt lõi quán thân là hơi thở
- * Tâm xả
- * Vấn đề thân thông



Chắc có lẽ phải đặt hai thùng thơ quá, thùng thơ dâng ý, chứ không lẽ bây giờ con tu sai, bây giờ con chạy đi đâu, chạy hỏi ai? Chạy hỏi ai là phạm độc cư rồi đó, phạm giới rồi đó. Cho nên chắc chắn là phải đặt chỗ nào đó, bỏ để cái thùng. Như bây giờ ở bên nam thì Thầy để một cái thùng ở chỗ nào, bên nữ để cái thùng ở chỗ nào, để khi mà bí quá thì mấy con viết mấy chữ bỏ trong thùng, vậy Thầy mới biết Thầy trực tiếp Thầy đến Thầy giúp mấy con chứ, Thầy đang viết sách nữa thì làm sao Thầy trực tiếp được nữa phải không? Khi mà thầy cho vô cái lớp này rồi, thầy đang soạn cái bộ giới luật của Tỳ kheo rồi, tức là cái tập kế này, cái tập thứ ba này là oai nghi tế hạnh rồi, để chuẩn bị cho dạy mấy con về cái lớp Chánh ngữ rồi. Nó là oai nghi tế hạnh rồi đó mà bây giờ thầy chưa có soạn được cái bộ giới luật

của Tỳ kheo còn bốn tập nữa, cho nên Thầy còn đang tập trung để làm cái việc này thì mấy con vào lớp tu yên rồi thì Thầy mới ngồi yên mà Thầy soạn. Như vậy là Thầy đang soạn cái bộ giới luật cho xong. Tiếp tục mà xong rồi thì Thầy xin phép luôn bốn tập luôn để cho nó được sáu tập cho đúng, hết cái bộ giới. Nhiệm vụ Thầy còn thiếu có bộ giới Tỳ kheo bốn tập thì thầy sẽ lo làm cái này cho xong thì mấy con vô lớp Chánh tư duy, khi mấy con tu chứng ra thì Thầy đã xong cái bộ giới rồi, thì nó khỏe hơn.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con xin góp ý kiến nhỏ, nếu mà vậy ngày mai Thầy phân những người nào hôn trầm vào đã tương đối rồi, đối với những cái bài viết hay, những cái người đó họ phải ở riêng một khu, để họ tránh động cho họ, họ tu cho mau Thầy ạ. Còn những người bình thường cho ra một khu.

[Trưởng lão]: Trong cái ý kiến đó, bởi vì nếu mà cô Út mà cắt được cái khu đó rồi, đỡ Thầy biết mấy. Đặng Thầy dẹp nó rộng ra Thầy mới chia ra chứ giờ ở khít khao hết trơn, nó không còn cái thất. Cho nên bây giờ Thầy cũng chưa biết sắp xếp làm sao nữa đây.

[Tu sinh]: Họ tu đã quá tinh tấn rồi,

hôn trăm họ hầu như không còn nữa thì họ tiến tu rất là nhanh, không nên để họ ...

[Trưởng lão]: Đúng rồi, con nói cái đó đúng đó, bây giờ nó có một số người người ta có thể mà tu nhanh được, vô đây người ta quán được Tứ niệm xứ rồi, người ta phá hôn trăm, thù miên rồi mà cứ để người ta bị động không thì người ta tu cầm chừng. Cho nên nó phải có một cái khu biệt lập để cái số người này để dẫn dắt người ta đi nhanh. Nếu bây giờ mình nhìn thấy ở trong này cái số mà tri kiến người ta đầy đủ rồi mình đưa cái số đó nó qua một cái góc độ người ta tu, nó dễ hơn là cái số tri kiến nó chưa đủ, tự cái tri kiến người ta nó đã xả rồi, đã xả rất nhiều.

[Tu sinh]: Những bài viết xuất sắc là biết họ tri kiến như thế nào. Biết liền, mình đọc mình biết cách thức người ta xả, biết cái luận của người ta thì không có ác pháp nào mà xen vô trong cái tâm của người ta được, bởi vì cái tri kiến người ta giải thoát rồi. Những cái bài làm đó là tri kiến giải thoát rồi, xác định được sự giải thoát cho nên sẽ đưa những cái người đó qua một góc độ, để cho họ áp dụng được cái tri kiến đó trong cái lớp Chánh tư duy.

[Tu sinh]: Mấy người họ với nhau, họ

cứ không làm động gì nhau vì họ có tri kiến, họ biết tự họ giữ được cho nhau nó lâu dài.

[Trưởng lão]: Phải rồi, con góp ý kiến vậy đúng đó con.

Bây giờ còn Phước Tồn, có ý kiến gì không con?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như trong trường hợp của con, ban đầu con tập thì con tu Tứ niệm xứ. Có lúc thì con dùng hơi thở mạnh, lúc thì con dùng hơi thở nhẹ, cái bụng của con...

[Trưởng lão]: Được, nhưng mà điều kiện bây giờ con tập Tứ niệm xứ là tập quán thân con đó. Lúc mà thở mạnh đó để cho cái cơ thể con nó động, nó phình ra lớn. Còn lúc thở nhẹ là con đã tự nhẹ mình nhận ra được, nhưng mà thật sự ra mới đầu thì như vậy chứ sau này thì thở bình thường chứ không có vậy, mình quán được cái thân của mình rồi thì cái hơi thở bình thường mình thở như thường thôi, chứ không có vận dụng cái hơi thở như vậy được. Còn mới đầu tại vì mình nhận ra không được cái thân của mình, buộc lòng mình phải thở mạnh, thở mạnh để cho mình nhận ra được cái sự rung động của nó, sau đó nó quen rồi đó mình xả, mình thở bình thường thôi, mình đừng

thở mạnh như vậy.

Thứ nhất là về cái thân bệnh mấy con, thứ nhất là về thân bệnh. Không, bây giờ nếu có một khu nào đó mà Thầy đưa một số người Thầy đã chọn họ để tu lắm mấy con, nó không có lời sõi, lọt sọt, nghĩa là nhìn trong cái số người ở trước mặt Thầy có một số người tu rất tốt, sẽ chọn họ vào một khu vực để họ tu.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, không cho họ quét gì nữa, không cho họ vệ sinh gì, chỉ có ở cái khu thất của họ vệ sinh?

[Trưởng lão]: Đúng rồi, ở trong cái khu họ thôi.

[Tu sinh]: Tất cả cho họ nghỉ ngơi để họ tu.

[Trưởng lão]: Đúng vậy đó, con đề nghị cái điều đó hay con, để cho họ hoàn toàn họ dễ dàng. Còn cái mà họ đi ra họ tu tập thì họ sẽ dễ quên cái Tứ niệm xứ của họ, vì họ quan sát trên Tứ niệm xứ họ liên tục để mà tu tập. Điều kiện đó thì bây giờ thì cái cơ sở của mình coi như nó khít quá rồi, nhưng mà Thầy cũng có thể Thầy sắp xếp con, Thầy đổi đó con.

[Tu sinh]: Con thấy có ba khu cho nên

sắp vào một khu được.

[Trưởng lão]: Bây giờ đổi đó con, mình đổi, mình đổi thí dụ như cái khu đó Thầy thấy nó không được, Thầy cho cái người được về cái khu đó, sắp họ vào trong một cái khu riêng. Thông báo tất cả bên ngoài không được xâm nhập vào cái khu của họ.

[Trưởng lão]: Không có cho mà dẫn khách, dẫn khứa đi vô trong đó đâu. Để cho họ được yên ổn họ tu tập.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, cái Tứ niệm xứ mà trên thân quán thân ở cái tư thế ngồi hoặc nằm, hoặc việc đứng thì nó dễ, nhưng việc đi thì theo dõi cái quán hơi thở thì rất khó, thì lúc đấy thì giữ Tứ niệm xứ bằng cách nào ạ?

[Trưởng lão]: Con giữ Tứ niệm xứ bằng cái bước đi của con con, bằng bước đi. Mỗi bước đi con lưu ý là mình đi cái nó động toàn thân mình thôi. Cái bước đi con đi con để chân xuống cái thân mình nó động. Mình cũng cảm nhận rung động của cái thân, mà nương vào cái bước đi của mình để mình cảm nhận cái toàn thân của mình. Còn về cái hơi thở mà đi, thì về cái hai phần động, cái hơi thở thì phần nội còn cái động cái thân của mình phần ngoại, nhưng mà cái bước đi

của mình, mình lấy cái phần ngoại nó rõ ràng hơn. Bởi vì mình thế nào cái thân mình nó cũng động rồi, thành ra mình lưu ý về cái phần đi nó tốt hơn. Đi nó chuyển qua.

[Tu sinh]: Cái đó là rất dễ lẫn rơi vào cái...

[Trưởng lão]: Nếu mà mình chú ý cái bàn chân mình không thì nó bị, nó bị Chánh niệm tỉnh giác. Còn cái này nó bị cảm nhận cái thân, cho nên đi thì nó biết đi, nó không chú ý bước đi lắm, cho nên nó nương cái đi để cho cái thân rung động đó để mình cảm nhận cái thân. Mình tập một lần, hai lần nó quen thân.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, nếu lúc ấy vẫn chưa làm được đúng pháp thì nó rơi vào Chánh niệm Tỉnh Giác thì có được không ạ?

[Trưởng lão]: Được con, nó cũng được, bởi vì Chánh niệm tỉnh giác lần cái Chánh niệm tỉnh giác nó cũng đi đến cái cảm nhận thân nó thôi. Bởi vì nó tỉnh quá thì nó phải định ở trên thân nó mà. Cái sức mà tỉnh giác, mình đi như vậy, mà trong khi đó mà nó tỉnh thật tỉnh thì nó không bị ức chế trên cái bước đi của mình. Còn mình chú ý chỉ có bước đi không thì nó bị ức chế trên cái bước đi. Còn mình tỉnh ở trên cái bước đi

thì nó lại dồn vô nó thấy cái sự rung động của nó, toàn thân. Bây giờ mình biết cách mình tập nó mau hơn, còn mình không tập thì sau đó nó tỉnh thật sự. Chánh niệm tỉnh giác, nó tỉnh được thì nó cũng toàn thân. Còn mình không khéo thì mình tỉnh có cái bước đi không thì mình bị ức chế.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Trong lúc mà đang đi đó thì ví dụ như đang đi kinh hành,.. như vậy là vừa tỉnh trên thân mà cũng vừa tỉnh với những công việc khác có đúng hay không?

[Trưởng lão]: Con đã tỉnh mà con đạp nữa sao? Vậy thì con đang mê chứ ở đó, con đang tập trung chỗ nào? Phải không?

[Tu sinh]: Con vừa đi vừa cảm nhận cái toàn thân mà cũng vừa thấy cái cảm nhận.

[Trưởng lão]: Lẽ đương nhiên là nó tỉnh, nó cảm nhận cái thân của nó, nhưng mà nó còn biết cái bước đi mà, cho nên nó đâu có mờ con mắt đâu.

[Tu sinh]: Lúc mà con đi nó cũng hơn, con có tập, đêm hôm con nằm con tập nằm kiết tường đó thầy, có mười phút. Lố một cái, rồi nó ngủ cái hết hồn cái nằm kiết tường nó cũng tỉnh thức, nó ưa ngủ.

[Trưởng lão]: Phải rồi.

Khoan, bây giờ mới đầu tiên mình tập ngồi, rồi ngồi kết già, rồi ngồi tư thế trên ghế, rồi ngồi dựa lưng ở trong vách, rồi ngồi duỗi chân, ngồi được nhiều cách để mà nhiếp, để mà cảm nhận cái thân của mình đã, tập quán nó nhiều cái hành động. Để làm gì, để cho nó khắc phục cái ưu phiền ở trên đó, nếu mình có một cái hành động mình ngồi lâu đó, mình sẽ bị những cái chướng ngại của Thân, nó mỗi mệp hoặc này kia. Còn một lát mình thay đổi cái này, mình thay đổi cái kia nó không bị chướng ngại đó, cho nên vì vậy mình bảo vệ được cái sự bình an cho cái không có chướng ngại. Tức là mình làm cho nó nhiếp phục được tham ưu ở trên thân thì nó mới tốt.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con hỏi về bốn cái oai nghi trên Tứ niệm xứ đi, đứng, nằm, ngồi thì cái thời gian cái đoạn này có được tập hết bốn oai nghi đó không hay chỉ ngồi thôi.

[Trưởng lão]: Lúc đầu mình chưa, không biết mình quán được cái thân mình chưa mà mình tập luôn cái đi nữa thì coi chừng nó quán trật. Bắt đầu bây giờ đó mình tập ngồi cái đã, nội bao nhiêu cái oai nghi ngồi, tập cho hết được bao nhiêu oai nghi

ngồi, cái mình nắm cho vững. Bây giờ thí dụ như con ngồi kiết già rồi, con xả ra con ngồi bán già, con tập quán ở trên bán già nó sao, cái kiết già nó sao? Rồi dựa lưng trong vách, mình ngồi ở dưới đất dựa lưng trên vách mình cũng ngồi mình co chân, mình ngồi chơi vậy, mình ngồi duỗi chân vậy, cách thức đó để mình tập tất cả những cái oai nghi ngồi hết rồi. Mà mình quán cái tâm nó quán cái thân nó, quán cái thân nó toàn diện của thân nó như vậy, nó chỉ có một cách ngồi, nó nhiều cái tướng ngồi, đó là một.

Hai là mình lần lượt mình thấy mình quán được rồi trên cái tướng ngồi được rồi, bắt đầu mình quán cái tướng đi, cái đứng thì nó cũng giống như cái ngồi chứ không có cái gì khác. Bởi vì nó phải nương hơi thở con. Rồi đó rồi bắt đầu bây giờ mới tướng nằm, sang cái tướng nằm, vậy mình mới tu. Tu từ từ chứ đừng vội, bây giờ con tu bốn oai nghi, nó chung chung đó, coi như cái nào nó cũng trật hết, nó mất công con. Cho nên mình tu rắng một cái thôi cho nó tốt được một cái để rồi từ đó mình tu tới mấy cái kia nó dễ.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như con trường hợp như con ban đầu nó có thay đổi thì thay đổi cách ngồi thôi chứ không có thay đổi thể khác.

[Trưởng lão]: Phải rồi, thay đổi cách ngồi thôi mấy con, nhưng mà vì bị hôn trầm, thùy miên, buồn ngủ đó, thì mấy con đi Chánh niệm tỉnh giác thôi. Bởi vì lúc bảy giờ mấy con mới tập quán thân, cho nên chưa có tập quán thân trên đi, mà bây giờ nó buồn ngủ, nếu khuya đó mà nó, giờ nó mà chín giờ, tới mười giờ rồi đó thì cái khoảng đó nó dễ buồn ngủ lắm, do đó mấy con nên tập đi Chánh niệm tỉnh giác để đỡ cho mình giữ gìn giờ giấc cho đúng, cho nó quen, chứ không bây giờ mình ngủ sớm coi chừng nó bắt lợi. Cho nên mình tập để cho mình giữ giờ giấc cho nó quen đi, tới chừng đó mình tu quán trên thân của mình nó dễ dàng. Tiếng, chỉ còn có phương pháp tu Tứ niệm xứ quán thân thôi chứ không tu pháp khác, rồi tự cái pháp quán nó khắc phục tham ưu.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! như bây giờ thí dụ như vào giờ nghỉ trưa, giờ an tịnh thất, lúc ấy là một giờ. Thì con không muốn ngủ, còn nằm xuống đây con có thể tập Tứ niệm xứ được không?

[Trưởng lão]: Được chứ con?

[Tu sinh]: Như thế thì có chiều theo cái ý thích của mình, thì có rơi vào cái tướng tượng không ạ?

Trưởng lão; Không con, bây giờ thí dụ như chẳng hạn mình nằm nghỉ, để chờ ăn cơm rồi đó mình nằm nghỉ để tiêu hóa đó thì mình đừng có tu gì hết. Bởi vì mình tu đó, mình dồn cái sức quan sát của mình, quán tâm đó, dồn sức. Cho nên mình nghỉ một chút xíu, mình đọc lại trong cái thời khóa của đức Phật, có nghỉ lại một chút, buổi trưa có nghỉ, ăn cơm rồi nghỉ. Lúc bấy giờ sau cái thời đó thì mình chưa có dậy tu đâu, nghĩa là bây giờ đó mình nằm chừng khoảng độ ba mươi phút thôi, để cho nó tiêu hóa mình đi. Rồi bắt đầu từ đó nó tỉnh con bắt đầu tu được. Chừng ba mươi phút à, ăn cơm rồi ba mươi phút đừng làm gì hết. Ba mươi phút đừng có đọc sách nữa mấy con, ba mươi phút ăn rồi đừng có đọc, đừng có làm gì hết, để cho nó tự tiêu hóa chứ không nó sẽ ảnh hưởng tới đường tiêu hóa mấy con, bắt nó làm việc là nó ảnh hưởng đó, cho nên để ba mươi phút nó nhồi cơm, nó tiêu cho hết thực phẩm đi, rồi ba mươi phút qua rồi đó thì mấy con làm gì cũng được hết. Bởi khi mình tập trung vào chỗ nào thì máu mình sẽ về chỗ đó, nó tập trung về đó.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, thầy dạy ở cái giai đoạn này thì hãy tập trung vào một cái oai nghi, và một cái Tứ niệm xứ, thế con

muốn thưa hỏi thêm một chút, thí dụ như là giờ trưa đây, lúc bảy giờ một giờ mà không ngủ nữa, vẫn nằm đây, thì vẫn có thể tu cái Tứ niệm xứ.

[Trưởng lão]: Được con, tập cũng giống như khi mình ngồi, mình ngồi mình cảm nhận từng cái hơi thở của nó.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, nhưng mà nếu cái tư thế ấy, tập thấy nó thoải mái, thích hơn, cảm giác dễ chịu hơn thì như vậy có rơi vào cái nằm dục trường dưỡng không ạ?

[Trưởng lão]: Không, bởi vì mình tập tỉnh thức, nó thấy nó thoải mái, nó dễ chịu nhưng mà nó không có sanh cảm giác dục nữa. Sau này mình có bắt đầu đó, mình sẽ tu tập tới cái nằm, bây giờ nó sẵn nằm mà mình thấy, bây giờ là nằm nghỉ mà bây giờ mình bỏ thời gian này uống đi, thì do đó mình tập, thì được chứ không có sao hết.

Riêng Chân Niệm hỏi Thầy.

Hỏi: Trưởng lão đã phê bình bài viết tâm bi, là con nên rèn luyện tu tập về tâm này, riêng con cũng thấy mình có khả năng về đặc tướng này, vậy sao con lại tu trên Tứ niệm xứ, hay là con sẽ tu trên Tứ niệm xứ để cho tâm hết phóng dật, rồi mới bắt đầu tu về tâm bi.

Đáp: Không phải đâu, tu tâm bi nó là một pháp độc nhất thì mình không có cần mà tu trên Tứ niệm xứ đâu, Thầy phê trong đó, là Thầy thấy cái bài viết đó là thực hiện tâm bi được. Từ cái lòng bi của con, nó nói lên được cái hành động đó, thì con thực hiện được cái tâm Bi của con. Mà khi mà thực hiện tâm bi nó không có một cái đối tượng đau khổ, con không phải bận tâm gì hết thì tự nó, nó quay trở về với cái thân của con, nó sẽ bám vô đó. Cũng như cái người tu tâm từ vậy, tự nó nó sẽ trở về với cái thân của con, mà con không phải tu Tứ niệm xứ. Còn con tu tứ niệm xứ là phải quán, còn cái này con không quán mà tự nó quán, nó tự nhiên mình tu cái tâm bi rồi, mình thấy nó quán. Theo thầy thiết nghĩ, mà khi mà Thầy phê ở trong bài của mấy con là cái khả năng của mấy con viết cái bài đó là mấy con tu được cái tâm đó, mà mấy con thích là nó hợp với đặc tướng của mấy con, còn mấy con không thích, mặc dù con tu được cái tâm đó mà mấy con tu nó kết quả nó không nhiều đâu. Nó thích tức là nó có sở trường ở trong đó, có cái thích là có cái sở trường. Còn nó không thích là nó nằm ở trong cái sở đoản của mình. Mặc dù là mình có cái khả năng đó, có cái tài đó mà không thích thì nó không phát triển được, còn nó thích

nó phát triển, nó phát triển những cái kinh nghiệm của nó tu nó tiến. Bây giờ đó, thí dụ như con tu tâm bi, con hành động con làm tất cả những cái tâm bi con rồi thì tự nó xuất phát ra con thấy nó tiến bộ, và con chế biến để làm với cái tâm bi.

Cũng như mấy con thích Tứ niệm xứ rồi quán trên thân rồi, nó chế biến nhiều cái mà đức Phật gọi là thiện xảo, nó chế biến nhiều cách để nó quán thân của nó, quán kiểu này chưa ngọt, chưa ngon này, làm kiểu này nữa, làm kiểu này nó thấy được rồi, chưa ngon này tao chế ra cái kiểu này nữa, nó thiện xảo đến cái mức độ tuyệt vời, cho nên nó quán trọn vẹn, mấy người đó là mấy người tiến bộ, thiện xảo là tiến bộ. Còn cái người không thiện xảo là không tiến bộ. Nghĩa là dạy sao tu vậy mà con tu trật, thì mấy người tu dở. Còn cái người họ không chịu đứng yên, cũng như con làm tay nghề đó. Con làm thợ mộc con đục đẽo vậy, thế này chưa được, phải nghĩ cách làm cho đẹp hơn nữa. Coi như là mấy con chế mẫu mã mới rồi, đó là mấy cái người không chịu đứng yên, họ phát minh ra cái này, phát minh ra cái kia thì cái thiện xảo của Phật là cái thiện xảo trên tu tập là cái thiện xảo của hành động chúng ta biến dần chúng ta đi đến cái kết quả của nó

nhANH hơn đó là cách thức thiện xảo.

Cho nên Thầy dạy các con quán thân, mấy con có thiện xảo mấy con quán chính xác lắm mà, nghiên cứu kỹ, mình tu mà, mình tu mình không nhìn thấy cái chỗ mình quán, chuyện này quán chưa được. Làm cái kiểu này coi thấy ngon hơn không? Nhưng mà coi chừng mình nghiên cứu riết mình đi vào tướng tuốt luốt luôn, nó thiện xảo quá, nó đi trật đường, rồi nó nhớ kỹ. Khi nào mà có nghiên cứu mà có cái điều gì mà thấy hay thì nói cho Thầy, chứ hay riết rồi nó vô tướng luôn chứ đừng nói chuyện.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, thường thường là như vậy.

[Trưởng lão]: Không, nó đúng đó con.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như tu tâm xả là ngồi chơi không, không có quán gì hết trơn hả Thầy?

[Trưởng lão]: Không có quán gì hết.

[Tu sinh]: Ngồi được ba mươi phút, hay là mới đầu chỉ ngồi bình bình thôi thầy?

[Trưởng lão]: Nó cũng tu bắt đầu nó từ ba mươi phút rồi nó xả nghỉ chút, nó xả nghỉ mà nó cũng tu nữa. Nghĩa là cái bụng nó muốn gì thì không được hết à. Đây là dục,

cái gì cũng không được, xả hết, rồi nó ngồi chơi, mà giờ nó xả riết nó cô đơn quá nó muốn chạy đi chơi, không được xả luôn. Nó cũng không chạy đi đâu hết, cuối cùng nó độc cư trọn vẹn. Rồi bắt đầu bây giờ nó đâu phải lúc nào nó cũng lãng xãng, nó muốn cái này kia đâu. Nó có lúc nó yên tĩnh lắm, mà lúc nó yên tĩnh thì tự nó yên tĩnh nó muốn ở đâu nó ở kệ nó, thì nó yên tĩnh ở trên thân con, kệ nó. Tự nó quán thân còn kỹ hơn là mình tu quán thân trên thân. Thầy nói tu tâm xả là tự nhiên tâm nó yên tĩnh rồi nó quán thân nó coi. Bởi vì tự nó nó quán chứ còn mình không có ép, mà nó không có đều đâu, nó không đều. Có lúc thì nó quán, còn có lúc nó không quán. Nhưng mà có lúc nó không quán là nó đang xả. Bởi vì nó kẹt cái nào đó nó ra đuổi cái kia rồi nó không có quán đâu. Mà nó đuổi rồi bắt đầu nó trở về, nó ngồi may quá, sướng quá, kệ nó ngồi đâu cứ kệ nó. Mà hể khởi mà sướng quá nó cũng xả luôn, nó cũng xả cái tâm niệm đó luôn. Tại vì nó thấy cái này nó an trú quá, nó cũng xả luôn cái an trú. Mà, tao không có chấp nhận, mà đi đi, ở đây tao biết xả thôi chứ tao không biết gì nữa hết. Vậy mà nó cứ yên ổn yên ổn nó quán trên thân, cuối cùng không có gì hết thì nó cũng như Tứ niệm xứ vậy. Máy con muốn tu tâm xả cứ

tu không có gì đâu. Nó không có phao đâu, sóng to, gió lớn, kể như xả không nổi thì nó dập mấy con xuống đáy biển, kể như nó dập mấy con xuống đáy biển.

Còn cái tứ niệm xứ không dập nổi đâu. Dập ý gì, nó ôm cái nó quán thân nó quá trời mà, ở ngoài đánh âm, âm, âm âm nó cứ ôm. Nó quán, nó cứ quán cái thân nó thôi, nó không có ngán cái nào hết, nó quán. Cho nên nó có pháp, sóng to gió lớn gì, bão tố âm âm, âm gì nó cứ ôm cái thân nó thôi, nó quán. Trời, nó không biết cái gì bên ngoài kệ nó, làm gì làm nó cứ quán thân thôi. Chỉ ôm chặt cái thân nó thôi. Mấy con quán được rồi nó ôm cái phao đó con. Bởi vì đó là cái hòn đảo mà, Đức Phật đã nói, lấy Tứ niệm xứ làm hòn đảo mà. Nó dễ hơn, nó có cái phao mà, nó có cái chỗ nương tựa đó.

[Tu sinh]: Bạch thầy, thí dụ như người tu pháp xả như vậy, người ta đến khi xả thì được thấy cái tâm nó quay về cái thân rồi tức là nó định trên thân như Tứ niệm xứ thì lập tức người ta quay về Tứ niệm xứ luôn lúc đó.

[Trưởng lão]: Được chứ sao con, không có gì đâu. Nó cứ thấy nó tỉnh ở trên cái thân nó, nó quan sát cái thân nó mà không cần nương hơi thở đâu, nó quan sát.

[Tu sinh]: Dùng pháp xả nó dễ hơn, nó đi vô cái coi như bám chặt.

[Trưởng lão]: Thì có nhiều khi cái giai đoạn đó, xả cái nó vô Tứ niệm xứ nó ôm, ôm Tứ niệm xứ nó đi, nó đi luôn nó dễ lắm mấy con.

Thì cái ông Châu Lợi Bàn Đạc ban đầu đức Phật dạy quét tâm xả chứ gì? Nhưng mà sau khi nó quán được cái thân nó rồi ông ôm chặt ổng thực hiện thân thông liền. Thì con thấy ông bảo một thân mà biến ra ngàn thân ngồi trong rừng này chơi, thì nó làm liền trên Tứ niệm xứ đó. Bởi vì nó có Bảy năng lực Giác Chi trên Tứ niệm xứ chứ đâu phải chỗ khác được mấy con. Chỗ đó đó, cho nên ông quét rứt rồi bây giờ nó quán ở trên thân nó rồi thì ông ra lệnh nó thì có rồi. Bởi vì tự nó quán mà. Mình phải hiểu nó chứ, mình đọc mình phải hiểu nó chứ đâu phải mình hiểu người ta đi đến cái chỗ nào để mà đạt cái kết quả. Bởi vì chỉ có Tứ niệm xứ nó là thực phẩm của cái Thất Giác Chi mà. Tứ thân tức rồi, ngoài Tứ niệm xứ ra làm sao có được. Mà giờ mình tu tâm xả nó cũng quay trên tứ niệm xứ nó quán cái này, tôi đâu có bắt ông quán cái này mà ông cứ quán. Tại ông không có pháp nó trả người ta ở đó chứ đâu. Cái tâm nó cũng trả lời vậy

chứ, chứ bây giờ mà đuổi tao chỗ nào được. Thì nó ở chỗ đó thôi. Mà ở chỗ đó thì mà phải làm cái chuyện này, tao bảo một thân mình làm cho ngàn thân tao ngồi tao coi coi, nó làm ra ở như vậy là mình ở sao được. Như vậy là mình xong.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Như đoạn một thân làm ra nhiều thân ý à Thầy, thì trong đoạn kinh nói là ông Châu Lợi Bàn Đạc ông biến mà đức Phật cho người gọi ông mới hiện ra như vậy, có phải đúng như vậy hay là ông thử.

[Trưởng lão]: Ông thử ổng con, người ta đi, người ta mời mấy vị đó đi khát thực hết rồi, còn ông người ta không có mời đâu, cho nên Phật với Chúng Tỳ kheo đi hết còn mình ông. Bây giờ rừng còn có mình, ông sướng quá, ông tu tới chỗ mà ông ở trên Tứ niệm xứ mà ông quán đó, thành ra ông thấy để thử coi sức của mình ra sao. Ông thử thôi. Cho nên đức Phật thì ở cái chỗ mà trai tăng biết là ông này thực hiện Thần thông rồi, chứ đức Phật đâu có cho thị hiện bậy, khi mà có chúng thì đâu có cho. Cho nên đi hết rồi ông mới lên ông thị hiện chơi mà. Bắt đầu đó ông Phật ông mới biết rồi ông mới kêu cái người gia chủ đó, đi đến kêu ông Châu Lợi Bàn Đạc đi thọ trai. Ông đến

rừng thấy nhiều quá, ông mới chạy về nói ông Phật, Phật nói ông nào là Châu Lợi Bàn Đặc thì đi thọ trai. Thì ông cứ nói như vậy đi, thì có cái ông nào ông mang bát ...

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, ông Châu Lợi Bàn Đặc một thân ra ngàn thân đó, trong khi đó là trong tại một chỗ khu vườn, một ngàn thân đó ở rải rác khắp nơi có được không?

[Trưởng lão]: Được con, ý mình muốn là nó không ở trong khu rừng đó mà nó ở khắp nơi. Mình muốn cho một khu rừng một ông cũng được. Nghĩa là chỗ nào nó cũng thị hiện được hết. Bây giờ Thầy nói Thầy ở...

[Tu sinh]: Thưa Thầy, mỗi một khi thị hiện ra có thể mỗi nơi có thể nói chuyện được?

[Trưởng lão]: Vẫn có thể nói chuyện được như Thường con, mỗi ông thí dụ như ở Trảng Bàng này này, Thầy thị hiện một ngàn thân, Thầy cho mỗi tỉnh một thân cho nó ngồi cùng hết. Thấy ông nào cũng Thông Lạc hết. Làm được, cái chuyện đó là chuyện thần thông rồi. Được, nhưng mà cái chuyện ảo thôi mấy con.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Cái đoạn kinh đó thì ông Châu Lợi Bàn Đặc thì ông biết được

Đức Phật ngài về cho mời, nên ông hiện ra để ông nói rằng là thấy đâu cũng thấy là ông Châu Lợi Bàn Đạc chứ không một mình ông, để ông nói với ông anh ổng như vậy đó thì suy nghĩ như vậy không đúng. Thì suy nghĩ như vậy là cái người mà tu như vậy mà đức Phật cấm không cho thị hiện thần thông mà cái vị đó thị hiện với cái tâm.

[Trưởng lão]: Để cho, cái đó là ... đúng con.

[Tu sinh]: Để cho người ta thấy như vậy là mình phạm tội. Như vậy thì không đúng với cái đoạn kinh người ta ghi như vậy. Thì theo con nghĩ thì ông tự ông thử mình ông thôi.

[Trưởng lão]: Bởi vậy ông mới lên để ông thử cái khả năng của mình tu mình có được không đó, cho nên chờ cho Phật đi ăn cơm đi, tức là đi thọ trai đó. Chúng Tỳ kheo đi hết, rừng còn mình mình, làm thử coi. Tức là ông thử thôi, còn cái kia là có cái mục đích là cầu danh. Thành ra làm cái chuyện là có cái bài kinh đó viết không đúng đâu, viết sai đó. Mà đức Phật cấm mà, đức Phật cấm thì đâu dám làm.

[Trưởng lão]: Đức Phật biết được ông đang thị hiện, cho người đi về để Thấy ông

Châu Lợi bàn đặc. Đức Phật ca ngợi ông Châu lợi Bàn Đặc Bằng cái hành động đó, sau này cái ông này về tá hỏa lên nói cái chuyện đó người ta mới biết ông Châu, chứ hồi đó người ta chê ông Châu Lợi Bàn Đặc lắm, khinh lắm.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như vậy là sau này ông Châu Lợi Bàn Đặc chắc ông cũng mất luôn.

[Trưởng lão]: Mất luôn đó con, không có nghe nói sau này ông Châu Lợi Bàn Đặc không thấy nói nữa phải không? Coi như là từ đó ông nhập diệt luôn. Ông thì kiểu đó mà cho mà vậy đó là đủ lắm rồi, thì chắc chắn là ai cũng gặp lạy lia lịa luôn cho nên ông mất luôn.

Con có nhớ cái đoạn kinh mà khi mà đi qua cái đoạn sông mà ở trên cái bãi sông đó mà nghỉ đó. Nửa đêm nước nó dâng lên, thì đức Phật sai cái vị Tỳ kheo đó ra cản nước sông để cho chúng nghỉ. Sau khi cản nước sông dựng đứng lên như vậy, không cho nước tràn vô, đêm đó khi mà đi qua rồi, không chúng Tỳ kheo ngủ yên ổn đó đi qua xong rồi thì cái vị Tỳ kheo đó không còn có nữa.

[Tu sinh]: Bị Sao hay tại tịch diệt luôn?

[Trưởng lão]: Tịch diệt luôn con.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, như người ta, từ đó ẩn.

[Trưởng lão]: Thì coi như người đó ẩn, nhập diệt luôn con. Bởi vì khi thị hiện thần thông là biết Đức Phật đã biết cái người đó sẽ ra đi. Hết duyên rồi, không cho.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, vậy thì ngài Mục Kiền Liên trong suốt cuộc đời ngài luôn luôn thị hiện.

[Trưởng lão]: Ngài luôn luôn thị hiện con biết đó là Đức Phật cho ngài để đối với ngoại đạo, còn không có cho các Tỳ kheo khác thực hiện, chỉ có cho một ông Mục Kiền Liên. Đối với ngoại đạo mà thị hiện thần thông là ông Mục Kiền Liên tới làm việc với ngoại đạo đó, chứ còn không cho người khác làm đâu. Thậm chí như ông Xá Lợi Phất cũng không được thị hiện thần thông với ngoại đạo mà chỉ có ông Mục Kiền Liên để thử ông thôi. Chỉ có ông Mục Kiền Liên làm cái việc đó cho Phật thôi, chứ Phật cũng không có thị hiện thần thông, cho một cái người đệ tử của mình làm cái việc Thần thông đó. Cho nên người ta tập trung ông Mục Kiền Liên là chỉ có ông thị hiện, còn mấy ông này thì không biết gì hết.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Bây giờ ngay cả với những người cứng đầu, cứng cổ có nhiều khi Thầy vẫn phải dùng biện pháp thế để độ họ cơ mà, chứ có phải có một lần sử dụng thần thông đâu ạ.

[Trưởng lão]: Cũng có tùy con, nhưng mà từ cái đối tượng đó để làm cho họ quy phục thôi, cho nên vì vậy mà mọi người không biết. Chứ còn không phải làm như vậy là để khoe mình cho mọi người biết thì không được. Đạo Phật nó kín chỗ đó, nó rất là dè dặt ở trên cái thị hiện thần thông lắm, cái đó là cái hướng để cho người ta tham, khởi cái tâm dục mà người ta không đạt được, mà có đạt được cũng chỉ là tưởng thôi. Thành ra nó không ly dục, ly ác pháp trọn vẹn, cho nên không có được để cho đệ tử mình thấy được cái điều đó, mà cấm luôn. Cho nên cái người nào mà thị hiện thần thông rồi thì kể như vắng bóng luôn, mấy người đừng có tìm. Cho nên Thầy đọc trong kinh sách Phật Thầy thấy, cứ ông nào thị hiện Thần thông là thấy ông đó vắng. Không có nghe nói tới tên ông ấy nữa, mắt luôn không nói nữa. Ông Châu Lợi Bàn Đạc có một khúc đó thôi, sau này không nghe nói nữa, coi như ông tu rồi thôi, chứ không thấy ông giảng giải. Chứ nếu mà cỡ để ông coi trời đất ời, họ tu theo xin

làm đệ tử ông đông lắm đó chứ. Cái hay của Đạo Phật là chỗ này.

[Tu sinh]: Bạch thầy, đệ tử đông nhưng mà nếu mà nó theo đông chắc là tu không tới đâu.

[Trưởng lão]: Tu không tới đâu con, bởi vì cái tâm tham cái thân thông, không có đạt được. Nó cứ mong như ông Châu Lợi Bàn Đạc là một ngàn người chơi, cái kiếu đó thì không được. Mất ông Châu Lợi Bàn Đạc liền tức khắc. Chỉ có một cuộc như vậy đó mà ông Châu Lợi Bàn Đạc mất ngay. Chính duyên ông Châu Lợi Bàn Đạc là tới đó hết. Ông cũng biết, thị hiện như vậy là cái kiếu của ông là trật ra đi rồi. Cần gì mà

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, ngài Mục Kiền Liên ngài cũng nhận một số đệ tử theo ngài Mục Kiền Liên với mục đích gì?

[Trưởng lão]: Coi như là điều kiện con thấy một số đệ tử của ngài Mục Kiền Liên, theo ngài Mục Kiền Liên có nhiều người là mục đích Thần thông lắm chứ không phải không đâu, cho nên vì vậy mà cái số mà đệ tử của ông Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên vẫn bị Phật đuổi, vô mà làm ồn là bị Phật đuổi, cho nên đừng có nghĩ Thần thông mà chết. Có mục đích con. Bởi vì Thấy Thầy mình là

ngon là mê rồi. Muốn mình được như Thầy chứ sao? Cái niềm tin nó như vậy.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! theo con nghĩ đệ tử của Mục Kiền Liên phần nhiều là những vị tham thần thông, bị đức Kiền Liên thâm huyệt thôi chứ còn thực sự những người đó họ tham thần thông. Nó không tới đâu nhưng mà đức Mục Kiền Liên phải thu phục họ thôi.

[Trưởng lão]: Hầu như là thu phục họ về đó chứ còn dạy họ mà ly dục, ly ác pháp. Cho nên thậm chí như Thầy nhắc nội cái độc cư không mà đệ tử ông Xá Lợi Phất, ông Mục Kiền Liên mà bị Phật đui, kể như mấy người đó họ phá độc cư vậy thì làm sao? Làm sao tu chứng được mấy con. Mình thấy qua cái hành động đó mà Phật đui. Thứ nhất là nói về cái sự rất bình đẳng là không vì hai người đệ tử hầu mình. Cái tình trạng đó mình thấy đức Phật không có vì đệ tử mà lợi ích lớn cho cái tăng đoàn của mình mà dung dưỡng. Cái thứ hai nữa mới nói rõ được những người mà ham mê thần thông, trí tuệ đều hoàn toàn chẳng có gì hết. Tu không, bởi vì cái hành động đó nói ra, nói ra được cái điều đó, khó lắm, khó lắm mấy con. Đạo Phật.

[Tu sinh]: Đức Phật không vì tình, Đức

Phật đuổi hết.

[Trưởng lão]: Đuổi hết mà.

[Tu sinh]: Phải vô sám hối mới được.

[Trưởng lão]: Vô sám hối hết. Cả thầy lẫn trò vô sám hối hết chứ không phải là, nói mấy ông mà làm bậy là tôi cũng phải quỵ đó chứ còn. Sám hối hết.

[Tu sinh]: Kính thưa Thầy, cho con hỏi là vì sao mình tu Tứ niệm xứ mà nó lại ly tham, sân, si được?

[Trưởng lão]: Con nghe cái câu của đức Phật dạy nó quá rõ ràng chứ gì? “Trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu”, mình quán cái thân thì nó nhiếp phục được ưu phiền của người đó. Cho nên nó nhiếp phục được ưu phiền là có tham ưu đó, là tham, sân, si. Là bắt đầu nó tham ưu trước, sau đó tham, sân, si nó quét luôn. Bởi vì nó nhiếp phục, nó định tĩnh trên đó. Mà nó định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng thì cái tâm nó dễ sử dụng rồi thì nó tham, sân, si thì nói cũng đi ra hết.

Cho nên Tứ niệm xứ là nó quét ra, nó từ ở trên cái quán đó mà nó quét ra, không có một cái pháp nào mà quán. Cho nên Thầy mới nói Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ. Còn

Tứ niệm xứ trên Tứ chánh cần là ngăn ác, diệt ác. Sanh thiện tăng trưởng thiện. Bởi vì nó tác động vô thân thì cái cảm thọ của thân thì tôi dùng pháp tôi đẩy lui ra, mà nó công thì tôi đẩy lui ra. Mấy con thấy đó là Tứ Chánh Cần rồi. Cho nên mình biết cái Tứ Chánh Cần nó ở đâu mà nó tu chứ không phải nói ngăn ác, diệt ác rồi tôi ở trên trời tôi ngăn ác diệt ác với ai đây. Cho nên nó cũng ở trên Tứ niệm xứ. Nhưng mà tới Tứ niệm xứ thì nó có duy nhất cái pháp trên Tứ niệm xứ của nó mà nó có pháp, nó quán thân trên thân, nó quán thân nó để mà nó nhiếp phục tham ưu. Nó quán là nó nhiếp, chứ nó đâu còn thêm pháp nào vô trong đó, nó là Pháp Tứ niệm xứ, mà trên Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ mà. Bởi vì Thầy nói Tứ niệm xứ trên Tứ niệm xứ. Nó khác, nó tu cái khác của nó rồi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, như vậy tại sao mà tu Tứ niệm xứ thì hầu như không có khởi niệm nào hết, mà nó không khởi niệm nào thì..

[Trưởng lão]: Tại vì mình nhiếp phục rồi, cho nên nó không khởi niệm. Mình chưa nhiếp phục thì nó còn khởi niệm, mà nó còn khởi niệm hoài thì mình phải xuống lớp Chánh kiến để cho mình tập ngăn ác, diệt

ác trở lại. Chừng nào mình ngăn ác, diệt ác hết rồi mình lên đây thì nhiếp phục nó. Tự nó nhiếp phục, nó không có còn cái niệm nào mà khởi ra trong đó được. Vậy đó, con thấy vậy, cho con xét con, bây giờ ngồi lớp tu Tứ niệm xứ được chưa nè, tức là lên cái Chánh tư duy được chưa? Chưa bắt đầu thì ngồi còn niệm thì chắc chưa. Thôi, tôi chịu khó tôi ở lại đi, tôi lên tôi học chắc không nổi đâu. Nổi gì mà mới vô tu có ba phút, năm phút mà làm sao nó có niệm rồi thì làm sao nổi.

Cũng như mà lên lớp hai cái cô giáo vô lớp hai bắt trò này đọc, đọc không được chữ. Trời ơi, nhìn không ra, thôi ôm cái cặp tấp đi xuống lớp dưới đi chứ, cô giáo dạy lại A, B, C lại chứ bây giờ làm chuyện này đâu có được. Con hiểu chưa? Người ta vô cái người ta viết chính tả rồi chứ. Trời đất ơi, vô viết không được gì hết, thôi ghép vần không được, đọc chữ không được thì thôi xuống dưới chứ còn bây giờ làm sao xuống lớp một đọc A, B, C đi. Còn bây giờ người ta lên người ta ráp được rồi. Bây giờ ráp được đừng có nhiếp vô cái rồi, nó không có niệm rồi thì ráp được rồi. Còn ráp gì không được mà cứ niệm này, niệm khác nó tới hoài, thì như vậy đó không được thôi, chịu khó xuống

lớp một lại đi. Đạo Phật lên lớp hai khó chứ không phải dễ đâu.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, con nghe Thầy nói, Thầy dạy mà rõ ràng mà tụi con cứ làm trật hoài, tụi con xấu hổ khi chưa làm được, chưa xong.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy, Thầy dạy chúng con là phải tu như thế, bây giờ thì con thấy là có rất nhiều cái Tứ niệm xứ, mỗi người có một Tứ niệm xứ riêng. Thế thì bây giờ để mỗi người có một cái Tứ niệm xứ mà để định nghĩa về nó, riêng cái anh định nghĩa về nó, nói rõ về đặc tính, đặc tướng, miêu tả thật cụ thể về nó thì không thể miêu tả được. Thế nên vì thế mà bây giờ mỗi người lại có một sự hiểu riêng, có một cách diễn tả riêng. Thế mà mỗi người làm xong cái tập của mình có một hệ quả riêng thì lại rất dễ bị lạc.

Thế thì con nghĩ là nó theo con, con suy nghĩ thì Thầy hôm nay Thầy dạy, cho là con thấy rằng để cho nó khỏi lẫn với cái khác, để cho nó không thấy sự thiện xảo đúng thì nó phải có ba điểm cơ bản. Theo con hiểu thế.

Thì cái điều cơ bản thứ nhất là cái quán và cái sự cảm giác toàn thân của mình, thì cái này là luôn phải thấy cái cảm giác của

toàn thân, chứ không thể được trụ ở một chỗ nào. Nếu trụ ở một chỗ nào thì như thế là rơi vào cái bị ức chế, hoặc như thế là tu sai lầm. Thế nó lại phải lướt trên toàn bộ trên thân của mình. Nhưng mà cũng có người thì cứ mỗi một lướt cái quán suốt trên toàn thân thì họ lại có thể quét một lướt trên cơ thể của họ, mỗi một lần, còn con nghĩ thí dụ rau luộc, mỗi một lần rau luộc phải chấm với nước muối một cái, không thể bỏ qua được, thì có anh lại như thế. Thế nhưng lại có anh, chị lại Thấy rằng, lướt ở cái khi mình đã bám cái hơi thở trên toàn thân, tức là lúc ấy mình đã bám trụ ở thân rồi. Tức là đã quán cả bốn chỗ rồi, thì cái thứ nhất này là không được để cho nó đứt, lúc nào cũng phải nắm chắc, bám chắc đó là điều thứ nhất.

Cái thứ hai là nó phải có một sự tỉnh táo trong khi tập. Đầu óc luôn tỉnh táo, không được mờ, và không có niệm nổi lên trong giữa đó là là điều thứ hai.

Điều thứ ba nữa con thấy cần phải đạt tới nữa là nó trong khi tập, nó không sinh một cái gì đó, kể hỉ lạc, và không sinh một cái cảm thọ nào cả, kể cả cái đau đớn, bởi vì chính lúc ấy ta khắc phục cái tham ưu rồi, Cho nên nếu mà đạt được ba cái đó thì như thế tức là đúng Tứ niệm xứ, còn nếu thiện

xảo mà nếu không có một trong ba cái đó hoặc sai thì như thế tức là cái thiện xảo ấy sai. Bạch Thầy con tả như vậy.

[Trưởng lão]: Đúng vậy, nhưng mà mình phải thấy cái tiêu chuẩn để quán thân, cách thức để quán thân thì Đức Phật đã dạy, rõ ràng là muốn quán cái thân, là phải có hơi thở. Không có hơi thở là quán không được. “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô” bởi vì cái hơi thở đó mới chính, mới cảm nhận được cái thân, cho nên cái thân hành của chúng ta rất quan trọng, đó là cái điểm để mà chúng ta để quán, mà nếu thiếu cái này là chúng ta sẽ quán sai. Cho nên người nào bỏ hơi thở là người đó chết đó, là sai đó. Cho nên đừng có nghĩ thường được đâu.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, tăng lên trên bốn điểm, trên bốn điểm đó xong bắt đầu khi mà mọi người đủ bốn cái tiêu chuẩn đó thì mới tu Tứ niệm xứ,... Tứ niệm xứ thì có bốn, bây giờ nêu ra được có ba, thêm một cái phần nữa

[Trưởng lão]: Cái cốt lõi mà chúng ta quán thân, cái cốt lõi chúng ta quán thân được là cái hơi thở, cái đó là cái cốt lõi, mà bỏ cái cốt lõi là chúng ta quán không đúng. Bởi vậy đức Phật dạy chúng ta rất rõ, mà chúng ta đức Phật lấy cái hơi thở để mà chỉ

cho chúng ta rất rõ, mà còn nhắc chúng ta lại “cảm giác thân hành thì đó là một cái thân hành của chúng ta, cái hơi thở, cái thân hành nó rõ ràng mà, nó làm cả cái rung động của thân chúng ta được. Đó là chúng ta phải hiểu được, vì vậy mà chúng ta đừng có rời cái pháp của Phật, thì chúng ta sẽ phát triển. Đó thì con nêu cái đó là cũng đi gần rồi đó, đi gần rồi, mà thầy nhắc cái cốt lõi nó. Cái tiêu chuẩn để mà chúng ta quán thân là cái hơi thở, nắm cho vững. Mình thở cách nào nó cũng dễ dàng lắm, nhưng mà có điều kiện là đừng để rối loạn hô hấp, thì nó mới được. Thở chậm, thở nhẹ, thở mạnh, thở yếu gì cũng dễ dàng lắm, cái hơi thở thì dễ lắm, nhưng mà thở lát, một hơi tức ngực, thở một lát là mệt chóng mặt thì cái chuyện đó không được. Phải biết.

[Tu sinh]: Kính thưa trưởng lão, như vậy là con có thể kết luận một câu là trong thời gian mà tu tập về Tứ niệm xứ là mình tu triển khai cái đề mục tức là cảm giác thân hành, và cảm giác toàn thân thôi, chứ ngoài ra không được tu cái đề mục nào của hơi thở trong đó, ...

[Trưởng lão]: Đúng rồi, phải lấy hai cái đề mục đó bắt đầu tập, tập cho nó quen dần, quen dần cho tới chừng nó cảm nhận

được toàn thân nó rồi, thì mình mới lìa ra, thì mình thấy rõ ràng cái thân, đó là mới tập.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, thời gian qua vừa nãy nói đó, thì coi như là Thầy dạy Tứ niệm xứ nhưng mà sự thật ra thì tất cả chúng con đều mỗi người là một Tứ niệm xứ riêng. Coi như là đặc tính, đặc tướng riêng. Và ứng dụng như thế nào mà để truyền tải như thế nào để mà mình đạt được cái Tứ niệm xứ của mình. Mà nếu mà mình không khéo thì mình sẽ bị lọt tướng, hoặc là mình sẽ bị rơi chỗ khác đó.

[Trưởng lão]: Nó quan trọng chỗ này, cho nên cái tiêu chuẩn để mà đạt được cái quán thân này là cái hơi thở. Có vậy thôi, tức là cái gốc, cái chỗ mà để mình nắm mà mình quán được thì dù mấy con có thiện xảo cách nào đi nữa thì cũng không được lìa hơi thở. Không được bỏ hơi thở mà quán.

[Trưởng lão]: Bạch Thầy, hơi thở nó mà nhiều hơi thở dài, ngắn, thở bình thường.

[Trưởng lão]: Thì vậy đó, con thiện xảo cũng đừng lìa hơi thở, mà thiện xảo. Mà Thầy đã dạy đó, thở sao đừng mệt, thở sao đừng tức lói là được.

[Tu sinh]: Như vậy một chút lúc đầu,

khi nó thở mạnh rồi bắt đầu thở nhẹ rồi thay đổi hơi thở luôn. Miễn là làm sao đừng có cho nó hơi thở.

[Trưởng lão]: Nghĩa là làm sao mà con có thể mà con quán được thân của con trọn vẹn thì thôi. Nhưng mà đừng có bị mệt, đừng có bị chóng mặt, đừng có bị gì thì được con, thiện xảo. Con hiểu không?

[Tu sinh]: Kính thưa Trưởng lão! Thí dụ như

Tốt nhất là thở bình thường,

[Trưởng lão]: Tập bình thường thôi, nhưng mà điều kiện là đừng có lìa những cái tiêu chuẩn của hơi thở. Bởi vì đó là cách thức để quán.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, đừng có lìa cái tiêu chuẩn của hơi thở, mà đừng trụ cái hơi thở.

[Trưởng lão]: Không có trụ hơi thở, mà trụ hơi thở thì sai, không lìa hơi thở, mà không trụ hơi thở.

[Tu sinh]: Bạch Thầy như thế là hơi thở song song với tác ý, hay là tác ý rồi mới thở.

[Trưởng lão]: Cái phần tác ý nó trước, còn cái hơi thở nó sau.

Rồi, xong chưa mấy con này.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con nghe Tứ niệm xứ nó hay quá mà không biết làm sao.

[Trưởng lão]: Thì tập nó sẽ được à, hay thì nó đúng là nó hay. Bởi vậy Đức Phật nói bầy ngày, bầy tháng, bầy năm. Chứ dở Đức Phật đâu có dám nói điều đó.

[Tu sinh]: Cái bản này là chừng nào mới nộp cho Thầy?

[Trưởng lão]: Cái bản đó mấy con chiều nay đó thì mấy con đem chồng lên chỗ này Thầy. Làm xong rồi đó, thì chiều nay hay là buổi trưa mấy con về, mấy con làm.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, những cái máy này kia con để trong thất được không, nhưng mà con không nghe.

[Trưởng lão]: Được, nhưng mà đừng có nghe, tới giờ tu đừng có nghe, đừng có gì nữa hết. Bây giờ tới tu rồi thì để trong thất. Khởi có đưa cho ai hết, mình cứ cất đi, được chứ không có gì hết. Nó là cái phương tiện để nghe thôi chứ nó không phải là cái vật dụng để mà cho mình mặc, ăn uống của mình hằng ngày đâu.

[Tu sinh]: Cái tờ giấy này có một số vị không ý kiến như thế nào mà Thầy.

[Trưởng lão]: Không ý kiến thì thôi, người nào có ý kiến thì mình có ý kiến, người nào không ý kiến thì thôi. Vậy đó con,

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con không đi về Tứ niệm xứ nhưng mà đi về Xả tâm mà bây giờ đang ...



260-(LCK-108A)

*Vấn đạo Tứ Niệm Xứ

* Tâm xả

* Kiểm tra quán thân Tứ Niệm Xứ



Bạch Thầy, con không ở trong lớp nhưng con xin thầy kiểm tra lại ... của con.

[Trưởng lão]: Rồi, được rồi con, rồi để Thầy sẽ kiểm tra cái phần của mấy con.

Mấy con nhớ kỹ về cái phần mà tu tâm Xả, và cái phần mà tu cái Tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ là mình tập, tập quan sát cái thân của mình thôi, nghĩa là mình quan sát từ đầu. Nếu tu Tứ niệm xứ thì tập quan sát, tập quán thân đó. Tức là quan sát cái thân của mình, tức là khi mình hít vô thì mình thấy trên đầu dưới chân, mình thấy từ dưới chân lên trên đầu, đó là tập tu Tứ niệm xứ, tập quan sát. Nương vào cái hơi thở mà quan sát nó dễ, còn nếu mà không có nương vào hơi thở thì mình không có, khó thấy, khó thấy toàn thân mình lắm. Cho nên vì vậy mà hiện giờ Thầy kiểm tra lại.

Thứ nhất, là kiểm tra lại cái tướng ngồi, coi mình ngồi ngay thẳng hay là không ngay

thẳng. Thầy kiểm tra lại cái tướng ngồi, rồi kể đó thì thầy kiểm tra cái nhiếp tâm của mình, nếu mà tu tâm xả thì mình ngồi mình để thư giãn, mình không có trụ ở đâu hết, mình không có trụ ở trong cái thân của mình, mình không có quán thân, không có gì hết, tức là mình tu tâm xả.

Còn mình tu Tứ niệm xứ thì mình phải trụ ở trên thân của mình, tức là mình phải quán cái thân của mình. Lúc nào mình cũng phải quan sát cái thân của mình. Chứ nó không phải trụ ở trên cái thân, mà nó quán cái thân. Nó xem xét cái thân gọi là quán, luôn luôn lúc nào nó cũng có cái nhìn cái thân của nó từ trên tới dưới, nó quan sát, nó luôn luôn nó xem xét.

Cũng như bây giờ Thầy xem xét một cái cây kia, thì Thầy nhìn từ gốc nó Thầy lên trên tới ngọn, rồi thầy nhìn cái ngọn thầy đi xuống tới gốc, rồi thầy quan sát. Thì trong khi quan sát đó thì Thầy thấy nhìn có con sâu nó ăn một cái cành lá non gì trên đó, hoặc là có một con sâu nó đang đục cái gốc của nó, quan sát kỹ như vậy đó, cho nên Thầy quan sát cái thân của Thầy. Tức là Thầy đang nhìn nó một cách rất là kỹ lưỡng, do đó cái cây đó nó hiện ra cái thân Thầy, nó cứ cái gì ra thì biết. Mà ở trên thân Thầy nó có cái tâm và nó có cái cảm thọ. Và bên

ngoài pháp nào mà tác động vô cái thân của Thầy, cái cây là Thầy biết liền. Do đó thì có cái sự tập quan sát như vậy gọi là quán thân.

Hiểu được như vậy thì mấy con mới thấy cái sự quán thân rất là cần thiết. Bởi vì nó quán, nó quán được cái thân của nó, thì nó nhiếp phục được hết những cái ưu phiền, cái đau khổ ở trên cái thân của nó, thân và tâm của nó. Mình chỉ cần quán thôi, mà quán chặt chĩa, quán cho rõ ràng, quán cụ thể, quán không có lơ mờ. Quán không có nghĩa là nhìn nó lướt qua.

Cũng như bây giờ Thầy nhìn cái cây đó hoặc là nhìn đi, Thầy quan sát cái ly này, Thầy nhìn rất kỹ từng cái khía nhỏ của người ta Thầy cũng thấy rất rõ, Thầy quan sát rất kỹ, cho nên vì vậy mà nó không có, mà có một cái gì mà xảy ra một cái lần gì ở trên này là Thầy biết hết. Gọi là quán, quán là quan sát, coi rất kỹ gọi là quán, chứ không phải là nhìn sơ sơ. Cho nên nhìn rất kỹ như vậy đó nó sẽ nhiếp phục tất cả những ưu phiền ở trên cái chỗ này, các con hiểu không? Bởi vì quán thân trên thân để nhiếp phục tham ưu, không còn tham ưu ở trên đó nữa. Còn mình không quán thì cái ưu phiền nó sẽ xảy ra ở trên này. Mà khi mình quán thì nó hết. Cho nên mình quán được một phút là nó hết ưu phiền trên một phút, mà quán được hai

phút là hết ưu phiền hai phút, mà một giờ thì nó hết ưu phiền một giờ, mà quán một ngày thì nó hết ưu phiền một ngày. Mà quán một tháng thì hết ưu phiền một tháng. Mà mình quán kỹ như vậy thì nó không còn ưu phiền nữa, bởi vì mình nói nhiếp phục, nó thu phục, nhiếp phục là nó thu phục, cũng như bây giờ mà thu phục nhân tâm. Làm cho người ta theo mình, làm cho mọi người người ta theo cái tôn giáo của mình tu được. Thu phục cái nhân tâm, lòng người con theo mà. Còn cái này nó nhiếp phục hết những cái đau khổ nó không còn có cái đau khổ trên đó nữa. Khi mình quán là cái quán đó nó nhiếp phục không còn đau khổ trên cái thân và tâm của mình nữa. Nó gọi là “trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu”. Nó quan trọng như vậy chứ không phải là mình quán rồi mình xem thường thường nó xảy ra có đau khổ rồi đẩy lui, cũng như mình tu Tứ Chánh cần, như hồi sáng Thầy nói, cái đó là tu Tứ Chánh cần chứ không phải tu Tứ niệm xứ đâu. Tứ niệm xứ thì nó nhiếp phục được ưu phiền hết.

Đó, cho nên trong cái vấn đề mà tu tập Tứ niệm xứ thì nó quan trọng, bởi vì cái này nó không phải còn cái Xả mà cái tư duy, quán xét cũng như ở trên cái lớp Chánh kiến nữa. Mà từ cái lớp này là tự quán cái thân

mà nó nhiếp phục được cái ưu phiền. Còn mình tu đúng, tu kỹ thì nó nhiếp phục được cái thời gian nó sẽ nhanh lắm, nó không có lâu. Cho nên hồi sáng Thầy có nói rằng, bảy ngày, bảy tháng, bảy năm như đức Phật đã nói trong kinh Tứ niệm xứ. Tức là người tu Tứ niệm xứ bảy ngày chứng đạo, mà nếu mình còn nghiệp nặng thì bảy tháng, mà nếu mình nặng hơn nữa có bảy năm thôi. Nghĩa là nặng tới đa cái người đó, từng làm cái nghề sát sanh, làm cái nghề bắt cá, làm cái nghề đi săn bắn trong rừng. Toàn là cái thứ mà giết hại chúng sanh lớp lớp đó, hoặc như Hitler mà ra lệnh mà giết hàng loạt cái người dân Do Thái. Bây giờ nếu tu cái Tứ niệm xứ này, nó nhiếp phục hết cái tội lỗi hết, nó không còn có. Cái Tứ niệm xứ nó ghê gớm, nó nhiếp phục tất cả những cái tội ác. Cho nên nó nhiếp phục tất cả những cái tham ưu. Nó làm cái ưu phiền đó không còn có nữa cho nên nó nhiếp phục hết. Thầy thí dụ như những người mà làm tội lớn, tội nặng gì, mà họ vẫn dùng Tứ niệm xứ họ nhiếp phục được, vẫn sạch, không còn có ưu phiền nữa. Mà cái vấn đề đó là chỉ có quán, quán thân.

Đó, nhớ kỹ, bây giờ Thầy kiểm tra cái quán, nếu ở trong cái lớp này bây giờ sáu người, mà sáu người bây giờ nói tu Tứ niệm xứ thì phải quán cho được, biết cách quán

chưa?

[Tu sinh]: 6:26 Bạch Thầy cho con hỏi, nếu khi mình hít vô thì cùng lúc mình đem theo cái hơi thở nó đi khắp toàn thân không ạ?

[Trưởng lão]: Đó thì mình hít vô thì mình thấy cái sự rung động coi như là cái thân nó phòi ra, nó nở ra đó, rồi bắt đầu đó mình thở ra thì coi nó tóp lại. Có phải không? Cái sự rung động nó nở ra là cái bề ngang, còn nếu mà nhìn nó thì coi như nó, cái bề dọc của nó thì thấy nó, hít vô mình thấy nó dài ra, nó đẩy ra suốt thì coi như là có nhiều người thấy nó như lên, xuống. Đó là cái tốt, nhưng mà nở ra đó là cái bề ngang thì Thầy thấy nó dễ hơn. Còn nếu mình đứng ở trên cái phình, xếp lên cái bề cao thì ... của cái ngực, coi chừng nó trụ tại một điểm, có bề mặt nó nở ngang ra rồi nó hóp vô, nó thở ra. Con hít thở một hơi thở để xem coi nó nở, cảm nhận nó nở, con làm thử coi.

[Tu sinh]: Mình không có trú vào hơi thở, coi cái sự rung động, cảm giác toàn thân mà, hít vô một hơi thở là con thấy nó nở ra đó, rồi thở ra coi nói tóp lại đó, mình cảm nhận cái hít vô đó, cái thở ra, phải không? Có làm được không, có thấy phải không? Phải nó nở ra không? Rồi nó tóp lại phải không? Đó

là cái cảm nhận toàn thân đó con. Có đúng không? Đó là cách thức tu quán, cách thức mà bắt đầu mình muốn quán thì mình phải quán như vậy, chứ mình quán cách khác thì quán không được đâu. Rồi từ đó nó sẽ định tĩnh, bởi vì bây giờ mình tập quán như vậy đó, mình nhận qua cái thân hành của nó, nó rung động nó nở ra, nó tụt lại, nó nở ra, nó hóp lại, từng hơi thở cho kỹ. Bắt đầu đó rất kỹ rồi đó thì bắt đầu đó thì nó sẽ không có niệm gì vô được đâu. Còn không có kỹ thì coi như nó có niệm, mà nó mình kháng kỹ mà sao cũng có niệm, cái này mới chết rồi. Tức là lớp Chánh kiến nó chưa xong. Đi về lớp Chánh kiến học lại, ở đây mà lên đây mà hít thở cái kiểu mà nở giãn, nở giãn kiểu này không được đâu. Tại sao tôi nở giãn tôi cố hết sức mà tại sao nó còn vô được thì không được. Phải không, con thấy không, thì tức là Chánh kiến mình chưa đủ, mình chưa đủ, chưa xả đủ cho nên nó không lên được lớp này.

Còn mình thở ra, thở vô như thế này theo dõi cái cảm nhận toàn thân của mình mà nó không có niệm gì vô được, nó càng lúc nó càng sung mãn, nó trọn vẹn nó. Đây nó không phải là sanh hỉ lạc đâu, mà nó sung mãn, tức là nó làm đúng, nó tròn đầy cái thân mình, nó không có méo chỗ nào

hết, thì nó làm sung mãn, mà nó sung mãn thì nó không có cái niệm gì mà nó xảy ra, nó không có chương ngại gì trên đó, tức là nó nhiếp phục hết rồi. Nó nhiếp phục hết rồi thì đó mình sẽ tu lớp này được. Nghĩa là từ một phút cho đến năm phút, mười phút mà nó không có một niệm gì xảy ra trên cái khoảng thời gian mình cảm nhận toàn thân của mình nó không có gì mà xảy ra. Trong khi mình ngồi, thì cái người này tu Tứ niệm xứ được. Cho nên Thầy nói năm phút, mười phút thôi. Thầy biết ở cái lớp này tu được, mà biết trong năm phút, mười phút mà có niệm này, niệm kia xen ra, xen vô mà cố gắng hết sức mà không được thì phải xuống lớp Chánh kiến học lại. Coi như mình học không nổi rồi, thì phải xách cặp tấp xuống dưới, chứ đâu có ở trong lớp này được, ở trong lớp này chơi chứ làm cái gì tu vô được. Cứ ngồi đó có vọng tưởng không, rồi một lát hôn trầm gục tới gục lui nữa. Còn người ta nó nhiếp phục hết những cái chương ngại pháp mà, cho nên nó đâu có bị hôn trầm, thùy miên đâu. Khởi cần đi kinh hành, tại vì mình đi là mình đi để nhiếp phục, quán ở trên thân của mình chứ không phải là mình sợ hôn trầm, thùy miên. Bởi vì cái sức nhiếp tâm mà quán thân của mình như vậy, nó quá là tỉnh thức rồi, nó không còn hôn trầm, thùy miên nữa. Thành ra mình dễ

dàng thành tựu.

Rồi bắt đầu bây giờ Thầy kiểm tra.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, vậy rồi con kiến, ở đây có thứ kiến nhỏ, kiến nó cắn lẹ lắm, chụu không nổi phải thổi nó vạch ra.

[Trưởng lão]: Bây giờ đó, bây giờ mà con quán như vậy mà con còn biết kiến nữa thì thôi đó là con xuống cái lớp Chánh kiến đi, để đó kiến nó kêu con xuống cái lớp đó nó học, nó đâu có cho con ở đây đâu mà.

[Tu sinh]: Nó cắn đau ghê lắm.

[Trưởng lão]: Đó là chướng ngại pháp rồi, con lên lớp Chánh tư duy này, mà tu Tứ niệm xứ là cái thiện pháp nó phủ trùm ra, con ngồi tu mới được, chứ mà nếu mà chưa có từ trường thiện pháp, thì nó không những kiến mà nó còn bò cạp, rết nó bu lại nói cắn con đó, nó mời con xuống cái lớp Chánh kiến chứ không được ở trên cái lớp này.

Ông chưa có đủ phước, ông trèo lên đây tôi cắn ông cho ông rơi xuống à. Con tu cái lớp Chánh Tư Duy này mà kiến nó bò lại cắn con là con đã không có đủ phước học cái lớp này rồi, tức là không đủ phước học cái lớp Tứ niệm xứ rồi. Nó bắt con phải trở về cái lớp Tứ Chánh Cần rồi. Nghĩa là phải ngăn ác, diệt ác. Ngăn ba con rắn, con rít,

ba con bọ cạp, con kiến thì con mới tu được. Mà khi mà con tu ngăn được rồi, sống toàn thiện, với từ trường toàn thiện của con nó phóng ra rồi thì con ngồi đâu thì kiến nó đi hết, mà con nói còn có kiến cắn con thì kiểu đó là phải xuống cái lớp Chánh kiến. Con nhớ phải không?

Còn gì nữa không? Hỏi Thầy nữa không này? Nếu mà cái điều kiện mà chướng ngại pháp mà nó không có nhiếp phục khi mình ngồi mình quán cái thân của mình mà nó không nhiếp phục được cái ưu phiền, thậm chí nó phải nhiếp phục luôn cả kiến, cả rắn, rít rồi nó nhiếp phục hết.

Thứ nhất là nó nhiếp phục là nó không có đến với con.

Thứ hai là nó nhiếp phục là nó ngồi xung quanh con. Rắn, rít mà nó ngồi xung quanh mình mà coi mình tu Tứ niệm xứ là mình phước lớn lắm đó, chứ không phải dễ đâu. Nó lại gần mình nó xem mình coi tu Tứ niệm xứ, là coi như là mình phóng cái từ trường thiện rất lớn đó chứ không phải nhỏ đâu. Vì Tứ niệm xứ mà con biết cái pháp, cái phao, cái hòn đảo của Đức Phật dạy cho chúng ta rồi, cho nên nó quý báu vô cùng rồi. Cho nên vì vậy mà khi mà lên tu Tứ niệm xứ là “trên thân quán thân để nhiếp

phục tham ưu, nó nhiếp phục những cái ưu phiền của chúng ta, không còn cái gì mà nó làm cho chúng ta ưu phiền. Nghe cái câu kinh nói là chúng ta cũng đủ biết cái pháp nó ghê gớm lắm chứ, nó làm cho không còn ưu phiền mà. Mà mình học quán, bây giờ mình học.

[Tu sinh]: Con đau, con kiến nó cắn con phải nhúc nhích chứ không nó cắn miết.

[Trưởng lão]: Con nhúc nhích vậy nó đã bị cắn rồi thì nó bị ưu phiền rồi phải không?

[Tu sinh]: Con không động đậy, nếu không nó cắn miết. Hễ đụng nó, nó chạy.

[Trưởng lão]: Đó thì cho nên trong cái sự tu tập mà gặp cái trường hợp đó thì con chưa có đủ cái sức mà nhiếp tâm ở trong cái Tứ niệm xứ, cái Tứ niệm xứ là khi nhiếp tâm.

Bởi vì Tứ niệm xứ là nó quán trên Tứ niệm xứ là khi mình ngồi, mình cũng quan sát được cái chỗ ngồi của mình hẳn hoi, chứ không phải là muốn ngồi đại đâu. Bởi vì nó nhiếp, tức là nó quán rất kỹ, đã quán rất kỹ thì tức là mình ngồi sẽ xem xét hết mọi mặt của nó rồi. Như cái pháp của mình ngồi chỗ nào là chọn lấy cái chỗ có thể nó đem lại cái sự bình an cho mình.

Cho nên người ta không có ngồi lâu, không có ngồi lâu đâu. Người ta biết ngồi lâu nó sẽ bị mỏi mệt, rồi nó bị tê, nó đau cho nên người ta không có ngồi lâu đâu. Người ta chỉ ngồi đến cái mức độ nào đó, người ta đứng dậy người ta tu bốn oai nghi, cho nên ý mình muốn là mình biết, mình ngồi nhiều là mình sẽ lười biếng, mình ngồi nhiều là mình sẽ bị chướng ngại. Cho nên nó sẽ đứng dậy nó đi, nó đi một hơi nó biết rằng đi nữa là sẽ mỏi chân, nó chưa mỏi chân mà, ở trong thân, tâm chúng ta nó sáng suốt lắm. Bởi vì nó quán thân nó, nó biết rõ cái thân này mà ngồi một giờ là có chuyện này, cái thân này ngồi nửa tiếng là có chuyện tê này, nó biết, mà nó quán mà nó không biết sao được. Nó khôn lắm chứ nó đâu có dại gì đâu. Nó quán thân mà, nó biết mà, cái thân này như thế nào, nó biết cái giờ đó như thế nào nó biết. Cái giờ này mà cái thân này ngồi thì buồn ngủ này, nó quán kỹ lắm. Bởi vì nó quán, nó quan sát, nó quán xét rất kỹ. Khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm đều là quán. Mà như vậy là cái sự nó quán như vậy nó xem xét kỹ như vậy, nó mới biết từng cái phút giây của nó, nó biết ngồi bao lâu này, nó biết đi bao lâu này, nó biết nằm bao lâu này, nó biết rất rõ nó gọi là quán thân. Nó quán, nó quan sát nó biết mà. Vì vậy cho nên nó mới nhiếp phục được tham ưu, nó không còn

làm ưu phiền ở trên thân tâm của nó nữa. Còn mình không biết mình tu mù sao. Tứ niệm xứ nó đâu có cho phép mình tu mù. Đã quán mà làm sao mù, mở mắt trao trao mà nhìn không thấy à. phải không?

Bảo quán trên thân quán thân, trên cái thân này quán cái thân, trên cái thân mình mà xem xét cái thân, cho nên đức Phật nói “trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu”, cho nên vì vậy mình thấy nó. Bây giờ tôi quán cái thân tôi biết. Bây giờ cái thân này mà ngồi thêm ba mươi phút là mày có tê chân, tao ngồi mỗi lưng, thôi tao đứng dậy tao đi, nhất định là không tê, có đúng không? Tại vì mình quán mà. Mình quan sát nó mình biết cái thân của mình, cái sức mình, ngồi ba mươi phút là có tê rồi. Cho nên nó quán nó biết rồi, cho nên mười lăm phút nó đứng dậy nó đi. Mà cái thân này nó quán, nó biết rồi, thân này đang ngồi một tiếng đồng hồ mới tê, cho nên vì vậy nó ngồi bốn mươi phút nó đứng dậy đi, nó đâu cần phải sáu mươi phút. Cho nên nó đâu có bị chướng ngại. Tại vì nó quán mà nó biết, cho nên nó nhiếp phục được tham ưu. Mà bây giờ nó quán, nó biết rằng bây giờ ngồi năm phút thì thôi, chứ sáu phút là có giận, nó điên gì mà nó quán cho nó bị giận, phải không? Nó nhiếp phục mà, nó quán được

cái thân nó, cái tâm nó nó biết. Bây giờ cái tâm mà nếu kéo dài thêm để có vọng. Cho nên nó tu đúng cái của nó thôi, rồi bắt đầu nó tu tập, rồi bắt đầu nó tăng lên.

Các con hiểu chỗ đó, nó quán mà nó biết, chứ nó đâu phải là nó quán đui, nó quán hoặc là ngồi đây cứ tập trung trong cái thân, biết cái thân, phình xẹp, phình xẹp, hoặc là biết cái thân nở, teo, nở teo hoài. Nó đâu phải, nó quán kỹ. Nó biết từng giờ, từng phút, nó ngồi, lúc nào có niệm, không niệm nó biết. Lúc nào có hôn trầm thùy miên nó biết, cho nên nó không để cho cái đó xảy ra, cho nên nó nhiếp phục. Các con hiểu chưa? Hiểu Tứ niệm xứ chưa?

Mình tu mà mình không biết mình, mình còn tu cái gì? Biết mình, biết giặc mới trăm trận trăm thắng. Biết mình mới thắng được giặc sanh tử. Còn này mình tu mình không biết, mà trên thân quán thân để biết mình, để thắng giặc sanh tử chứ không khéo giặc sanh tử nó vô nó sai cái thân. Cũng như giặc nó vô cái nó mua chuộc một số dân của mình, nó làm Việt gian nó đâu, có phải vậy không? Rồi bắt đầu nó mấy thằng Việt gian này mới đánh lại, mới giết mình, toàn bộ mấy cái người Việt của mình là tay sai người ta, nó đánh lại với người Việt, bắn nhau người Việt chết với người Việt thôi, còn ba

thằng Tây kia nó ngồi trên cái ghế kia nó mày cứ bắn đi, tao cho súng đạn bắn. Cuối cùng mình giết nhau không à. Cho nên cuối cùng mình không thấy được, cho nên từ cái thân tâm của mình nó làm lại khổ mình. Có đúng không mấy con, mấy con thấy có đúng không? Bây giờ nó phải quán sát mình kỹ, cho nên mình biết rồi, nó không có sai mình được nữa đâu, nên mấy Việt Gian không còn nữa. Thì trong cái vấn đề tu là như vậy. Cho nên vì vậy mà Thầy sẽ kiểm tra lại kỹ lưỡng cho cái vấn đề tu tập. Kỹ lưỡng không có còn khó khăn nữa.

Bây giờ mấy con ngồi, Thầy kiểm.

Có gì không con?

[Trưởng lão]: Ở đây chia làm hai phần, người nào tu tâm xả này, nghĩa là mình quán thân không được tu tâm Xả. Tâm Xả thì nó dễ hơn, nhưng mà nó không có chủ động, nó bị động. Khi có những chướng ngại thì mình mới xả, còn không có chướng ngại thì mình ngồi chơi. Nó rảnh rang lắm, tu tâm Xả thì nhẹ nhàng. Thì lượng cái sức của mình, có quán nổi hay không? Mà có biết cách quán hay không nữa?

Quan trọng nhất là Thầy nhắc nhở, là mình phải biết cách quán, là phải biết nương tựa vào hơi thở để quán thân. Còn không biết

nương tựa vào hơi thở thì quán thân không được. Tại vì nhờ cái hơi thở mình mới thấy được toàn cái thân của mình. Còn mình để mình nhìn chung chung toàn cái thân, chút nhớ, chút quên nó không có cái hơi thở liên tục, còn cái này nó nhờ hơi thở trong cái thân chúng ta nó có cái hơi thở liên tục, cho nên nó dẫn chúng ta phải liên tục quán suốt cái thời gian đó nó không mất.

Bây giờ mình cho nó năm phút, nhưng mà sự thật mới nửa phút cái bắt đầu nó quên, nó có cái hơi thở, nó quên cái thân nó đi. Mà nó chạy tầm bậy ra ngoài nó nhìn, ngó, lát nó mới chạy vô nó nhìn ngó cái thân nó chút rồi nó mới nhiếp ra ngoài cái nó mất. Cho nên cái thân của chúng ta, cái tâm của chúng ta nó tâm viên, ý mãn, nó đâu có ngồi một chỗ. Nó chạy qua, chạy lại, cho nên buộc lòng mình đưa vào cái hơi thở để mình quán cái thân nó cho nó có cái chỗ nó đứng, nó quán. Tạm thời nó còn đứng yên được, chứ còn không khéo nó không đứng được. Do đó mà mình phải tu Tứ niệm xứ. Tu Tứ niệm xứ trên thân quán thân. Cho nên quán, nói câu trên Tứ niệm xứ “trên thân quán thân” nhưng mà không biết quán thì mình cũng không biết đâu là tầm quán, thì mình quán có chút xíu rồi tâm mình chạy vòng một hơi, cái nó vô nó quán chút nữa,

nó chạy ra, chạy vô, chạy ra, tối ngày tu hoài vọng tưởng không, không có ra gì hết. Tại vì nó chạy, nó chạy ra thì nó đòi cái giặc nó xen vô. Nó xen vô thì nó cho một hơi, rồi bắt đầu mình trở về quán thì nó giống, muốn đi chơi thì hít vô thầy không có gì, chạy ra chơi, còn không ấy đi nhậu, bắt đầu nhậu rồi quên, ở trong này giặc nó xâm chiếm vô nó mới tư duy, suy nghĩ bậy bạ trong này. Rồi nó chạy về coi, chạy về coi thì nó đi mất. Rồi cứ như vậy rồi đánh hoài làm sao cho được.

Cho nên cái Tứ niệm xứ nó rất quan trọng là nó phải tu thật, rất kỹ, và nó phải kéo dài sự miên mật của nó ở trên cái quán của nó, nó mới nhiếp phục hết ưu phiền của chúng ta. Cho nên cho đến mười hai tiếng đồng hồ là đủ sức nó nhiếp phục ưu phiền. Nhưng mà mười hai tiếng đồng hồ quán trên thân, cả một vấn đề chứ không phải dễ, cả một vấn đề nữa. Mà không một tiếng thì một sáng cũng được, nhưng mà tới mười hai tiếng đồng hồ nghe ghê chứ đâu phải dễ. Thì do đó thì bây giờ mấy con ngồi lại, ngồi lại nhìn ra ở bên ngoài hết, ngồi thưa thưa ra đi.

Chân Thành ngồi lại, sửa lưng thật thẳng con, ngồi thẳng đàng hoàng. Con ngồi ngó ra ngoài để Thầy kiểm tra, rồi Thầy sửa, cho nó ngay ngắn lại.

Không con ngồi đây, ngồi chỗ này đi, con ngồi ngó ra ngoài đi con. Ngó ra.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, mắt mình vẫn mở 1/3 đúng không Thầy?

[Trưởng lão]: 1/3 ngó xuống, mấy con ngó làm sao mà nó 1/3 đó con, còn không thì sửa lại. Cứ mấy con ngồi tự nhiên. Để rồi Thầy coi Thầy sửa.

Rồi, bắt đầu mấy con. Nhớ cái câu mà tác ý “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” nghĩa là mấy con bắt đầu từ ... không để từ lâu tới giờ mình, bắt đầu bây giờ quán Tứ niệm xứ, bắt đầu mấy con thấy cái sự rung động của toàn thân của mình, để mình quán cái thân của mình, mình thấy cái sự rung động của mình. Chứ không thể mình ngồi yên đó mình nhìn, hoặc mình nhìn cái khối thân của mình nó cứng ngắc cũng không được. Theo như lời Đức Phật dạy, chúng ta phải tập căn bản từ đầu “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Mình nương theo cái hơi thở, mình không tập trung theo cái hơi thở, mình cảm nhận được sự rung động của thân theo những cái rung động hít vô, thở ra.

Đừng tập nhiều, tập từng hơi một, nhiệt tâm từng hơi thở. Cảm nhận sự rung động

từng hơi thở.

Giờ mấy con xả con, rồi. Nhớ khi mà tu tập thì mình ngồi cái thân cho nó đoan chánh, tức là mình ngồi cho đúng cách, đừng có ngồi mà cứng quá, mà đừng có ngồi mà ngửa quá, mà đừng có ngồi nghiêng, cho nên vì vậy mình ngồi tu đúng cách của mình, ngồi cái cổ đừng có cứng quá. Đừng có nhìn gần mà xa quá thì nó ngửa, không có đúng, cho nên mình ngồi vừa, lưng thẳng thì nó tốt. Cho nên vì vậy thì mấy con thấy nhớ từng hơi thở, coi như là mình cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cái câu đó là cái câu nhắc để cho mình quan sát được cái thân của mình. Tức là quán cái thân của mình, tức là “cảm giác toàn thân”, là quan sát cái thân của mình, cho nên mình nhớ, mình nhắc cái câu đó, nên mình có cái sự quan sát trên cái thân của mình. Cho nên mình nhắc rồi mình quan sát. Rồi bây giờ Thầy hỏi Chân Thành con. Con như vậy là con quan sát cái thân con thấy toàn thân con thấy từ trên đầu xuống chân, từ dưới chân lên đầu con có thấy từng ... con thấy rõ.

[Tu sinh Chân Thành]: Bạch Thầy con có thấy, con thấy toàn bộ.

[Trưởng lão]: Tức là cái thân con toàn bộ nó nở ra.

[Tu sinh]: Nó nở ra, nó phình ra

[Trưởng lão]: Nghĩa là suốt cái thời gian nếu mà con ngồi từ năm phút, mười phút, mà cái cảm nhận nửa tiếng hay là một tiếng đồng hồ cũng cảm nhận có một cái trạng thái đó, còn tất cả những cái trạng thái khác mà xen vô thì nhất định là tác ý đuổi đi không chấp nhận. Bởi vì giữ cái trạng thái bất động. Thí dụ như bây giờ có một cái trạng thái như vậy, mình không cảm nhận cái thân của mình, mà mình chỉ thấy nó an ổn, hoặc có trạng thái im lặng nào đó mình nhắc “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” mình nhắc để cho mình cảm nhận cái thân mình. Mình thấy cái thân của mình nó phình lên, xẹp xuống, hoặc là nó nở ra, nó tốt. Như vậy nó là đúng mấy con thấy, đó là mình để phá những cái trạng thái khác, nó che cái sự quán cái thân của mình, nó làm cho mình mất cái sự quán cái thân của mình, mà mình thấy mất mà mình tưởng là nó ngồi nó không vọng tưởng này kia, nó nghe nó sướng quá rồi, mình quên quán rồi. Mà đây là cái mục đích mình quán thân để nhiếp phục tham ưu, có phải không? Mình quán để mà quán thân để nhiếp phục, khác phục những cái ưu phiền ở trên cái thân của mình, mà giờ lại quên. Nó quên thì trụ trong hơi thở,

hoặc là trụ ở trên cái trạng thái nào đó làm sao mà nó xóa được cái ưu phiền của mình. Thì cái lúc nó trụ, nó thấy nó an, nhẹ. Mà lúc nó không trụ thì tất cả những ưu phiền nó khởi đầu có làm sao được. Còn cái này người ta quán, người ta cảm nhận hết cái toàn thân người ta, khi cảm nhận như vậy nó sẽ nhiếp phục được các ưu phiền. Như cái lời trong kinh Phật nói.

Cho nên mình thấy mình tu đúng là nó không bao giờ mà có cái niệm gì mà xen vô. Còn lát nó yên vậy chứ lát nó không yên, lúc đầu nó nghĩ lung tung trong đó, bây giờ sao đâu, mình có quán thân mình đâu. Cho nên khi mà mình thấy mất, mình tác ý cái câu đó là để cho nó theo cái hơi thở để mà cảm nhận lại thân nó, nó rõ ràng cụ thể hơn. Con có nhớ không? Đó là cách thức mình tập quán mà.

Con như thế nào con?

[Tu sinh]: Con thấy ba vấn đề, cái thứ nhất là chân của con nó ... còn cái niệm nó vừa có.. thì tự nhiên nó bị bật ngay. có nghĩa là nó tự... Còn cái chân thí dụ như nó hơi tê tê thì nó không thấy.

[Trưởng lão]: Cái chân nó tê tê là ... thí dụ như là bây giờ con ... đừng có để cho nó tê. Bởi vì đây là 28:47 trên thân quán thân,

mà bây giờ mình thấy cái thân của mình nó có những cái ưu phiền thì tức là ... và cái trường hợp tiếp tục nữa là nó ... cho nên nó biết chuẩn bị nó quán, nó tê tê nó báo, có cái cảm giác là nó bị tê tê. Nó báo trước cho mình.. thế mà mình quán mình biết. Bây giờ nó có như vậy nó sắp sửa rồi để mình nhiếp phục nó, tức là mình phải qua cái oai nghi khác nó hết.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con lại nhiếp phục vào cái thân, mà nó

[Trưởng lão]: Con nhiếp vô là con biết cái này tại con ngồi nó tê, con đứng dậy, nhưng mà con nhiếp trong cái thân của con, bởi vì khi mà con đứng dậy thì con nhiếp, mà con muốn thay đổi cái oai nghi của con thì. ... con nhiếp vô, tức là nó chưa có đủ định tĩnh, 29:50 Mà con định tĩnh thì con nhiếp nó cũng dễ. Con nhiếp phục được cái tê của con. ... Con thấy thân nó mới nở giãn, nở giãn ra phải không? Chùng nào mà cái nở giãn này nó không còn có nữa, mà ... gọi là sung mãn Tứ niệm xứ, thí dụ bây giờ nó không tê.

Mà muốn như vậy thì bây giờ mình đang tập, mà mình bị tê thì mình đứng dậy mình đi.

[Tu sinh]: Bạch thầy, cái niệm như vậy

thì nó đã theo được cái sự quán, nó đẩy cái niệm ra.

Rồi, còn con, con cảm nhận như thế nào trên toàn thân?

[Tu sinh]: Con bị dính không, rồi con giữ cách thức, con đừng có tu, bây giờ con sẽ ở lại lớp tập lại cái ...30:44

Tu tâm xả thì mình chỉ biết mình lo mình xả thôi.

...

31:09 mình gom lại mình quan sát, ...

31:24 Còn con như thế nào? Có bị dính không con?

Con thấy ngòi xả được không con?

[Tu sinh]: ...

32:29 nó quay vô hơi thở thì con đừng có tập trung trong hơi thở, mà cứ để tự nhiên. Chứ còn mình tập trung vô là sai. Tâm xả nó có chướng ngại thì xả, mà ở đâu cũng được, đừng có trụ ở chỗ nào ở trên thân của chúng ta. Tứ niệm xứ nó trụ tức là nó quán toàn thân để nó nhiếp phục ưu phiền. Còn tâm xả nó có chướng thì mình xả. Lúc đầu mình cảm nhận, không có chướng thì xen vô hơi thở, nhưng mà đừng có trụ trên hơi thở, mình cứ để nó tự nhiên nó biết hơi thở. ...

chư tập trung, nó nhiếp vô hơi thở, nó nhiếp vào hơi thở coi chừng ...

Còn con, tu tâm xả hay tâm nào đây?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con tu Tứ niệm xứ

[Trưởng lão]: Tứ niệm xứ hả, con quán Tứ niệm xứ sao đây cho Thầy biết?

[Tu sinh]: Con 33:20 hít vô thì con cảm nhận toàn thân con....

[Trưởng lão]: Cái thân, con có cảm nhận cái thân không?

[Tu sinh]: Con cảm nhận được toàn thân, con hít vô thì con cảm nhận được từ đầu hơi thở cho đến khi thở ra thì ... và khi có một niệm gì ở ngoài tác động vào thì chẳng hạn như...

[Trưởng lão]: Nó không có niệm, con chỉ cảm nhận của cái thân, nhiếp phục được cái niệm ... nhớ lát tu.

Còn con?

[Tu sinh]: Như con cảm nhận được nó còn..

[Trưởng lão]: Sửa đó con, sửa con tác ý, con nhắc “cảm giác toàn thân, không có được trụ” con nhắc vậy.

[Tu sinh]: Cái đó thì con biết, nhưng khi mà con hơi mệt chút thì con quên.

[Trưởng lão]: Khi nào mệt thì con xả

[Tu sinh]: Vậy thì bây giờ con nghe lời Thầy, khi nào mệt con đứng dậy con đi.

[Trưởng lão]: Khi mình tu từng hơi thở, cho nó nhiệt tâm trong hơi thở để mình cảm nhận cái thân con quán cho trọn vẹn, chứ không khéo mình mệt nó lọt trong ...34:56

Cho nên bây giờ đó con xả nó ra, cảm nhận mình quán thân cho đúng... con rảnh..., con xả được thì con quán thân dễ. Vì bây giờ từ cái chỗ phình xẹp mà mình cảm nhận được sự rung động 35:12....

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy, có phải làm như một em bé thổi cái bong bóng thổi phình ra, xẹp vô, phình ra xẹp vô

[Trưởng lão]: Con nhớ con làm chứ đừng có thấy mà nó khòem rồi mình cứ chịu khòem. Con người thì phải thẳng chứ sao mà khòem khòem kỳ vậy. Già rồi, tất cả những cái nghiệp nó đè xuống quá nặng. Bây giờ con rảnh đừng có ... kiểu này.

[Tu sinh]: Con để nửa trái dưa hấu mà con nằm trở lại có được không Thầy?

[Trưởng lão]: Con cứ làm đi rồi .. không

có gì đâu, con không tin Phật pháp nó uốn thẳng mà con không hay. Chứ cái kiểu con mà nằm ngửa mà nằm không có được.

[Tu sinh]: Con cứ để như trái dừa khô, nửa trái cho nó đội lên vậy này.

[Trưởng lão]: Bây giờ con nhớ ngay cái pháp Như lý tác ý, con cứ con tác ý đi, một thời gian .. con mới ngạc nhiên, ông khò mà bây giờ ông hết khò rồi. Thầy nói tại sao không có điều chỉnh mà nó còn vậy

35:08

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy, con thấy một em bé thổi bong bóng thổi phình ra, xẹp vô, phình ra, xẹp vô phía không Thầy?

[Trưởng lão]: Cái thân của con vậy. ... nó thành cái bong bóng luôn được. Tại vì con tưởng, con cảm nhận như vậy là đúng chứ không có sao đâu. Cảm như cái bong bóng chứ không phải cái bong bóng đâu nha. ... thành cái bong bóng thiệt đó. Thì do đó thì được rồi con, con cảm nhận được cái sự rung động của nó nở ra, nhờ nó xẹp vô, nó nở ra, xẹp vô Đó con thấy nó nở ra, nó co lại. Vậy là được rồi.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, từ trước tới nay Thầy nói con biết vậy mà con không dám trả lời, con thấy nó đúng vậy.

[Trưởng lão]: Nó cảm nhận như vậy đó là nó quán được, bởi vì cái cảm nhận đó là nó đang quán, nó đang quán cái thân nó đó, cái ý thức, cái tâm mình nó đang quán cái thân, nó biết cái sự rung động của cái thân nó, nó nở ra, rồi nó óp lại, nó nở ra, nó óp lại theo cái nhịp của hơi thở. Bởi vì con thấy theo cái nhịp của hơi thở mà nó quán cái thân nó đúng, rồi sau này nó tới cái ... lo tập cái này cho thuần đi, nó tới đây rồi nói lộn xộn đi rồi bắt đầu nó đang như cái bong bóng rồi bắt đầu thành cái bong bóng xẹp ... con hiểu không? Bây giờ tu cái nào nó ra cái này. Tập quán mà cho nó cảm nhận được cái thân của mình trước cái đã. Con cứ làm đúng vậy nha. Cái lưng con còng lóc, mai mốt là phải tác ý “Cái lưng này thẳng lại, mày đầu có phải vật khòm”

[Tu sinh]: Con... bây giờ chụp hình nó làm như con rắn bò vậy đó.

[Trưởng lão]: Vậy là ...37:02

[Tu sinh]: Bây giờ đem vô chỉnh, kéo nó giãn ra.

[Trưởng lão]: Bây giờ con tự chỉnh, đừng có đem vô trong đó chỉnh. Mà con bảo cái xương sống của con thẳng lên lại, con ngồi tu bắt thẳng lại, con ráng một chút. Thầy nói chừng trong vòng ba tháng là cái

lưng con thẳng được. Một trăm ngày cái lưng nó thẳng như của chú đó chứ. Thật sự ra con cứ coi cái lưng chú thẳng mà con muốn thẳng vậy không?

[Tu sinh]: Con thích lắm chứ, mà ...

[Trưởng lão]: Ờ, thích như vậy thì cứ ngồi con tác ý đi, mỗi lần tác ý nhích lên chút. Mỗi lần tác ý con nhích lên, con tác ý mười lần rồi nó thẳng bằng.

Con nhớ con làm chứ đừng có thấy mà nó khòm rồi mình cứ chịu khòm. Con người thì phải thẳng chứ, sao mà khòm khòm kỳ vậy. Già rồi, tất cả những cái nghiệp nó đè xuống quá nặng. Bây giờ con ráng đừng có để kiểu này.

[Tu sinh]: Con để nửa trái dưa hấu mà con nằm trở lại có được không Thầy?

[Trưởng lão]: Được, con cứ làm đi rồi nó sẽ thẳng trở lại không có gì đâu. Con không tin Phật pháp nó uốn thẳng mà con không hay. Chứ cái kiểu con mà nằm ngửa mà nằm không có được.

[Tu sinh]: Con cứ để như nửa trái dưa khô, nửa trái cho nó đội lên vậy này, nó không ngay.

[Trưởng lão]: Bây giờ thì con nhớ cái pháp Như lý tác ý, con cứ con tác ý đi, một

thời gian: Trời đất ơi, cái lưng tôi bây giờ thẳng, con mới ngạc nhiên, cái ông này ông khòm mà bây giờ ông hết khòm rồi. Nói tại sao không có điều chỉnh mà nó lại vậy. Không! Tôi tác ý mà nói chỉnh đó. Các con làm đi rồi ... cứ làm đi, Thầy nói bảo con, con tu con cứ làm đi. Đừng có không làm để đó đâu, để nội mấy người ai cũng thẳng hết, có mình khòm, có phải không con?

Con thấy Thầy già có khòm không? Thầy đâu có khòm. Con ráng, nhớ đừng có để cho mình khòm lưng.

Rồi, còn con?

[Tu sinh]: Thưa Thầy! Con thì hai cái phần đùi, chân thì mình phải dùng tưởng chứ nó chưa có rõ ràng.

[Trưởng lão]: Nó chưa có sự cảm nhận cái sự rung động của, bởi vì mình ngồi cái phần đó. Chứ còn Thầy mà đứng Thầy cảm nhận, Thầy hít vô Thầy cảm nhận nó chạy từ trên đầu xuống dưới chân, vô xuống từ chân lên đầu, nó tự nhiên cái hơi thở của mình nó rung động từ cái đứng trên... Còn mấy con chưa quen, chứ nếu mà quen rồi con thấy hít vô một cái nghe cái hơi thở mình cảm nhận dưới chân của mình nó rung động từ ở trên đầu xuống dưới chân, từ dưới chân mặc dù con, nhưng mà nó vẫn thấy cái cảm động

nó rung, nó chạy lên tới trên đầu. Thấy nó tỉnh thức đến cái mức độ mà quán cái thân của mình mà nhiếp phục nó cảm nhận rất là cụ thể trong khi mình ngồi. Nhưng mà bây giờ con thấy được cái thân ngồi của con mà nó nở ra nở vô nữa thì cũng được rồi. Rồi lần lượt cho nó nở luôn hai cái chân nữa. Con làm thử coi.

Hít vô đi, rồi cảm nhận, cái chỗ nào mà nó không có thấy được thì cảm nhận cái chỗ đó trước đi.

[Tu sinh]: Đưa hai chân trước.

[Trưởng lão]: Đưa hai chân trước đi, mình hít vô cái mình nhận hai cái chân của mình trước đi, mình thấy cái sự rung động của nó mà. Hể mà con trụ hai chỗ chân trước là con thấy hai chân nó nhúc nhích chỗ đó rồi nó mới lên cái ngực con. Thấy không? Con làm thử coi, phải không? Bởi cái chỗ mình không cảm nhận được, thì mình đã có chỗ đó để cho nó cảm nhận được. Sau đó rồi nó cảm nhận toàn thân.

[Tu sinh]: Thưa Thầy cho con hỏi thêm Thầy? Nó có nhiều cái cách mà người ta nói theo; có người thì nói để lưỡi cong lên chút để cho cái nội lực nó mạnh. thì đúng không hay là chỉ để lưỡi bình thường.

[Trưởng lão]: Để lưỡi bình thường con, không có cần co lên như Thiên tông, đó là pháp ức chế. Cho nên trong pháp Phật có một cái chỗ mà đức Phật dạy để cong lưỡi, cắn chặt hàm răng; lúc bấy giờ mình có một cái chướng ngại gì đó, mình thắng không được, nhưng mình cắn chặt răng, chịu đựng để kham nhẫn, thì có cái phương pháp đó ... mình dán chặt lưỡi lên nóc họng, để chịu đựng cái cơn mà nó đánh mình, còn cái này nó đâu có đánh.

[Tu sinh]: Còn hai cái tay nữa Thầy, hai cái tay thì có nhìn cái bị cổ vậy, thì cái kèm mà hai cái tay dọc theo hông, theo sát vô, hai bàn tay thì để áp trên gối, còn có nhiều cái chỗ khác nói thì nên để hai cái tay thư thả ra, nó lỏng ra, tức là nó lỏng ra đừng có gò, ý là đừng gò mà từ vai đến tay cơ thể đừng gồng, gác tay phải lên tay trái, các đầu ngón tay giao nhau hai ngón, ngón tay cái giao nhau thì cái nguồn nội lực nó mạnh hơn. Cái nào đúng Thầy?

[Trưởng lão]: Để tự nhiên con, Đức Phật dạy mình chỉ có ngồi, ngồi kiệt già thì có ngồi, nhưng mà để tự nhiên, trong kinh chỉ có lưng thẳng thôi, thân mình ngồi thoải mái, đừng có để cho nó chướng ngại mình ngồi để cho ôm sát hoặc ngồi xếp như thế nào mà để ngồi thoải mái là được. Chứ

không phải theo một cái công thức nào, mình để tay chồng lên, mình để hai đầu ngón tay chuẩn nhau, có nhiều người họ đẩy, để mà chịu đựng, để mà tập trung. Để nhẹ nhàng, lúc bấy giờ mình ngồi, dễ dàng, đó là ngồi đúng.

[Tu sinh]: Con quan sát một số trường hợp không biết riêng đặc tướng theo con, con ngồi vậy là con thấy thoải mái lắm.

[Trưởng lão]: Đó, ngồi thoải mái như vậy con.

[Tu sinh]: Cái phần mà Thầy nói đó là phần của tư thế nó vững là mình ngồi lâu được. Mà để vô vậy, gác vậy thì theo một số kinh sách dạy thì nó gò

[Trưởng lão]: Minh để làm sao mà ...

[Tu sinh]: Gò bó nó khó chịu hơn, một số tượng Phật người ta tạc thì để ra theo cái kiểu mà trong sách thường nói. Con thấy cũng có một hai cái tượng Phật con thấy là dễ như vậy.

[Trưởng lão]: Đó, để như thế nào mà thấy thoải mái. Ở đây Thầy dạy mấy con, cách thức nào mà mấy con để tay cách thức nào thoải mái là được. Mà cái oai nghi tế hạnh mình ngồi. Cái tướng mình là tướng phước điền, mà làm sao mình ngồi đừng có

ọ qua, ọ lại, cúi tới, cúi lui, để cho nó thoải mái, để chịu đó là cái tướng ngồi tốt nhất. Còn mình ngồi mà mình ngồi bằng cách nào mình gồng lên.

[Tu sinh]: Cái tướng vậy người ta tập ở trong phước điền ở trong Phật học phổ thông.

[Trưởng lão]: Cái tướng đó tốt, không có gì đâu con, cái tướng mà ngồi để hai cái tay mà tự nhiên ở trong lòng bàn chân của mình, cũng là cái tướng tốt, ngồi để trên đầu gối cũng tướng tốt. Còn mình để dưới này mình khòm xuống vậy là sai, phải không? Máy con thấy, trong cái vấn đề mà cái tướng ngồi, rồi cái nhiếp tâm. Máy con bây giờ đang học từ cái chỗ ngồi rồi. Ngồi giữ cái đầu của mình như thế nào, đừng nghiêng qua, đừng có ngã lại, đừng có ngửa, nghĩa là làm sao giữ cái tướng cho mình, mình ngồi đoan chánh, thoải mái, để chịu đừng gò bó, đừng có gồng, thì được, đó là cái tướng ngồi.

Rồi bây giờ cái nhiếp tâm, cảm nhận được toàn cái thân của mình, tức là quán thân đó, mình tập quán cho được cái thân cái đã, rồi cái sơ khởi cái quán thân là nương vào cái hơi thở, nhưng mà sau khi mà nó đã thành tựu được, mình quán, biết cách quán rồi đó, thì mình chỉ cần nhắc chứ đâu cần

mình nương hơi thở nữa đâu. Chỉ cần nhắc ‘tâm quay vô, quán cái thân’ mình chỉ nhắc vậy thôi, rồi mình ngồi yên cái thấy nó quay vô. Nó quay vô nó nhìn cái thân nó, nó cảm nhận toàn thân của nó rồi. Như thế nào để tự nhiên nó, là tại vì cái quá trình mình tu, mình biết được cái trạng thái nó sẽ quay vô, nó sẽ quan sát cái thân nó, nó không cần phải thấy nó phình lên, xẹp xuống hay là teo, nở gì đó nó không cần quan sát cái đó đâu, mà nó vẫn quan sát được toàn thân của nó, thì đó là nó định tĩnh trên đó rồi.

Còn bây giờ đó mình chưa định tĩnh đâu, mà nếu mình không theo cái ra, vô của nó, mình sẽ quên mất, mình sẽ quên quán thân, một hơi mình sẽ quên quán thân thì có niệm đánh vô liền. Thầy nói để các con coi nếu mà quên thì có niệm đánh vô. Mà mình quán, mình đang theo dõi từng cái hành động của nó thì nó không đánh vô được. Mà mình không bị trụ đâu hết, mình theo cái thân hành của mình, mình không trụ, mình không có trụ cái chỗ nào cho nên vì vậy mà nó không bị ức chế.

[Tu sinh]: Bạch Thầy cho con hỏi là: Khi cái hơi thở, câu đầu tiên là mình tác ý rồi, thì mình phải cảm nhận toàn thân tôi biết tôi hít vô thì nó phải dừng lại một điểm, mình cảm nhận, thì cái câu đầu tiên mình

tác ý. Những câu sau không tác ý nữa thì hơi thở nó ra, vô thì nó hít vô rồi nó lại ra, mình biết nó là vô ra vậy thôi chứ không cần ngừng lại.

[Trưởng lão]: Không cần, mà nó cảm nhận cái thân của nó là nó cứ liên tục như vậy, chứ mình không tác ý nữa, cho nên mình tác ý một lần thôi “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” mình tác ý một lần, rồi bắt đầu bây giờ mới thở đó; mình thở, mình hít vô một cái mình thấy nó phồng ra, cái mình thở ra mình thấy nó óp lại, cứ mình theo đó làm hoài, không cần tác ý, nhưng mà mình biết rằng nếu quên tác ý thì nó sẽ quên đi, cho nên mình độ khoảng thời gian chứ không đếm, đếm nó bị kẹt trong đếm.

[Tu sinh]: Nếu mà kẹt là trong đếm

[Trưởng lão]: Trong đếm, mình đếm năm, hay là mười nó bị kẹt; cho nên tu Tứ niệm xứ không đếm, do đó mình biết, mình lượng chừng thỉnh thoảng tác ý một câu “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân để cho nó lấy lại cái sự cảm nhận đó, rồi thỉnh thoảng lâu lâu cái tác ý một lần, rồi cứ thở, rồi cảm nhận. Bởi vì thời gian mình tu mình sẽ biết được cái thỉnh thoảng của mình tác ý đến chỗ nào, tự nó

nó quan sát, nó biết phải tác ý. Có khi nó biết rằng bây giờ không tác ý rồi sẽ có vọng tưởng. Tự nó ngàm nó hướng tâm nó biết mà, cho nên nó mới có ba hơi thở, chừng ba hơi thở mình không đếm, nhưng khoảng độ chừng ba hơi thở nó lo tác ý rồi. Bởi vì mình tu kỹ nó cẩn mật lắm, tự nó nó quan sát nó biết nó sẽ nhắc nó. Thấy cái tâm mình nó hướng nó sẽ nhắc nó chứ không có gì? Còn nếu mà nó biết bây giờ suốt ba mươi phút nó không cần nhắc, nó biết nó sẽ cảm giác nó được, nó quán được cái thân nó không cần nhắc nữa. Nó yên ổn, nó sẽ định tĩnh được nó không nhắc nữa đâu. Tự nó nó biết nó không nhắc nữa, mấy con cứ tập đi rồi tự nó, tự cái tâm của mấy con ở trên Tứ niệm xứ nó biết, lúc nào nhắc nó nhắc, mà lúc nào không nhắc nó không nhắc. Còn mình cứ bắt buộc năm hơi thở nhắc năm hơi thở, nhắc nó cũng thành thói quen, nhắc hoài cũng là động nữa.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, từ xưa đến giờ tập Định niệm hơi thở là tập dần dần nhắc đếm như thế nó quen rồi, bây giờ thành cái thói quen đó.

[Trưởng lão]: Bây giờ mình không nhắc, mình chỉ cần muốn là tác ý, mà không muốn là thôi. Bây giờ qua Tứ niệm xứ là quan sát cái thân của nó rồi, nhưng mà nó

cảnh giác, nó sợ, nó sợ nếu mà kéo dài lâu nó sẽ quên đi, thì cái cái niệm nó sẽ mất .. nó mất quan sát cái thân nó đi. Thì cái niệm nó sẽ đánh vô, cho nên nó dè dặt, tự nó nó dè dặt; cho nên trong khi mình tu mà Chánh kiến rồi, thì đến cái lớp này tự cái tâm nó cẩn thận của nó rồi, nó biết. Tự nó biết nó nhắc, còn hồi đó mấy con chưa có tu Chánh kiến thì nó còn mê mờ lắm, cho nên buộc lòng mấy con nhiếp vô như vậy đó thì phải nhắc nó, để cho nó tự mình điều khiển để mình dẫn nó đi, thì có cái phần ức chế, mà có phần động nữa. Còn này để thỉnh thoảng, để tự nó hướng ra nó nhắc. Rồi nhắc rồi bắt đầu nó ôm vô nó theo hơi thở nó cảm, nó quan sát cái thân của nó, đó là cách thức tu tập. Bây giờ mấy con hiểu rồi không?

Tiếp rồi thì bắt đầu ngày mai chúng ta họp cả nam, nữ rồi họp xong rồi Thầy sắp xếp lớp cái lớp nào mà tu xả tâm, thì về cái khu vực xả tâm thì Thầy sắp xếp lại cái khu vực xả tâm; còn lớp nào mà tu Tứ niệm xứ theo cái lớp tu Tứ niệm xứ; còn cái lớp nào mà dự thính thì phải cho nằm trong cái khu dự thính, phải không? Chứ không có nằm chung lộn xộn nó không có được, nó không theo.

Rồi Thầy sẽ cố gắng khắc phục Cô Út để tìm cách để cho mình sắp xếp cho cái

người tu Tứ niệm xứ phải theo cái lớp tu Tứ niệm xứ trong cái khu vực của người ta, chứ không có thể để lộn xộn được; còn tu về xả tâm thì phải nằm theo cái khu xả tâm; còn cái dự thính thì phải theo khu dự thính. Bởi vì dự thính thì mình chỉ tập thôi để cho cái lớp Chánh kiến mình còn, chứ không thể mình theo người ta kịp; rồi nếu mình theo người ta tu nữa thì coi như là mình hoàn toàn mình sắp xếp lớp nó không ra lớp. Bởi vì những cái người Chánh kiến người ta thiếu những cái bài vở của người ta, chưa đủ cái tri kiến của người ta, học tập những cái hiểu biết, những gì cần thông suốt thì phải thông suốt, mà bây giờ người ta chưa thông suốt mà người ta lên lớp này người ta học thì như vậy là người ta sẽ bị vấp ngã. Người ta còn dự thính tức là người ta còn tập lại cái lớp của người ta. Còn mình ở đây tập cho nó quen thôi chứ chưa phải là mấy con đi vô đó được, đâu có được.

[Tu sinh]: Tập làm quen cho nó quen dần, mai một xuống lớp dưới thì mình đã có căn bản xong rồi, tới đó chuẩn bị rất kỹ.

[Trưởng lão]: Mình chưa lên học cái lớp trên, mà lên dự thính lớp trên để rồi mai một lên rồi mình làm anh cả trong lớp đó.

Không, mình hạng nhất chớ, những

cái phần thưởng coi như chuẩn bị rồi. Tao lên lớp này là phần thưởng về tao hết, tụi bay khỏi lo. Như vậy đó chứ gì? Tại vì mấy người đó học trước rồi. Cho nên phần nhiều là học trò giỏi, con biết nó học trước hết nó vô nó mới giỏi vậy; chớ mà như tao từ lớp dưới mà lên, mà đừng có học thêm coi, chưa chắc mà ăn tao đâu. Tại mà nhờ mà có tiền mà học thêm mấy lớp, thấy mà giỏi, chứ mà đã học nhào trong đó rồi, chứ chưa chắc.

Cũng như con bây giờ chưa gì mà lên đây dự lớp mà quán Tứ niệm xứ rồi, có phải hơn mấy thằng kia không? Có phải không? Nhưng mà nó không bằng mấy cái thằng đang tu Tứ niệm xứ này đâu. Đâu bằng, cái tri kiến người ta có sẵn rồi, mình chưa có chuẩn bị cái tri kiến của mình thì làm sao được.

[Tu sinh]: Con cũng biết như thế, nên tập cho nó quen

Rồi bây giờ mấy con còn hỏi gì không nè, để mình chuẩn bị về tu tập nè, rồi bắt đầu ngày mai đó thì vị trí nào về vị trí này, chừng nào mà Thầy thấy Thầy đổi thì mấy con biết là Thầy sẽ đổi. À, bây giờ con sẽ lại thất kia ở, người kia lại thất này, thì đó là Thầy sắp lớp đó. Mấy con cũng thấy mình

đang ở vị trí đó chứ mà Thầy sắp qua, sắp lại, sắp qua, sắp lại thì nó lòi cái người nào mà tu Tứ niệm xứ nó theo một cái khu.

Ở đây cô Út có ngăn hàng rào hết rồi, khu nào có khu đó. Thì mấy con thấy hễ khi nào mà Thầy đổi, Thầy đổi Thầy này dời qua bên kia, Thầy kia lại đây, rồi Thầy kia thì phải lại kia. Thầy đổi đổi đâu đó thì Thầy sẽ bắt đầu. Cuối cùng sắp xong rồi thì cái lớp Tứ niệm xứ thì nó nằm Tứ niệm xứ, mà lớp tu Xả tâm vô lượng thì nó theo cái lớp Xả tâm vô lượng. Đó là trên lớp Tư duy nó có hai lớp này thôi. Chứ nó không còn cái lớp thứ ba nữa. Còn cái lớp mà còn dự thính thì nó nằm trong lớp dự thính.

Còn mấy con mà ở trên cái lớp Tứ niệm xứ này mà rớt thì kể như là mình xuống cái lớp Chánh kiến rồi, nó nằm cái lớp mà mấy con đã tu tập xả tâm không còn lên đây. Thấy chưa?

Lần lượt rồi Thầy sẽ phân lớp ra, không ngờ trong cái tu viện mình nó có lớp mà không ngờ. Khi mà thấy thay đổi người này qua lại cái khu lại thì bắt đầu mới thấy cái hình của cái lớp học và cái khu nội trú của cái lớp học đó. Nó sẽ nằm ở trong cái nội trú. Mấy con nội trú, tham dự cũng là nội trú, mà cái lớp nội trú nó ở trong cái khu nội

trú của nó là lớp xả tâm nó ở trong cái nội trú của lớp xả tâm. Rồi bên nữ Thầy cũng sẽ làm y như vậy hết, nam, nữ đều nó rõ ràng cái lớp đó hết.

Rồi còn ở trước thì kể như là cái lớp dự thính, hoặc là cái lớp cho những cái người khách, người mới đến, để mà dự thính, để mà chuẩn bị cho tháng mười vào cái lớp Chánh kiến. Người ta đến dự thính bữa, hai bữa người ta về. Người ta chuẩn bị tư thế để sau cái một tháng mười mở cái lớp Chánh kiến thì người ta sẽ vào, người ta sẽ học. Thì bắt đầu mấy con mới trở về cái vị trí cùng nhau học thì con là anh cả rồi.

[Tu sinh]: Những người rớt xuống là anh cả làm, họ được học rồi mà họ rớt xuống, con chỉ làm anh hai thôi.

[Trưởng lão]: Biết đâu chừng là những người như con lại là anh cả chứ. Những người rớt xuống lại thua chứ.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, rớt xuống họ kinh nghiệm nhiều quá rồi.

Bạch thầy! Con có ý kiến là có một số Thầy như là Thầy Chân Thành, Thầy Chân Đức, những cái người, người ta đã phá cái hôn trầm, người ta ở một khu vực miên mật như vậy.

[Trưởng lão]: Không, mấy người đó mà nếu mà miên mật, họ phá được hôn trầm, họ còn nói chuyện thì chắc chắn là phải đưa qua cái khu nói chuyện, mà họ còn đi rớt nữa mà rớt ra ngoài nữa chứ được. Nói chuyện là phạm giới đó, còn đi ra xa nữa. Chứ không để gì đâu. Thấy họ phá hôn trầm được mà họ lại nói chuyện, kể như là họ bay đi chứ ở đó. Cho họ vào cái khu nói chuyện cho họ mặc sức mà nói chuyện. Thầy sẽ lập cho họ một số nhà với cái đám cao su kia mấy ông nói chuyện cho vào cái khu nói chuyện chứ ở đây làm động người ta.

Con cũng hay nói chuyện Thầy cũng cho xuống ở đó mà ở cái khu nói chuyện, cho nó vui vẻ.

[Tu sinh]: Bạch Thầy lúc chưa tu ý mà, con đang ...

[Trưởng lão]: Bởi vậy đó, mới còn nói chuyện đó mới cho xuống.

[Tu sinh]: Chắc con vô tu rồi con không nói chuyện,

261-(LCK-108B)

- * Vấn đạo quán thân Tứ Niệm Xứ
- * Lớp oai nghi tế hạnh
- * Từ trường thiện ác và thanh thân



Thôi được rồi, bây giờ đó mấy con thấy cái sự chuẩn bị nó đâu nó phải ra đó rồi. Thầy sẽ cố gắng sắp xếp, còn cực lắm, nhưng mà luôn luôn lúc nào nó cũng còn đang ở trên đầu sóng chứ chưa phải là hết sóng đâu nha. Mấy con cứ tưởng đi, sóng nội, sóng ở trong nội viện.

Có gì không con?

Út đi thành phố rồi con. Chắc có lẽ tới chiều Út mới về con, bởi vì Út đưa cái cô đó đi trị bệnh.

Nó là sóng nội viện, mà sóng ngoại viện. Mà sóng ngoại viện là nó đang chuẩn bị những đợt sóng cao lắm mấy con. Cho nên cái lớp Chánh kiến của Thầy mà dạy mấy con là cái lớp làm rất là động, động người ta nghe được những cái điều nó vừa mới lạ, nó không phải bình thường, mà họ thấy rằng những cái đợt sóng của họ sắp tới nó phải

dập như thế nào để cho tan nát cái lớp này đi. Chứ còn để cái lớp này thì bất an quá. Thì mấy con chuẩn bị, chứ không khéo nó tứ tán như một trận bão mà chim nó lìa cành, nó lìa rừng, nó đâu phải dễ. Thì đâu có gì, nó dập nát cái chỗ này rồi thì mình không còn cái chỗ trụ nữa, những cái cây lớn cổ thụ ở đây nó đã bị dập rồi thì nó không còn chỗ bám nữa thì mấy con là những con chim người ta bay đi chứ, mấy con có ở đây được sao? Thì các con hiểu cái lớp này nó phải tan chứ sao? Mà họ sẽ dập.

[Tu sinh]: (tu sinh nói nhỏ nghe không rõ)

[Trưởng lão]: Con sẽ bám vào cái rừng núi Đà Lạt để mà tu. Còn thầy Chơn Thành bám vào đồng mả mà tu.

Thật sự ra thì khi mà những cái đợt sóng mà nó dập tan, mình không còn chỗ bám được thì đâu ai cũng về chỗ nấy rồi. Nhưng mà nắm được pháp thì mình có thể mình tu tới nơi tới chốn, cho nên Thầy cũng cố gắng cho thời gian nó nhanh, chứ lẽ ra cái lớp Chánh kiến này mà dạy được đầy đủ phải một năm. Nghĩa là phải từ từ làm bài chứ đâu có dồn dập vậy. Trời ơi, dồn dập gì mà bài vở như vậy, mà Thầy chằm trời đất ơi, chết người. Cứ người nào cũng

viết mà ba, bốn tập vở một trăm trang vậy này, sấp sấp sấp vậy này, mấy con đọc mỗi mất. Chết người chứ không phải. Nghĩa là đọc nhanh như gió chứ còn đọc mà chậm thì không hết. Thì cái vấn đề mà mấy con thấy, vất vả lắm. Mà muốn duy trì Phật pháp thì phải chịu vất vả đến cái mức độ, mà biết cái thời gian ngắn để cho cái lớp mà Chánh Tư Duy này, mấy con học, tu được ở trong thất mà tu được ba tháng, bốn tháng rồi thì vững tâm lắm. Mấy con quán được thân, sợ mấy con chưa biết quán. Trong kinh Tứ niệm xứ nói “trên thân quán thân” mấy con chưa biết quán Thân thì Thầy sợ nguy hiểm. Và nếu mà Thầy không chỉ cách thức thì mấy con không biết quán. Thầy nói thật sự mấy con không biết quán. Mấy con biết lấy cái gì mà quán, lấy cái tiêu chuẩn nào mà để quán cái thân. Rồi trên đó mà nhìn cái thân của mình mà muốn quán, quét lên, quét xuống một hơi cái rồi mất tiêu. Quán cái kiểu đó làm sao đi tới được.

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Trong kinh Tứ niệm xứ nói khác xa với Thầy, cũng quán bốn cái oai nghi rồi, ngồi quán bốn cái xứ nhưng mà đâu có rõ như thế này đâu.

[Trưởng lão]: Mà không có biết rõ được cái ý nghĩ nhiếp phục tham ưu ở trên đó.

[Tu sinh]: Không biết nhiếp phục là nhiếp phục cái gì.

[Trưởng lão]: Nghe nói ưu phiền nhiếp phục tham ưu thôi. Nhưng mà sự thật ra mình quán thì nó đã tự nhiếp phục được, không có cái gì tác động vào nó thì nó không có ưu phiền. Cho nên nhiếp phục được tham ưu. Coi như nó ngăn chặn, mình quán được cái thân là nó ngăn chặn hết ưu phiền không còn xảy ra, tức là không còn ưu phiền thì làm sao có niệm. Làm sao có cảm thọ, con thấy không? Nó rõ ràng quá vậy. Học từ hồi lâu tới giờ không ai chịu hiểu. Họ không chịu hiểu chứ.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như cái cô Pháp Quang, ở chùa nào không biết quán Tứ niệm xứ, rồi cuối cùng đang quán cái này, ra quán cái khác, thôi, ăn với lại Kên kên, tự nhiên ngồi mà lại quán như thế thì đến đây đâu cần như thế nữa đâu.

[Trưởng lão]: Quán như vậy là coi như là mình tu cái lớp Chánh kiến rồi, mình quán bất tịnh, quán này kia rồi, Định vô lậu người ta quán cái đó để cái tâm nó vô lậu chứ. Chứ không đem Tứ niệm xứ để khắc phục tham ưu, khắc phục gì sao mà kỳ vậy. Quán vậy nó có ưu phiền gì đâu.

[Tu sinh]: Khi cô Pháp Quang viết cái

cuốn sách đó là tu hành bao nhiêu năm nay. Con thấy ở trên Đà Lạt ông nào cũng cuốn sách gối đầu giường là cái cuốn đó cả

[Trưởng lão]: Thì cũng hết chỗ biết tu.
4:47

Không, cái sức mà Thầy dạy mà mấy con tu chứng rồi cái cuốn sách đó sẽ là cuốn sách đem mà đốt, Thầy nói đốt chứ không ai sài được nữa. Vì cô dạy mà tới bây giờ mà, coi như là từ cái ngày viết tới giờ là bao nhiêu năm tháng rồi, có người nào chứng chưa? Còn Thầy dạy đây, mấy con sẽ thấy này, ba tháng, bảy tháng; ở trong này mà người nào mà quán được suốt cái thời gian 12 tiếng đồng hồ là chứng đó. Tứ niệm xứ mà, đâu phải là pháp nói chơi. Nó là cái hòn đảo của Phật mà, Đức Phật di chúc rõ ràng mà, Tứ niệm xứ là hòn đảo, đâu có phải là chuyện thường đâu.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, ở cái lớp Chánh tư duy này rồi thì không cần phải học cái lớp Chánh ngữ, Chánh niệm nữa. Khi họ đã chứng được rồi, họ có tri kiến, sự hiểu biết của họ.

[Trưởng lão]: Họ hiểu biết, nhưng mà vì cái tạp khí, thói quen họ, cho nên vì vậy nó vẫn là dạy tới cái lớp Chánh Ngữ con. Muốn nói lời nói, họ hiểu biết rồi, nhưng

mà người ta dạy mình phải nói như vậy, như vậy, như vậy. Cách thức để mà ta rèn luyện cái hành động của mình. Rồi chánh nghiệp nữa con. Con quen cái nghiệp của con rồi, cái tướng đi con nó ào ào, tới chừng ta dạy đi chậm lại, thì con mới thắng lại. Mặc dù hồi mà tu con chứng rồi, nhưng mà cái tạp khí, mà cái hành động nó còn cái thói quen. Cho nên đến cái lớp này người ta uốn nắn lại hết, đến cái lớp này uốn nắn lại hết. Cho nên tại sao Đức Phật dạy mình Chánh ngữ trước, mà Chánh tư duy trước. Bởi vì con thấy, lẽ ra thì mình thường thường là cái hành động của mình là cái quả, mà cái khẩu nghiệp mình là cái quả mà cái ý của mình. Mà giờ Chánh tư duy là cái ý, chánh kiến là cái thấy biết, cái hiểu biết. Con thấy không? Rồi tới cái Chánh tư duy, cho nên vì vậy mà con thấy cái Chánh tư duy này nó sau cái Chánh kiến chứ, rồi bắt đầu Chánh ngữ, bởi vì có cái tư duy này thì cái chánh ngữ này nó mới có. Mà bây giờ nếu mà không dạy cái lớp Chánh ngữ thì làm sao mình có sự uốn nắn.

Còn mình hiểu thường, bây giờ tôi Chánh tư duy rồi thì cái ngôn ngữ tôi có nhưng mà sự thật ra mình còn cái tạp khí. Tôi hồi đó tới giờ tôi hay nó đại quá. bây giờ tôi Chánh tư duy tôi ở trong cái bất động của tôi rồi. Tôi chứng đạt được cái chân

lý rồi. Nhưng mà cái tạp khí, mà cái thói quen tôi hồi nào tới giờ hay nói bậy, mà giờ không có dạy tôi không biết nói làm sao là ái ngữ, hay chánh ngữ. Cho nên mình dạy cái chánh ngữ. Thầy nói cái lời nói như thế này là chánh ngữ, lời nói như thế này là không chánh ngữ. Mình phải học mình mới hiểu chứ con. Rồi mình học rồi, rồi áp dụng vô, nói không nói được bậy, mà lúc bây giờ được cái tâm của mình nó bất động rồi thì mình sẽ định tĩnh rồi. Mình định tĩnh thì mình không nói bậy rồi. Không nói bậy. Còn con không học cái chánh ngữ đó thì con không biết cái nào là Chánh ngữ, cái nào là tà ngữ, thành ra nó nói bậy đó. Cái ngôn ngữ, thành ra từ đó mình học cái Chánh ngữ rồi, cái Chánh nghiệp. Chánh nghiệp là cái hành động của thân, học cái Chánh nghiệp tức là học cái oai nghi tế hạnh đó. Học oai nghi tế hạnh đó rồi bắt đầu đó mình mới học tới cái lớp Chánh mạng. Từ cái chỗ đó lần lượt những cái lớp này nó sẽ dạy cho mình oai nghi tế hạnh, cách thức mà cái chánh mạng của mình sống, nó không bị tà mạng.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, có nhiều cái chỗ như thế này đúng đâu có sai đâu. Như cái thời đức Phật tại thế nó khác. Coi như cái trạng thái phải đạt được Tứ niệm xứ rồi đó, thì có vị thì ưa soi gương; có vị thì ngồi ngồi

... hơn hơn, hơn hơn; có vị thì thường thích trèo lên cây ngồi. Như vậy thì đó là cái tập nghiệp, cái tật thích đời trước tiền kiếp cái vị mà trèo lên cây là khi, còn cái vị ưa soi gương trước là làm gái điếm; cái miệng mà hay hơn hơn, hay ngo ngoe cái miệng, trước đây là trâu hay bò gì đó. Con nghĩ những cái đó bịa, mà bây giờ Thầy nói như vậy thì có phải cái trạng thái đó là chưa có học oai nghi tế hạnh không Thầy. Cái đoạn kinh đó là đúng à Thầy?

[Trưởng lão]: Đúng chứ, không có sai đâu.

[Tu sinh]: Dạ, thế mà tập nghiệp thì vẫn còn. Thì như vậy là trạng thái đó mới có đạt được cái chân lý chứ chưa phải là chứng quả A la hán nên còn tập nghiệp à Thầy?

[Trưởng lão]: Đó chừng khi mà mình người ta dạy cho mình tới cái lớp Chánh định mới nó đầy đủ chứ mấy con. Còn cái này người ta mới bắt động tâm mà.

[Tu sinh]: Như vậy là cái đoạn kinh đó nó sai Thầy? Nó nói là cái thời đức Phật tại thế có những vị A la hán vẫn còn tập nghiệp, vị thì tật leo cây, vị thì tật kia..

[Trưởng lão]: Trời đất ơi, người ta mới có tu tới lớp Chánh tư duy thôi à, người ta

mới Bất động tâm đây thôi, mà mấy ông người ta chưa Chánh ngữ, người ta chưa Chánh nghiệp mà mấy ông nói cái chuyện chứng quả A la hán ở chỗ này sao? Mà bây giờ mấy con thấy nó chứng được rõ ràng là cái người này bỏ cái nghiệp thân này đi thì cái khẩu nghiệp còn không? Cái thân nghiệp còn không? Bỏ rồi thì người ta vẫn ở Niết Bàn chứ đâu phải không mấy con. Cái người mà tu lớp Chánh Tư duy này người ta bất động, người ta ở Niết Bàn rồi đó. Nhưng mà cái nghiệp thân cái nhân quả, cái nghiệp thân người ta còn chưa hết, cho nên vì vậy mà người ta phải trải qua một cái dài còn mấy lớp nữa người ta mới hết cái nghiệp thân chứ. Thầy dạy cho mấy con có từng lớp đàng hoàng cho đến khi mấy con chứng quả A la hán, Trời đất ơi, ông này mà nói còn nhai nữa thì thôi rồi. Ông này còn cười giỡn.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, hai lớp đầu này có vẻ nó khó hơn, nó căn bản, còn vào những lớp sau họ đã bất động tâm thì họ ... nhanh hơn.

[Trưởng lão]: Thì con cứ thấy đi, đức Phật nói lớp Chánh Định không có khó khăn, không có mệt nhọc. Những cái lớp Chánh kiến này nó khó, nó đòi hỏi mấy con làm việc ghê gớm, rồi tới cái lớp Chánh tư

duy này nó đòi hỏi mấy con phải tập quán cái thân của mình, ghê lắm. Trật, nó làm sao đi vô được. Cho nên khi mà nó đứng rồi, mấy con thấy nó bất động à. Nó bị nhiếp phục tham ưu hết rồi, nó hết cái khổ của mấy con rồi. Nhưng mà cái tập khí, cái thói quen của con nói vẫn còn chứ. Cho nên ở chỗ này nói chứng quả A la hán? Chưa đâu. Chưa đâu, nói quả A la hán là vô lậu người ta phải có Tam Minh lặn, thì nó phải qua Chánh định thì mới có Tam Minh chứ, anh chưa có Chánh định làm sao anh có Tam Minh chỗ này được, ngang chỗ này. Chỗ này chỉ chứng Niết Bàn.

[Tu sinh]: Cái đoạn kinh phải sửa lại như vậy mới hợp lý.

[Trưởng lão]: Bỏ cái thân này người ta chứng Niết Bàn, người ta còn mang thân này, người ta còn phải sửa cái thân này ghê gớm lắm chớ.

[Tu sinh]: Kinh người ta kết tập, nhưng mà chính cái người kết tập là ... có biết cái gì đâu mà kết tập.

[Trưởng lão]: Cho nên bây giờ Thầy đưa mấy con vào lớp theo thứ tự của Bát Chánh Đạo hẩn hỏi đàng hoàng. Cho đến mấy con chứng quả A la hán là mấy con có tam minh, mà tam minh là mấy con nhập

Tứ Thánh Định rồi, thì nó Chánh định rồi. Có phải không? Mấy con tới đó rồi mấy con đừng nói A la hán người ta còn xuất tinh. Mấy con nói đại không. Nói cái đó nó trật, không có trúng. Thầy nói thật sự nội cái lớp Chánh tư duy này xong mấy con không xuất tinh, chứ đừng nói, nó không còn bất tịnh đâu. Nội cái lớp mà nó nhiếp phục tham ưu này nó không còn ác pháp nữa, tâm mấy con thanh tịnh, từ đó người ta mới tu tập để mà cái tạp khí, thói quen người ta nó phá hết. sau đó người ta chứng đạo. Người ta chứng quả A la hán. Thành ra cái oai nghi, tế hạnh của người chứng quả A la hán người ta đàng hoàng lắm, người ta được học qua các trường lớp này hết.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, hỏi đó thì Thầy không có học.

[Trưởng lão]: Không có học đâu con, cho nên bây giờ mà Thầy biết được là do cái trí của Thầy, Tam Minh Thầy thấy, nhưng mà có ai dạy cho Thầy không? Cho nên nhiều khi Thầy còn tạp khí chứ đâu phải không con, cho nên người ta nói đúng mà, Thầy có được đào luyện đâu. Còn bây giờ Thầy đào luyện cho mấy con làm sao. Thầy biết được, nhờ cái trí này Thầy đào luyện cho mấy con, Thầy nhắc nhở cho mấy con, tới

cái đi, đứng, nằm, ngồi Thầy cũng phải sử dụng bởi vì cái đầu óc của Thầy là cái giáo trình trong đó rồi, nó biết. Nhưng mà cái tạp khí Thầy có ai sửa không? Có ông Phật nào xuống sửa Thầy không?

[Tu sinh]: Dạ, không có ai sửa.

[Trưởng lão]: Cho nên nó vẫn còn cái tạp khí chứ đâu phải không? Cho nên Thầy nói Thầy cũng biết mình còn tạp khí. Cho nên vì vậy mỗi lần Thầy cũng sửa Thầy chứ đâu phải không biết, bởi vì qua cái trí Thầy hiểu, Thầy rất cố gắng Thầy khắc phục mình chứ đâu phải không? Nhưng mà đâu phải sửa cả lớp làm sao mà, một lớp học mà. Cho nên mấy con thấy không? Vẫn tu xong như Thầy rồi, làm chủ rồi mà còn mang thân này, mà nếu mà hướng dẫn thì oai nghi, tế hạnh mình phải đầy đủ, thì mình phải học chứ. Cho nên Thầy viết ra oai nghi, tế hạnh, tức là Thầy đã là người học trước mấy con. Phải không mấy con. Mà Thầy chưa viết ra, chưa nói ra, thì tức là nó chưa có chứ gì? Mà Thầy nói ra rồi Thầy phải thực hiện trên đó chứ, mà Thầy đã nói là Thầy đã học trước con rồi, Thầy dạy mấy con sau. Mấy con chỉ là học trò kế Thầy thôi. Mà Thầy không viết ra thành sách này thì nói oai nghi tế hạnh mấy con không biết làm sao hết. Chỉ nói vậy

thôi chứ đâu có biết. Nhưng mà Thầy dùng cái trí của mình Thầy mới biết được oai nghi tế hạnh nó như vậy, vậy, vậy. Thời đức Phật vậy, cái hành động đi, đứng, nằm, ngồi vậy, vậy Thầy viết ra. Thì Thầy viết ra thì thầy là người học trước. Có phải không? Bây giờ mấy con viết cái bài nào thì mấy con là người học trước trong cái bài đó đó. Có phải đúng không? Rồi Thầy mượn Thầy đọc, Thầy là người học sau, rồi cái ông kia mượn nữa ông học sau nữa. Có đúng không, nó huân, nó tích lũy những cái hiểu biết của Phật Pháp, của oai nghi tế hạnh, cho nên Thầy nói mà Thầy bây giờ mấy con vô lớp mà mấy con tu thì Thầy viết cái bộ sách tức là Thầy sẽ tiếp tục cái chương trình giáo dục của những lớp khác, mà chính đó là Thầy đã học những cái bài đó của Thầy. Các con hiểu chưa? Ghê lắm chứ đâu phải. Bởi vì cả một đời, mà bây giờ Thầy đã làm xong những cái giáo trình này rồi, mấy con cũng đã đạt được như vậy rồi, mấy con dạy học trò mấy con coi, mấy con nhẹ nhàng lắm mấy con. Thầy mới là con người khổ nhất.

Còn Đức Phật đưa ra được cái giáo trình đó rồi cái chương trình giáo dục đào tạo đó nó tới đó nó hết, nó không có cái chương trình, tại vì cái lúc bây giờ chữ viết, giấy nó không có phương tiện như chúng ta,

nó không có như chúng ta. Nó không thành lập được cái giáo trình nó cụ thể như chúng ta, chỉ nhắm ở trong đầu chúng ta chỉ bằng cách này, cách khác. Cho nên nhiều khi có cái nhớ, cái quên. Sau này mới kết tập nó lộn xộn, nó không có, bởi vì các người đầu có chúng đầu mà kết tập nó đúng con, nó lộn xộn. Trời ơi! Kinh Trường Bộ thì những cái bài kinh nào dài dài gộp nhau lại, còn Trung Bộ thì vừa vừa. Các con thấy, họ gộp theo cái kiểu đó họ kết tập. Trời đất ơi, thôi, cái bài kinh nó ở cái lớp nào cũng chả biết nữa. Các con đọc đi, các con biết cái bài kinh đức Phật nói, kinh Pháp Môn Căn Bản ở cái lớp nào? Chẳng ai biết hết, có phải không? Kinh Khu rừng Sừng Bò ở đâu biết không? Kinh Diệt Lậu hoặc nó ở chỗ nào mấy con đầu có biết nó ở cái lớp nào đâu? Nó chung chung, kết tập cái kiểu này thôi, kết tập cái kiểu này tôi không biết tôi dạy học trò nó sao đây? Không biết lớp A, B, C cái lớp một, lớp hai học cái gì đây?

Các con cứ thấy cái tạng kinh của Phật ra đi. Mấy con sẽ thấy nó học cái lớp nào, đâu có biết!? Không biết ông Phật ông dạy cái bài nào trước, cái bài nào sau, cái người mới vô học cái gì? Mình đọc vô cái mình không biết cái ông này ông dạy cái kiểu nào đây mà vô đây ông biểu diệt lậu hoặc. Đoạn diệt

lậu hoặc, hay hoặc là Pháp Môn Căn Bản, Pháp Môn Căn Bản dạy cái gì đây? Đó mấy con thấy không, đâu có làm sao biết được? Cho nên nó không có giáo trình của nó, từ thấp đến cao, thành ra khó quá. Còn bây giờ Thầy mới thành lập cái giáo trình của nó từ thấp đến cao. Rồi mấy con mới thấy cái bài nào mà nó ở trong cái lớp Chánh kiến, bài nào ở trong lớp Chánh tư duy, mấy con bây giờ mới lần lượt mấy con mới thấy cái giáo trình đó nó lòi lòi những cái bài kinh của Phật ra.

Sau khi mà Thầy dạy hết mấy cái lớp này rồi mấy con thấy rõ ràng đọc mấy cái bài kinh này nó ở đây này, lớp này này mình đã học, nó lần lượt nó rõ cái giáo trình. Những lời Phật dạy nó phải học những cái lớp đó. Vất vả quá phải không? Mà nếu mà sóng gió mà dập dờn thì cái lớp bỏ thì kể như cụt mất. Nền đạo đức của Phật sẽ mất, không làm lại được.

[Tu sinh]: Thí dụ như trường hợp mà con ngồi ...thì bắt đầu mà con tu tập thì bắt đầu nó có trạng thái nó hơi ... chân thì bắt đầu con thấy rõ tư thế là con đứng dậy, khi mà con đứng dậy, thì trước khi con đứng dậy con tác ý là “cảm giác toàn thân tôi biết tôi đứng dậy”; khi mình bước đi thì con tác

ý là “cảm giác toàn thân tôi biết tôi bước đi” như vậy có đúng hay không?

[Trưởng lão]: Đúng, tức là mình nhắc trước mình, rồi để mình quan sát khi cái hành động bước đi, hoặc là cái hành động sắp sửa đứng. Do mình tác ý rồi đó bắt đầu mình đứng dậy, mình theo cái hành động đó mà mình cảm nhận cái thân mình. Đúng, tác ý trước để dặt mình trước, dặt tâm vào đạo mà các con.

[Tu sinh]: Trong những cái trường hợp khác, thí dụ như trong trường hợp mà bây giờ con tập thì con có thể sử dụng để giặt đồ thì trong đó con có thể tác ý là cảm giác toàn thân tôi biết tôi giặt đồ. Thì những cái hành động như tay con thì con giặt đồ. Nhưng mà trong lúc đó thì bắt đầu con quan sát dưới chân của con, khi mà con muốn được vào cái chân, thì trước đó thì con phải tỉnh giác trên cái chân trước, rồi bắt đầu con mới từng hành động. Coi như là, khi mà làm việc trên cái hành động trên tay, thì cái chân con phải ... trong lúc làm việc trên tay thì thỉnh thoảng con mới nhìn lại cái chân, coi nó có trạo cử, ví dụ như nó cứ nhúc nhích ... nếu mà nhúc nhích thì vô tình dẫm đạp những cái con vật khác ở xung quanh dưới chân mình. Còn không biết cho nên mình phải tỉnh giác

như vậy có được hay không Thầy?

[Trưởng lão]: Được chứ, chứ mình nói là mình tỉnh thức ở trên cái thân hành, ở trên cái thân hành của mình, trên cái hành động làm của mình, đó là Chánh niệm tỉnh giác ở trên thân hành, đó là được rồi. Cái đó là giai đoạn đầu rồi. Con phải tập tỉnh thức nó, cho nên con thấy trong cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng đó, làm cái gì đều là nhắc mình. Mình làm hết, nó nhắc cái hành động của mình thật tỉnh thức ở trên cái hành động. Đó là cái sơ khởi của người mới tu rồi, còn bây giờ không, con làm vậy chứ con tác ý khi mà con tu Tứ niệm xứ là hành động của con, con nương vào đó chứ con cảm nhận thân con.

[Tu sinh]: ...Như vậy thì trong lúc con đang giặt đồ con cũng phải cảm nhận thân con?

[Trưởng lão]: Cảm nhận thân con, thì con cảm nhận thân con, không phải là chú ý nội cái giặt đồ này không, mà nghe cảm nhận cái thân con, con chà vậy chứ nó rung động cái thân con. “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi đang giặt đồ này”

[Tu sinh]: Như vậy là trong mọi lúc hiện bây giờ là con.

[Tu sinh]: Thôi, bây giờ thôi lo tập cái hơi thở đi, khoan đã nói chuyện dai quá, chưa tới cái chuyện đó nó khó lắm. Cũng như bây giờ ăn mà để cảm giác được cái thân của mình nó cũng khó lắm. Khoan đã, lo tập cái này, đừng có nói tới cái xa, tới cái xa rồi nó lộn xộn ra rồi bắt đầu rồi đầu hết, tu không có được đâu. Hiểu chưa?

[Tu sinh]: Như vậy là bây giờ con tập ngồi trên ghế ngồi, những cái giờ khác xả ra.

[Trưởng lão]: Xả ra, coi như bình thường, đừng có gom tập trung nhiều quá rồi nó rối loạn nó cũng không có làm gì được, nó không có chứng, không có chất lượng nữa đâu. Từ từ mình tập cái này cho nó quan sát cho được rồi đó. Từ cái quan sát được cái này nó cụ thể rồi nó không còn bị trong cái hơi thở nó rồi, tức là mình quán được cái thân của mình rồi, thì bắt đầu mình thay đổi từ cái hơi thở thay đổi qua cái thân hành, cho nên mấy con thấy Thầy dạy cái hơi thở, để cho nó có cái sự động dụng của cơ thể, rồi sau đó mới động dụng của cái bước đi. Chừng nào Thầy dạy từng bước, từng bước rồi tới đó tất cả những hành động từ ăn, uống, giặt giũ, quét sân, và hết để mà cảm giác toàn thân nó mới trọn vẹn được cái bài pháp của Tứ niệm xứ, “trên thân quán

thân” mà.

Trong cái hành động của cái hành động của thân thì mình sẽ quán. Cho nên khi mà mình quán toàn diện rồi đó thì bắt đầu bây giờ nó gọi là bây giờ mới thật sự là tu Tứ niệm xứ. Sức mình quán được, tức là mình sẽ đủ sức của mình, khắc phục tham ưu trong mọi hành động của mình, gọi là tu bốn oai nghi. Chỉ bây giờ có một cái oai nghi đầu tiên này ngồi thôi, mà nó chưa xong đây mà hỏi tới lung tung hết con, trời đất ơi con hỏi nhiều quá rồi chắc tu không để đâu. Con hiểu chưa? Đừng hỏi xa. Ở đây lo tu cái đã. Bây giờ lo tu đi, rồi ha.

Thôi bây giờ mấy con còn hỏi Thầy mấy cái thơ này còn hỏi Thầy, Thầy sẽ trả lời coi. Còn cái phần nào hỏi Thầy, Thầy trả lời. Cái gì đây? Hết rồi, có cái bức thơ này thôi!

Minh Liên con, Minh Liên ở đâu hả con, đây hả con? Con cố gắng, nếu mà điều kiện con bây giờ mới đến con, nó còn yếu lắm, để rồi Thầy sẽ hướng dẫn cho con cách thức con tu. Tu cho nó dễ, con thích Tứ niệm xứ phải không?

[Tu sinh]: 22:10 Bây giờ ... quá rồi, ..

[Trưởng lão]: Đúng rồi, nó không giống Thầy dạy đâu, để rồi Thầy sẽ dạy lại cách

thức.

[Tu sinh]: Bữa nay con nghe được thì thấy hiểu, ...22:32 tu quán thân trên thân (*tu sinh nói nhỏ quá không nghe rõ*)

[Trưởng lão]: Được rồi con, Thầy nhận con, Thầy rất hoan hỉ nhận cái sự đóng góp của con, nhưng mà trong khi đó mà con thấy cái sức của mình mà tu Tứ niệm xứ được là mình sẽ nhiếp phục được tham ưu, mình phải tập cho kỹ đó con, lo quán thân trên thân, chứ còn nếu mà không thì mình không biết quán thì mình không nhiếp phục được tham ưu.

[Tu sinh]: Tại vì con có học một thời gian Sư ông dạy rất kỹ điều đó 23:20... (*tu sinh nói nhỏ quá không nghe rõ*)

[Trưởng lão]: Thôi, có cái duyên ráng tập cho nó đúng cách.

[Tu sinh]: 23:48 (*tu sinh nói nhỏ quá không nghe rõ*)

[Trưởng lão]: Để rồi con sẽ cất đi, con sẽ gửi cho cô Út con.

[Tu sinh]: (*tu sinh nói nhỏ quá không nghe rõ*)

[Trưởng lão]: Được rồi con, con yên tâm đi. Ráng lo mà tu tập, thầy sẽ hướng

dẫn cho.

[Tu sinh]: Học nhiều quá rồi, hôm nay 24:10...

[Trưởng lão]: Con hỏi

[Tu sinh]: Bạch Thầy, như trường hợp của con bây giờ thiếu cái bài Tứ vô lượng tâm con chưa có làm nhưng mà con có hiểu qua những cái bài của quý Thầy, thì con hiểu được rõ ràng.

[Trưởng lão]: Theo Thầy, thực sự ra chính cái bản thân của mình, có một cái người mà nói như thế này này” con thì dở lắm, mà con đọc cái hành Thập thiện với Tứ Vô Lượng Tâm hay quá, con chịu khó con chép từ đầu chí cuối lại, thì con cũng đã thấm nhuần được rồi.” Thì con cũng đã thấy được cái hiểu biết đó rồi; cho nên nó hơn là bây giờ con ngồi con suy tư. Mà con lớn tuổi rồi, con suy tư cũng khó quá. Cho nên nó sẵn cái này con chép lại là con đã học ở trong đó rồi. Sẵn thầy đã viết rồi, Thầy viết thì nó đâu còn sai nữa. Cho nên con cứ viết ra, con viết lại là con học lại một lần, mà nếu mà con viết lại một lần nữa thì con lại học lần nữa. Cho nên vì vậy nó thấm nhuần con.

Cho nên hầu hết trong lớp là mình bị

phạm lỗi gì đó, Thầy giáo bắt mình chép bài con, chép nhiều bài, nhất là mình không thuộc cái bài đó thì ông bắt mình chép thôi, cả trăm bài. Bắt đầu mình chép tiếp thuộc lòng phải không? Thì ở đây thì thật sự ra thì con đọc bài của người ta thì cũng được rồi, nhưng mà khi đọc rồi đó, mình dựa vào cái ý đó đó. Nhiều khi mình triển khai cái tri kiến của mình ra càng hay nữa. Cái chuyện làm này nó là cái chuyện triển khai cái tri kiến hiểu biết của mình càng tốt chứ sao? Chứ đâu có nghĩ là để rồi mình vô mình tu, tu càng căn bản chừng nào nó lại thời gian càng ngắn lại chừng ấy. Còn thiếu căn bản nó sẽ đứng lại, nó rớt; bởi vì mình thiếu căn bản cái mình lên học cái lớp này cái bắt đầu nó rớt, nó không lên được, bởi vì trình độ mình thiếu căn bản, cho nên mình lên nữa mình lên không nổi. Rồi bắt đầu nó đứng lại con? Nó đứng lại, Thầy nói cái lớp Chánh tư duy này nó sẽ rớt ra, nó rớt ra nhiều lắm đó con, nó không có đơn giản, nó rớt ra.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, như vậy thì con cần phải làm những cái bài Tứ vô lượng tâm nữa.

[Trưởng lão]: Con làm cái bài cho xong hết, thì nó mới chắc ăn, bảo đảm để mà leo thang, chừng này mà leo thang nó hụt thang

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con ...26:29

[Trưởng lão]: Bây giờ một cuốn tập thôi, bởi vì cái lớp này là lớp Chánh tư duy rồi, lên lớp tu Chánh tư duy rồi là một tập để viết. Viết hết tập đó rồi xin nữa chứ viết hai tập là phạm giới, mà hai cây viết cũng phạm giới. Hết tới đâu tới đó xin đó, tức là mình không có để hai được. Các con nhớ luật của Phật mà. Mà con vẫn y vẫn mà hai cây Bút là không được. Phạm giới đó, ở đây mấy con thấy hết không? Không có hết đâu, mấy con cứ hết là mấy con xin là sẽ có, yên tâm. Bây giờ xin một tập với một cây bút. Có phải vậy không?

[Tu sinh]: Con có một cuốn thôi, còn những cuốn kia thì còn mấy trang.

[Trưởng lão]: Vậy thì thôi, tiết kiệm viết đi, có gì đâu. Chừng nào hết rồi xin. Rồi, bây giờ có một cây bút phải không?

[Tu sinh]: Dạ! Con có tới hai cây, có một cây thì ngòi nhỏ con viết thì sợ Thầy không thấy rõ, còn một cây viết mực lớn.

[Trưởng lão]: Thôi lấy cây viết mực lớn, còn cây viết mực nhỏ thôi bỏ đi, để không con mất Thầy nó đui luôn. Thôi rồi, như vậy là đủ rồi, thôi đừng, bây giờ viết chừng nào hết thì hỏi xin. Như vậy rõ ràng là mình cũng

tập cái hạnh của người giữ giới luật nghiêm chỉnh, đừng có thấy những cái giới luật nhỏ nhặt rồi mình vi phạm đó, nó sẽ thành quen đi.

[Tu sinh]: Còn những cái băng này con gửi lại Thầy ạ?

[Trưởng lão]: Con khỏi cần gửi, bỏ hốc giường con đi, cho nó ở đâu nó yên đi, thằng trộm nào nó vô lấy, cho nó luôn đi, khỏi cần. Bây giờ đừng có để nó mà thoải mái mà lấy cứ nghe lên thì không được đó thôi, nó phạm giới đó. Ở đây là không có còn ca hát, không còn nghe ca hát nữa nha. Mà cái băng mà nghe Thầy thuyết giảng đó mà nghe riết đó là thành nghe Thầy ca hát đó thì không có được đâu. Bây giờ Thầy nói rồi, hiểu rồi. Thôi, ráng lo tu thôi, đừng có nghe ca hát hoài. Thầy không có làm đào kép mà hát, mà nghe đâu. Nói để mà tu chứ không có nói để mà nghe ca hát. Buồn buồn lấy băng Thầy nghe thôi, cũng thấy thoải mái chứ. Sự thật ra mấy con cô đơn mấy con mới lấy băng nghe đó, không có gì đâu; phá cơn đơn đó, độc cư không nổi, chịu đựng không nổi đó rồi mới lấy ra để nghe cho nó thoải mái một chút.

[Tu sinh]: 28:39 Bạch Thầy, cát tất cả

...

[Trưởng lão]: Cứ để một chỗ đi, có sao đâu. Có ai cần thì mình cho, còn không thì tiếc không dám cho thì để đó. Có gì đâu mà sợ, cứ để đó. Chứ đem vô cô Út cô la bây giờ. Mấy con không nghe cô la là sáu y, ba bát chứ đâu có nhất bát, tam y đâu. Cậu Út là lục bát, lục y, ba tam bát.

[Tu sinh]: Lục y, tam bát.

[Trưởng lão]: Thích làm gì làm gì mà cứ gởi, gởi, tôi lộn xộn hết trơn, hết trội. Lấy kinh cho Phật tử không lấy được mà cứ đem vô để, để, không biết đâu mà lục. Mình phải hiểu chứ phải không?

Thật sự ra mình bây giờ thôi, dọn lại đi, tôi không muốn sài thứ này nữa, Phật chứng minh dùm tôi. Tôi bỏ hết rồi, tôi dọn một đồng trong góc này chứ tôi không có để dành đâu, tôi không có kính nó nữa đâu. Còn gởi cô Út cô nhiều công chuyện quá, cô nói bộ ba bát mà sáu y. Giờ cô không có nhất bát mà tam y đâu, cô làm lắm, nhiều hơn, cho nên vì vậy. Thôi bây giờ cứ dọn vô cái góc giường của mình để trong đó đi. Bây giờ con xin con giữ ba y một bát thôi, còn tất cả những cái này con gói lại, con không sài nữa, nói như vậy là đủ.

[Tu sinh]: Con thưa Thầy! Cái quán thân trên thân của Tứ niệm xứ nó cũng giống

như bên Thiền tông trước đây con đã học với một vị Thầy, và cái pháp quán của Tam thiền như cái con mèo rình chuột vậy. Tức là mình trụ trên cái thân, thì các cái niệm khác thì nó không có nên vô được, thì cũng như con mắt còn mèo rình chuột thể nào ngó ra hang đều bắt. Thì cái bên kia Thiền tông thì người ta dạy thất cũng na ná giống như vậy Thầy, tức là ngồi nhìn thì các cái niệm khác nó không có.

[Trưởng lão]: Cái đó là cái lối tập trung cao. Còn ở đây không, nó dạy mình quán, quán chứ không phải ngồi đó chăm chăm mà nhìn như nhìn con chuột. Nhìn cái hang chuột mà ông thu mình ông lom, lom ông nhìn. Không dám nháy mắt. Sợ chuột nó chạy cái mắt đi. Còn đây ông nhìn, hễ mà chuột lộ đầu ra ông chụp tới lấy liền. Cái tập trung cao độ, cho nên nó lấy được nó trị được, còn ở đây mình không có đâu. Bởi vì nó lấy nghi tình nó trị được, tức là nó bị ức chế toàn bộ cái tâm của nó không niệm.

Còn không ở đây mình quán, mình quán nhẹ nhàng lắm, cho nên nó nương vào mà nó lấy toàn thân nó ra. Rồi từ đó nó sâu nó định tĩnh trên đó con. Nó không bị tập trung ức chế. Từ cái nó quen rồi, nó quán nó quen rồi đó. Tự nó, nó định ở trên đó, bởi

vì từ cái chỗ quán đó đó, nó trở thành định tĩnh. Nó khác con, nó không có tập trung mà nó định tĩnh, tự nó định. Tại vì mình quán mà, mình luôn luôn mình quán nó nhẹ nhàng, cảm nhận cái thân của nó. Bắt đầu Thầy dạy cho mấy con là thấy nó theo cái hơi thở, nó phình lên xẹp xuống. Con hiểu không? Nó nhẹ nhàng lắm, nó không có trụ chỗ nào, nó không có tập trung chỗ nào chăm chăm đâu, thành ra nó nhẹ nhàng. Do đó một thời gian sau mà con thấy nó thuần quen rồi thì nó lại khác chứ không phải ở cái chỗ đó đâu. Tức là cái tâm mà nó lần lượt nó quen mà nó định tĩnh ở trên cái thân nó được rồi đó, nó quán rồi nó định tĩnh, nó định tĩnh rồi thì nó nhu nhuyễn mấy con, nó thay đổi. Nó thay đổi mấy con tu, bây giờ tu một tuần lễ sau nó thay đổi cái cảm nhận này, nó không phải còn một cái vị trí đó đâu. Mấy con bây giờ chưa tới đó, mấy con. Bởi vì mấy con chưa tới cái chỗ này, mấy con chưa tu tập được cái này mà đòi hỏi cái quán chỗ giặt đồ. Thầy nói: Trời đất ơi! Cái chỗ này nó chưa rồi mà đòi hỏi. Cái này nó làm nó có căn bản rồi, nó khác, nó thay đổi đi, tới chừng quán giặt đồ nó mới làm được. Bây giờ giặt đồ mà tôi không biết tôi quán cái thân tôi. Trời đất ơi, tôi biết làm sao mà quán cho được đây. Con thấy nó không phải

dễ đầu con. Phải hiểu chỗ đó, nó không phải là cái sự tập trung. Gom lại chỗ đó mà nhìn chăm chăm nó không phải vậy.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, như vậy là cái Thiên tông người ta kẹt chỗ đó ta ra không được. Chính của nó, cái trạng thái của con là xuống Chân Không mấy lần con thưa thỉnh Hòa Thượng, thì Hòa Thượng cười; tức là con kể cái chỗ như thế này này. Tức là cái đó Thiên tông là Tam thiên của Thiên tông. Thì con mới dẫn chứng ra một cái câu kinh của Đại Thừa thì con thấy cái cuốn kinh gì có câu: “Dâm tâm bất trừ trần bất xuất thế” Con nghi ngay. Con nghi nó có một câu “dâm tâm bất trừ, trần bất xuất thế” con xuống dưới này buổi chiều cái lúc đó là tu viện Chân Không là đang di tán về Thường Chiếu. Tức là một số thất ở giữa đó, con xuống thì con thấy một số thất ở giữa là Hòa Thượng vẫn còn ở đó với một số quý Thầy ở đó thì buổi chiều đó là Hòa Thượng tiếp con. Ra cái khán ở ngoài trước cái trai đường. Có mấy cái khán gỗ Thầy. Thì con mới thưa là nếu như mà trần trần nhìn thì như con mèo rình chuột, thì đồng ý là đúng là như vậy, nhưng con mắt con linh miêu mà nó nhìn cái hang chuột thì con chuột làm sao dám bước ra khỏi hang. Và cái dâm ý vẫn còn. Đúng là

không dâm thân chứ gì Thầy? Cứ mình trần mình ngồi, mình nhìn nó thì làm sao con chuột ra khỏi hang được mà để mà phạm cái dâm thân, thì cái dâm ý vẫn còn, con thừa Hòa Thượng thì cái dâm ý vẫn còn thì làm sao mà con xuất thế được. căn cứ trên cái nhìn con chấp chỗ đó thì Hòa Thượng ngồi Hòa Thượng cười, tức là ... Các chú tu thiền quán, tới giờ này mà mấy chú còn hỏi dâm tâm, dâm tham, con phạm hạnh chỗ đó. Tức là sao Hòa thượng không nói ngay cái chỗ đích của con là: Nếu như trừ được cái dâm thân mà cái dâm ý vẫn còn thì mình không tu xuất thế được, mà còn kẹt ngay chỗ đây mà Hòa Thượng không gỡ mình được ở cái chỗ đây, tức là mình vẫn khởi ý niệm dâm thì do mình chăm chăm mình nhìn, thì nó thụt mất. Nó không đi được hành động, chứ còn cái dâm ý vẫn còn làm sao?

[Trưởng lão]: Cái gốc mà!

[Tu sinh]: Cái gốc vẫn còn làm sao cái chỗ đó mà thông được thì chắc con không sao con thừa hỏi nữa, từ cái chỗ đó là con cũng bất mãn, tức là ngã mạn của con còn còn. Đáng lý là con không bất mãn, sau này con mất đi niềm tin hẳn về cái Phật Giáo. Tại sao lại biết trong khi là những cái bậc

tôn túc như vậy thì người ta tu kẹt tới nơi đó thì phải gỡ, phải khai thông cách sao để cho người ta đi chứ. Ta nghe nói giờ biết nấu không, không có biết cái ngô nào hết, hỏi ai cũng không được chỗ đó hết.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, nó còn trở lại.

[Tu sinh]: Những cái này mà thành công, chính con cũng biết một số bạn con, những cái người mà có nghiên cứu về thiền, nghiên cứu cái tu tập, thì người ta đều kẹt vào hết là không ai triển khai được cái Tứ niệm xứ chẳng hạn; may không có Thầy Nhất Hạnh dạy về một số Tứ niệm xứ thì bây giờ con mới thấy là hình như Thầy Nhất Hạnh cũng chưa hiểu gì về Tứ niệm xứ, không chứng đạt Tứ Niệm Xứ nên thành dạy không được. Như nãy huynh Thiện Nghĩa nói cái sư cô gì đó coi một hai Tứ niệm xứ thì con Thấy là phần đông là người ta đều dạy loảng quảng, người ta đều nói kiểu gì đâu không? Chứ người ta không chỉ được vô cái Tứ niệm xứ.

[Trưởng lão]: Cái hành, cái pháp hành, quán chung chung.

Quán chung chung, trên Tứ niệm xứ.

[Tu sinh]: Chung chung thì đâu có ra được Thầy, không có ra được

[Trưởng lão]: Không có ra được, không

có pháp hành.

[Tu sinh]: Người tu không có chứng là do cái chỗ đó.

Thầy Nhất Hạnh ở bên Pháp về Bảo Lộc, có cái huynh đệ ở thiền viện nói con là bây giờ xuống đây xem học với Thầy, mở một cái khóa tại Bảo Lộc. Con bảo là thôi, nghe nói Thầy về mà Thầy về mà sao Công an, các chính quyền 36:44 Chú tướng chú không biết chứ bây giờ Thầy ngồi thiền mà coi như là cả một cái khu vực, cả một cái đồi cả một trăm con người im ắng hết. Chúng tở là thầy phóng ra cái từ trường như thế, đến cái mức độ mà chúng tở Thầy chúng được cái thiền định nào mà đã làm chủ được sinh tử chưa? Thầy bây giờ ăn ngày mấy bữa, nếu mà ăn ngày một bữa như Phật thì mình cũng gắng theo, ngủ bốn tiếng thì mình cũng đáng xem. Thế nói thế ông tự ái vì ông là học trò của Thầy Nhất Hạnh, thế là ông kia đỏ mặt tía tai xong ông ấy quạt liên. Ông bảo ông làm gì ông để ý kỹ thế!? Không, tôi muốn đi theo một vị minh sư. Phật đã nói là sống một thời gian để biết cái oai nghi, tế hạnh của người ta. Cái ăn, ngủ người ta, người ta chứng được những loại thiền định nào, mà người ta còn ăn ngày mấy bữa. Người ta ngủ bao nhiêu tiếng, nói tôi mới tin. Chứ bây giờ

mà cũng cứ như tôi thì dạy sao được tôi. Nếu mà tôi hỏi mà không trả lời được thì sao?

Thế bảo nếu mà chú gặp Hòa Thượng thì chú muốn hỏi câu gì? Tôi hỏi thưa thầy! Thầy ăn ngày mấy bữa. Thế thì chú không tới được rồi. Thôi, khỏi tới, tới mất công cãi nhau. Bởi vì các huynh đệ coi ... đứng trên cả mấy chục người hộ tôi cái, không có được chạy. Tôi hỏi mỗi câu như thế thôi, đến Hòa Thượng. Như vậy thì mới ly dục được chứ, bây giờ ăn ngày ba, bốn bữa mới dạy người ta ly dục, ly tham, sân, si thì mình còn vậy thì Thầy bảo tôi làm sao mà ly. Mấy ông không cho con đi, bảo thôi đừng cho thằng này giờ nó bị khùng rồi, không cho. Nó hỏi vậy nó mất uy của Đà Lạt đi.

Con không dám nói là con học ở Tu Viện Chơn Như ra. Con thấy đức Phật như thế, mới chứng được thiền định như vậy. Còn bây giờ ở bên Pháp về, nói vậy chứ sáu chục năm về, với bốn chục năm về đây thì nó như vậy thôi. Chứ còn bây giờ về, ăn học bên Pháp cái điều kiện nó sung sướng quá rồi, ăn ngày một bữa bây giờ chắc chịu không nổi mà đòi đi dạy tôi; tôi toàn ăn lá rau lang ở trong rừng, nếu mà ông dạy nổi tôi phải vào ăn như tôi cái đã. thì các ông mới dạy tôi. Bây giờ các ông ấy làm âm ĩ lên, các ông

ấy đuổi con đi. Mấy ông còn đòi đứng dậy coi như khùng khùng bảo là nói như thế là vạ, rồi giới luật rồi sẽ bị đọa. Con bảo: muốn đọa đâu thì đọa, tôi nói ăn một bữa mà các ông không nghe, các ông cứ bảo ba bữa ông chấp nhận thì tôi đọa hay các ông đọa chẳng biết.

[Trưởng lão]: Mấy con đừng có lấy pháp của Thầy mà đổ người ta, chắc chết người ta.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con không có ý gì đối với 39:23 con thấy rằng cái điều mà hiện giờ tại sao lại Phật giáo lại đi đến ngõ cụt tức là phải nhiều người. Chẳng hạn như những năm tháng gần gần, những tháng gần đây, thì trước đây con một cái sổ sách của Thành Công Thiện, thì sau này con mới thấy một cái sổ sách vừa rồi mới in ở nước ngoài thì tại sao Thành Công Thiện từ một vị linh mục, rồi qua tu Phật giáo, rồi bỏ Phật giáo chạy theo cái tiết thiện sinh 39:55 Rồi bây giờ quay qua Phật Giáo, nghiên cứu một sổ sách của Tây Tạng, rồi bây giờ quay lại giảng là pháp môn Di Đà, lá kinh Di Đà. Rõ ràng là mất niềm tin, tức là cũng đi đường cùng, con nghĩ là cũng giống giống.

Họ chưa có niềm tin

Cụt ngõ, tức là cũng đi loảng quảng vô

đó không ra được. Tức là tới cái chỗ đó là không có biết cái lối mà ra. Thì giờ quay lại là ương ương ...

[Trưởng lão]: Hết đường rồi.

Thu sinh: Dạ! Hết đường thì con thấy loảng quảng như vậy, thì có nhiều người dám kể, nhiều người có cái trí quyết tu hành ghê gớm không gặp được đường. Rồi ngồi tu mất một cái thời gian ghê gớm hi sinh công sức rồi tốn hao, rồi phải nói là bỏ một cái cuộc đời. Rồi cuối cùng là cái Pháp Tứ niệm xứ không có ...

[Trưởng lão]: Nói chung là bây giờ Thầy triển khai cái pháp Tứ niệm xứ mấy con thực tế mấy con. Thầy dạy tới đâu là mấy con thấy cụ thể, tu mà tu được là được, mà tu không được là mấy con cũng rớt lại. Thầy nói hể rớt là rớt chứ không có nói là tôi tu Tứ niệm xứ mà tôi nói lý thuyết suông với ai, gạt ai được. Hể rớt là bị liền.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, ngủ ít quá hôn trầm, ăn ngày một bữa trọn đời nó ly dục bớt đi, rồi nó muốn giải thoát ở tầm nào giải thoát chứ đừng có theo bên kia được rồi. Con muốn như thế, xa quá không được thì thôi bây giờ mình giữ cái đời sống như vậy.

[Trưởng lão]: Giữ nội cái đời sống mà

sống không làm khổ mình, khổ người thì cũng hạnh phúc lắm rồi. Nội cái đạo đức Nhân bản - Nhân quả thôi cũng được rồi. Ôm cho được cái bộ sách đạo đức Nhân bản - Nhân quả thì thấy cũng là hạnh phúc cho cuộc đời rồi. Đừng có đòi cao.

[Tu sinh]: Con có đòi hỏi gì cao, không muốn làm giảng sư gì, ...

Con nghĩ là Thầy cho chúng con, nếu như không tu được rốt ráo thì cũng có được cái Chánh kiến. Cũng là mình định hướng từ A, mình đi đến B, đúng hướng mình đi được cái bước nào được mà mình không có ... xuống.

[Trưởng lão]: Đâu có bước đường cùng của mấy con đâu, tại vì mình tu tới đây mình tu không được, mình vô không nổi.

[Tu sinh]: Thì mình hãy cứ giải thoát ngay chỗ đó.

[Trưởng lão]: Cái phần mình đi đó là mình có giải thoát rồi, không có trật. Còn cái mà tới đây nó không phải đường cùng mấy con. Tại vì mấy con đi không được nữa.

[Tu sinh]: Định được hướng rồi, chứ không đây là hồi xưa là mình định hướng sai. Tức là A đến B mà nhiều khi mình day mạch qua B là mình đi kiếm B làm sao mình

kiếm cho được. Thế là mình lê qua, ... vô trong rừng, mình chạy vô rừng Bát Nhã, rồi rừng Duy Thức, rồi trăm ngàn cái rừng, nào pháp cũng hay rồi rớt cuộc coi như là mình không có định, đúng cái hướng đi rồi mà nó không đi chạy cái hướng B. Mà mình chạy qua C, qua D, mình chạy tùm lum hết kinh thành. Cái căn bản là lớp Chánh kiến, chính từ cái quan điểm trên cái lớp Chánh kiến là để mình cắt nó.

[Trưởng lão]: Cái lớp Chánh kiến lợi ích rất lớn đó mấy con, những cái bài vở Thầy dạy mấy con là mấy con sống đạo đức hết. Nhất là cái chỗ mà Thầy cho mấy con cái dàn bài mà để viết cái bộ sách đạo đức Nhân bản - Nhân quả. Dàn bài mấy con mới có viết mấy bài đó. Mấy con còn chuẩn bị cho mình cái nền đạo đức đó mà khi mà mấy con đứng ra dạy đạo, là mấy con dạy đạo đức, mấy con triển khai cái đạo đức đó là mấy con sẽ đem cái hạnh phúc cho mình cho người đó. Cái lớp Chánh kiến nó quan trọng ở chỗ từ cái chỗ mà nhân quả con người rồi. Bắt đầu cuối cùng rồi ta cho cái Đạo đức Nhân bản - Nhân quả, mấy con viết mấy bài, chứ mà triển khai nữa còn mấy con viết nữa nhiều lắm đó con. Biết bao nhiêu cuộc đời chúng ta biết bao nhiêu cái mà nói về đạo đức Nhân bản - Nhân quả. Khi nói

hết ra rồi người ta đọc thấy tuyệt vời. Ai viết được cái đạo đức rồi, ai mà còn sống phạm, đem lại hạnh phúc cho mình cho người. Nó hay, từ cái lớp Chánh kiến mà Thầy dạy cho mấy con vô, có cái hiểu đúng như thật, là hạnh phúc mấy con rồi. Hạnh phúc mình mà người khác được đọc là cả một thế gian này là đạo đức hết. Nội bao nhiêu đủ rồi, đừng có đi sâu nữa.

Mà đi sâu nữa là bắt đầu lên lớp Chánh tư duy này, lớp Tứ niệm xứ, mấy con sẽ thấy cái hướng mà đi sâu. Mấy con sẽ làm chủ được cái sanh, già, bệnh, chết của mấy con này, là mấy con đi khỏi cái lớp này. Bây giờ mới tập, mới tập tành quán, quán thân nó còn trật lên, trật xuống như vậy mà Phước Tồn hỏi tới cái chuyện mà ngồi giặt đồ, ngồi quán thân. Thầy thấy bây giờ ngồi im mà quán còn trật lên trật xuống mà đòi nó bây giờ giặt đồ, rồi ăn cơm. Rồi đi khát thực. Nó nhiều thứ mà làm sao mà quán nổi trên đó. Chưa có thuần cái này thì chưa có tới. Bởi vì cái lớp học, học cái này rồi, cho được cái này rồi thì mấy con tới nữa nó dễ. Còn cái này chưa tới Thầy nói cũng như lý thuyết chơi vậy chứ, rờ vô nó chắc không có mày mò gì được hết. Con hiểu chỗ đó chưa? Nên đừng có hỏi cao. Thiệt ra cái tâm người ta muốn biết nhiều, nhiều, nhiều nữa.

Trời đất ơi, bây giờ chưa có biết cái vũ trụ này ra sao, muốn mình biết cái vũ trụ này hỏi Thầy, vậy chứ cái linh hồn con người xem là cái gì? Làm ơn có Tam Minh rồi nhìn ngó dùm, làm ơn, biết cái gì bây giờ hỏi Thầy, Thầy nói làm sao bây giờ biết. Cho nên Thầy khéo léo Thầy dạy mấy con là lấy cái nhân quả của Thảo mộc để chứng minh cho một người sanh ra nhiều người. Có vậy thôi chứ không có dám nói gì hơn, cái con mắt của mấy con thì thấy cái thứ gì nổi. Cứ tưởng người sanh người, người sanh ra người. Rồi ở trong cái thân này cứ luôn luôn bị ảnh hưởng người ta cài cho mấy con cái hiểu biết, cái thân này nó có cái linh hồn không này. Ba hồn, bầy vía trong này nè, ba hồn chín vía.

Mình cũng bị cái ảnh hưởng đó nó truyền thừa nó lâu đời quá, nó gài ở trong cái đầu của mình, mình cứ nghĩ như vậy, rồi cứ nghĩ rằng chết đi cái linh hồn nó chạy kia nó chui trong bào thai người ta làm con của họ. Chứ không biết cái thứ gì mà chui trong đó mà nó làm cũng không biết. Con hiểu không, bây giờ mà nó làm lệch cái; trời ơi, người ta hiểu như vậy nó làm lệch, người ta chống lại liền, người ta không có chịu hiểu như vậy chứ đâu phải dễ. Cái hiểu của người ta nó chấp như vậy rồi mình nói người ta

không có chịu, khó lắm. Cho nên Thầy nói vậy chứ nhiều khi hỏi tới, hỏi lui có thứ đó hỏi hoài mà trả lời mệt với họ. Họ không có chịu hiểu, họ hiểu cái dấu ấn ở trong đầu của họ hiểu vậy.

Cho nên hầu như là một cái số phật tử ở Thành phố lên đây, họ hoàn toàn kẹt dính ở trong này, đọc sách Thầy họ kẹt ở trong này, họ hỏi tới hỏi lui quá.

[Tu sinh]: Chả bất cứ là ai cũng bị, vì tất cả là cho những người tu sĩ, cư sĩ hay những người dân mình đọc sách của Thầy cái là nó bị ngược lại. Bởi vì từ xưa đến giờ họ cứ tưởng có linh hồn, rồi có có cả thể giới siêu hình, rồi có Phật tánh, rồi có Niết Bàn ở trong đó. Bạch thầy, bây giờ Thầy dựng hết ngược cái đấy, nó không có cái gì cả.

[Trưởng lão]: Mất cái linh hồn.

[Tu sinh]: Mất cái đó luôn, mà bây giờ họ đành phải bám vào, mà Thầy có giảng cái bài Nhân quả đấy thì Đức Phật lại có câu hỏi trả lời khi mà ngài nhập diệt thì trở về đâu!? Bây giờ như con thì con đoán là cái từ trường. Nhưng mà từ trường đó là từ trường ly dục, ly ác pháp. Nó không còn cái lậu hoặc ở trong đó thì cái từ trường ấy là chính là Đức Phật và Thầy ở trong đó rồi. Thì bây giờ chỉ biết bám vào đấy thôi chứ.

[Trưởng lão]: Mà mình cũng chưa thấy, cái từ trường nó vô hình nữa, để mình nói theo Thầy thôi. Bây giờ chúng Tam Minh đi mà nhìn, nhìn coi cái từ trường là cái thứ gì, ở đâu? Coi ông Phật Thích Ca ở đâu? Rồi Thầy lúc nào Thầy ở chỗ nào? Xem coi! Thì chừng đó mấy con biết rõ chứ gì? Chứ bây giờ cứ cái ý thức này mà luận thì .

[Tu sinh]: Mà nó khó quá luận thành ra kiến giải.

Cái từ trường thì Phật hay dùng đó là tâm pháp đó hả Thầy, có thể nói sắc Pháp là những cái cảm nhận, mình trải qua, mình ... mình mới thấy mình phải sờ mó được, Còn cái tâm pháp là mình nói như thể cái thường thường là người ta dùng, người ta nói đó là cái tâm linh thể nọ thể kia. Đó là những cái trong những cái từ ngữ mà chuyên môn của Phật là tâm pháp.

[Trưởng lão]: Thì nó gọi là tâm pháp, nhưng mà có cái điều kiện nói đó người ta tưởng là linh hồn.

[Tu sinh]: Nghe cái từ tâm người ta giật mình, người xưa có cái câu, cái từ đó nó khác.

Bây giờ Thầy thì Thầy triển khai thêm cái chỗ giữa sắc pháp với tâm pháp Thầy?

Chẳng hạn bây giờ con nói này, nhìn ra kia một cái gộc cây, con thấy gộc cây là cái sắc, cái tâm pháp của cái gộc cây đó là như thế nào ạ?

[Trưởng lão]: Nó là cái từ trường nó phóng ra đó, nhưng mà mình nói, ngồi làm sao mà biết được nó phóng ra, nhưng mà sự thật nó đang phóng ra đó. Không, có một số người hiểu thấu chứ thầy. Ví dụ Thầy nói đồng ý là có một số người không hiểu. với số người người ta hiểu được. Hiểu được cái chỗ đó mà tại vì không có người mà triển khai thành người ta bị lúng ta lúng túng ở cái chỗ đó chứ? Người ta biết rõ được giữa cái sắc pháp và cái tâm pháp nó không hai, theo con hiểu nó như vậy. Nó không có hai, có đúng vậy không Thầy?

[Trưởng lão]: Bây giờ con nói nó không hai là con đã đứng ở trong pháp bất nhị,

[Tu sinh]: Nằm dính kẹt ở trong Thiền Tông của cái lý luận của Thiền. Bất nhị đấy, bởi vì cái lý luận cứ có dài, có ngắn

Dùng cái ngôn ngữ nào mà để không kẹt vào Bất nhị?

[Trưởng lão]: Bởi vì cái sắc pháp là nó vô thường, nó duyên hợp nó có, mà nó tan thì nó mất đi, nó không còn có. Nhưng mà

cái thanh thân của cái cây đó nó phóng cái từ trường thanh thân của nó, thì cái thanh thân nó vĩnh viễn nó không mất, từ trường nó không mất, cũng như cái từ trường thiện ác nó không mất ở trong cái sự sống của chúng ta nó không mất đâu. Nhưng mà đúng lúc là nó tái sinh luân hồi à.

[Tu sinh]: Vậy thì có cái cách gì chúng ta hiểu được chứ?

[Trưởng lão]: Đó thì Thầy nói vậy, nhưng mà nói nó sắc pháp với nó là một thì không được. Nó không được bởi vì sắc pháp nó là vô thường, nó thay đổi liên tục, cái cây đó bây giờ nó vậy chứ ngày mai nó lớn một chút, ngày một nó khác nữa, nó vô thường nó thay đổi. Cái sắc pháp nó vô thường.

[Tu sinh]: Con có câu hỏi thêm này, đó là, thôi nói cái cây, con đơn cử là cái tâm pháp là còn có cái vô thường, nó còn có sanh, diệt. Có lúc thì con tham, sân, si, có lúc thì con hết.

Thì vậy đó, nó nằm ở trong quy luật nhân quả rồi, Còn cái mà cái thanh thân của nó, nó không có tham, sân, si nó chỉ duy nhất nó vô lậu thì nó không thay đổi nữa rồi, nó bất động rồi. Nó là chân lý diệt đế rồi.

Còn cái mà con nó đó là cái từ trường

của nhân quả, nó thiện ác, nó vô hình nhưng mà nó thay đổi lên xuống. Con hiểu không? Nó thay đổi, lúc này, lúc thiện, lúc lát nữa nó, mà thiện thì nó phóng từ trường thiện, mà ác nó phóng từ trường ác. Cho nên trong cái dòng nhân quả của cái hành tinh chúng ta là từ trường thiện, ác nó bao bọc. Bởi vì hàng ngày người ta phóng lia lịa trong này. Ác nhiều, trời ơi gió bão nó gần chết mà thiện nhiều thì nghe nó mát mẻ, như gió này nó thổi.

[Tu sinh]: Bạch thầy, nó có từng cấp độ, con ví dụ con thanh thân ở cái cấp độ thứ nhất, cấp độ thứ hai, cấp độ thứ ba chẳng hạn, vậy thì cái từ trường nó có tùy theo từng cấp độ của nó không? để con được hưởng thụ. Thí dụ con thanh thân vừa vừa thì cái từ trường vừa vừa nó sẽ thu hút vô, mà con thanh thân đến mức độ mà nó cao lên thì nó sẽ càng ngày nó càng tăng.

[Trưởng lão]: Lẽ đương nhiên nó phải có cấp độ. Thôi bây giờ thầy nói cấp độ Thầy nói quán cái thân nó óp lên óp xuống vậy nó phình lên, nó xẹp lại đó, thì cấp độ đầu. Nhưng mà thời gian sau Thầy tập vậy cái cấp độ nó khác chứ, nó đâu có còn làm như trái bóng, trái banh mà nó cứ xẹp lên, xẹp xuống vậy hoài đâu. Nó có cấp độ chứ.

[Tu sinh]: Thì Thầy có trả lời ở trong cái cuốn Đường Về Xứ Phật tập hai với tập một, một phật tử người ta hỏi là Thầy đã trả lời là những cái người nào mà càng giới luật thanh tịnh với càng thanh thân bao nhiêu thì thụ hưởng cái từ trường của Thầy Tổ càng nhiều hơn.

[Trưởng lão]: Nó gần gũi hơn, nó là tiếp nhận.

[Tu sinh]: Nó gần gũi hơn, nó xích lại gần hơn Thầy.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, nó phải có cấp độ hết, cho nên Thầy bảo bây giờ là phải tập quán thân, dựa vào cái hơi thở để mà quán thân, đây là thứ nhất, đừng có hỏi những cái thứ khác nữa. Rồi cái cấp độ này nó được rồi bắt đầu tới cái khác. Thầy mới dạy tới cái khác, chứ dạy nữa chắc chắn là rồi đầu hết. Bởi vì nó có cấp độ. Cái từ trường phóng ra.

Thôi, rồi bây giờ nghỉ con, Thầy tiếp khách chút nữa.

262-(LCK-109A)

- * Cách tu Lớp Chánh Tư Duy
- * Làm bài xả từng tâm niệm
- * Quán thân Tứ Niệm Xứ
- * Áp dụng đời sống du tăng



Như trước kia Thầy nói khi vào cái lớp Chánh tư duy, thì khi mà chúng ta ngồi tu, mà nó có một cái niệm khởi ra thì chúng ta đưa cái niệm đó thành cái đề tài chúng ta sẽ làm cái bài, các con còn nhớ Thầy nói điều đó không? Đó là cái người còn thiếu.

Còn nếu khi nhiếp tâm ở trên Tứ niệm xứ, biết thân của mình, cảm nhận được thân của mình nên vẫn còn niệm, vẫn còn hôn trầm thùy miên, vẫn còn những cái trạo cử, thì người đó mỗi niệm đều thành một đề tài để chúng ta quán xét xả cái tâm. Còn những người nào mà nhiếp tâm, cảm nhận được thân, toàn diện thân của mình mà không niệm, tức là khi nhiếp tâm như vậy, thì gọi là quán thân. Thí dụ như “trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu”; mình quán, mà cái

sức quán của mình nó tập trung, nó rất tỉnh cho nên vì vậy mà không có một niệm nào xen vào. Thì người ấy sẽ nhiếp phục được tham ưu ở trên cái sức quán đó, thì người đó khỏi có cần làm bài gì hết, mà chính chỗ đó mà đi vào tới cái chỗ mà sung mãn Tứ niệm xứ có đầy đủ Tam Minh, tức là có Tứ Thần Túc. Thì cái người mà tập tu mà trên Tứ niệm xứ mà tu tập như vậy đó, thì người đi rất nhanh; còn cái người mà tu tập vẫn còn có niệm xen ra, xen vào; có hôn trầm, thùy niên thì mỗi niệm là một đề tài, làm một cái bài luận. Chứ đừng có mình quán nhảm ở trong đầu của mình, rồi mình tác ý mình xả, nó không hết hết đâu. Bởi vì người đó cái sức tỉnh thức ở trên thân của họ còn quá thấp. Cho nên phải nhớ kỹ khi vào cái lớp này, thì coi như là lớp Chánh tư duy thì nó có hai phần. Một phần nó áp dụng cho những cái bài học của mình. Còn những người nào mà người ta làm những cái bài học ở trên lớp Chánh kiến, do cái sự mà thông suốt được cái lớp Chánh kiến người ta xả được tâm, cho nên khi người ta nhiếp vào cái Tứ niệm xứ trên thân quán thân thì nó không còn niệm. Còn mình nhiếp vào mà nó còn niệm thì do đó là mình phải đưa từng cái niệm đó nó trở thành cái đề tài quán xét, viết thành cái bài để từ đó mình tư duy chín chắn hơn,

để giúp cho mình có cái tri kiến nó thông suốt hơn, do đó nó mới xả được cái tâm của chúng ta nó mới ly dục ly ác pháp.

Đó thì, trong một cái lớp Chánh Tư duy mà chia rõ hai phần. Một phần thứ nhất là áp dụng vào cái lớp Chánh kiến mà chúng ta đã học, biến nó từng cái bài học, bài quán của Định Vô Lậu để xả cái tâm ly dục ly ác pháp. Còn người mà nhiếp tâm ở trên Tứ niệm xứ mà không có niệm khởi ra lúc nào cũng tỉnh thức cảm nhận toàn thân thì người đó sẽ tiếp tục kéo dài cái thời gian lần lượt từ 5 phút, 10 phút, 20 phút, 1 giờ, 2 giờ cho đến 12 tiếng đồng hồ thì người đó hoàn tất được con đường tu của mình, lúc bấy giờ tâm tanh tịnh hoàn toàn, cho nên chúng ta phân biệt được hai cái lớp học của Chánh Tư duy này.

Thì hầu như là cái lớp học Chánh tư duy này chia làm hai phần. Một phần ở trên cái đặc tướng cao nghĩa là đi đến cái cứu cánh dễ dàng. Còn cái phần thấp thì chúng ta áp dụng vào cái lớp Chánh kiến mà chúng ta đã học được bằng cái tư duy của chúng ta để viết thành những cái bài để xả tâm. Thì thấy cái trình độ của mình ở tầm vóc nào thì nên tu ở tầm vóc đó. Cho nên nó tuy là một cái lớp Chánh tư duy để chúng ta xả tâm, nhưng

mà bên kia thì nó từ cái chỗ mà Chánh tu duy ở trên thân của chúng ta thì chúng ta lại nhiếp phục được tham ưu liên. Còn chúng ta nhiếp phục không được tham ưu cho nên nó mới có niệm, có hôn trầm, thù miên, nó có những chướng ngại nó xảy ra ở trên thân của chúng ta thì chúng ta sẽ dùng các pháp mà chúng ta đã học được chúng ta đẩy lui, đương nhiên xem nó như chúng ta đang tu Tứ chánh cần trên Tứ niệm xứ chứ không phải là tu Tứ niệm xứ nhưng mà mình vẫn tập quán trên Tứ niệm xứ. Nhớ như vậy mới biết phân cái lớp của mình mình tu ở cái lớp nào, nếu không khéo thì nhiếp hoài mà sao tu không được cứ có vọng tưởng hoài như thế này thì tôi làm sao, mà hề cố gắng nhiều thì mình bị ức chế ở trong cái hơi thở, hoặc ức chế ở trên cái thân của mình, mình tập trung cao để mình ức chế thì nó lại sanh bệnh, nó sanh tướng. Cho nên quan sát cái điều này kỹ lưỡng để mà chúng ta tu nó không trật đường, chứ không khéo rồi nó sẽ trật đường. Cố gắng mà ức chế tâm để cho nó không có niệm khởi thì nó lòi ra hôn trầm, thù miên, nó cũng bị cho nên cái đó là cái sai.

Vì vậy hôm nay Thầy xin nhắc lại trong cái vấn đề mà tu tập, bữa nay là cái ngày mà

chúng ta phân lớp vào lớp Chánh tư duy, vì sau mười lăm cái bài học của chúng ta, nó tạm đủ để mà chúng ta xả tâm, chúng ta không cần thêm.

Thay vì chúng ta phải cần học thêm, nhưng mà vì cái thời gian của cái lớp học của chúng ta không có, luôn luôn lúc nào chúng ta cũng đứng ở trên cái đầu sóng. Nếu không khéo mà sóng gió nó trùm, thì cái lớp học chúng ta bị tan vỡ và không còn tiếp tục học được nữa. Cho nên vì vậy mà chúng ta cố gắng khắc phục, cho nó được bình an để chúng ta tu sớm chừng nào tốt chừng ấy. Cho nên tới cái lớp Chánh tư duy chúng ta cũng phân ra rất rõ làm hai lớp. hai lớp để chúng ta chọn lấy những người nào mà có căn cơ cao, người ta nhiếp phục được ở trên Tứ niệm xứ mà ta nhiếp phục được tham ưu liền ngay tức khắc cái sức tỉnh thức của người ta. Thì do đó thì những người đó là những người họ đặc cách họ tiến bộ nhanh hơn. Thì chúng ta đừng vì một lý do gì mà chúng ta cố gắng mà chúng ta làm cái điều như những người được đặc cách đó thì chúng ta sẽ bị ức chế, rồi và chúng ta cũng không đi tới đâu.

Cho nên khi mình tu tập rồi thì mình biết được cái đặc tướng, đặc tính của mình nó sẽ tu tập được cái gì, cái khả năng của

mình nó tới đâu sẽ biết liền. Bởi vì đây là cái lớp đào tạo mà, cho nên chúng ta tu tập là chúng ta sẽ biết được mình ở trong cái mức nào chứ không phải mình tu chung chung. Mà đây là mình biết nhận biết được tâm mình. Cũng như bây giờ đó chúng ta “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Nhưng mà mới đầu chúng ta thấy cảm giác nó chưa trọn vẹn đâu. Chúng ta phải cảm nhận qua cái thân hành chúng ta như cái thân nó nở ra rồi nó tóp lại, thì như vậy chúng ta mới tập cảm nhận. Nhưng mà cuối cùng chúng ta sẽ tới, nó hết cái giai đoạn mà cảm nhận này được thì trong vòng một tuần lễ tu tập thì chúng ta sẽ tiến tới một cái giai đoạn khác chứ không phải là ở chỗ này. Bởi vì cái cảm nhận này nó sẽ đi đến cái cảm nhận toàn diện, tức là quán toàn diện thân mình không phải là theo một cái sự rung động của cái thân mình như là phình lên xẹp lại như vậy. Do đó chúng ta sẽ lần lượt chúng ta sẽ tu tập từ cái cái mới ban đầu để quán cái thân, sau đó cái phần giữa của quán thân tới cái phần cuối của quán thân như thế nào. Nó từ cái chỗ mà cảm nhận được cái sự rung động của thân, từ cái thô cho đến cái vi tế rồi đến cái vi tế hơn nữa. Ba cái giai đoạn mà tu tập trong cái pháp Tứ niệm xứ.

Chúng ta quán được thân, khắc phục được những tham ưu ở trên thân của chúng ta bằng cái sức quán sức tĩnh thức, cho đến khi nó được định tĩnh trên cái thân của nó. Thì do đó nó đã có một thời gian tập luyện, cho nên chúng ta không có hỏi bây giờ phải tập như thế nào, thế nào? Dựa vào cái lời của Đức Phật dạy ở trong Định niệm hơi thở thì chúng ta sẽ cảm nhận được liền, không có còn khó khăn vì nó có cái phương pháp rồi. “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”, đó là cái phương pháp mà đức Phật đã chỉ dạy sẵn, chúng ta cần gì mà phải tìm cái gì mà cho khó khăn hơn. Do đó nương vào cái hơi thở mà cảm nhận được cái thân. Sau khi tu tập mà cảm nhận được cái thân của chúng ta rồi. Trong nửa tiếng hoặc là một tiếng đồng hồ thì chúng ta chuyển qua một cái giai đoạn mà chúng ta đi kinh hành. Đi kinh hành để chúng ta cảm nhận được cái thân của chúng ta trên bước đi. Đến khi mà chúng ta nằm, chúng ta cảm nhận chúng ta đứng, chúng ta cảm nhận được cái thân đi của chúng ta tức là trong bốn oai nghi tu đều ở trong bốn oai nghi tu đều là ở trên Tứ niệm xứ. Chúng ta quán được thân của chúng ta không có lúc nào mà chúng ta mất.

Như vậy là hiện giờ thì cái lớp của chúng ta là đang tu cái lớp Chánh tư duy thì như hồi nãy Thầy đã nói có hai phần rất rõ. Một người mà còn vọng tưởng, còn niệm, còn những chướng ngại trên thân, còn đau, còn nhức, còn mệt, còn mỏi. Tất cả những cái trạng thái này thì gọi là chướng ngại trên thân, thì trong khi nhiếp tâm tĩnh thức chưa đủ, cho nên nó chưa có hàng phục được, chưa nhiếp phục được những cái ưu phiền này. Do đó chúng ta sử dụng như về cái thân mà cảm thọ đau nhức thì chúng ta sử dụng Định niệm hơi thở để đẩy lui chướng ngại pháp đó, còn về cái tâm thì nó có những cái niệm này niệm kia thì mỗi một cái niệm nó là một cái để tài cho chúng ta làm một cái bài luận, cái đề tài đó để phá đi cái nghiệp cho nó đúng nghĩa của nó. Như vậy là chúng ta những người mà còn niệm thì nên làm bài tiếp tục làm bài từ cái niệm của mình nó trở thành một cái để tài để cho chúng ta làm. Mà trước khi làm thì chúng ta nên mọc từng cái niệm đó chúng ta cũng vạch cho nó ra một cái dàn bài, để mà chúng ta soi xét cho nó thấu suốt, để rồi cuối cùng chúng ta xả nó bằng cái tri kiến hiểu biết của chúng ta, như vậy là nó rất lợi ích cho chúng ta càng ngày càng giúp cho chúng ta lại càng thông suốt rõ ràng hơn, cho nên sự tu tập chúng

ta càng ngày càng tiến bộ là do cái chỗ mà tu đúng, cách, và đồng thời nó xả tâm nó ly dục nó không bị ức chế.

Cho nên trong lớp này Thầy mong rằng cũng được vài ba người mà “trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu” ở trên thân, thọ, tâm của mình. Được vài người, những người ấy chắc chắn là họ sẽ đi trước cho quý Thầy chút, nhưng mà không sao, mình lần lượt rồi mình cũng sẽ đi đến chứ không có gì khó khăn. Đừng có thấy người ta đi trước mình buồn bã, mình thấy ta mình thua. Không phải đâu, người ta đã tập tu lâu rồi. Cũng như bây giờ có nhiều người người ta thức suốt đêm người ta không buồn ngủ, còn mình còn buồn ngủ, thì do đó mình làm sao hơn người ta được. Có nhiều người cơ thể người ta mạnh khỏe, còn mình thì đang đau ốm do đó mình làm sao mình bằng người ta được. Có nhiều người người ta còn trai trẻ, người ta còn sức khỏe, còn mình già yếu sức khỏe mình kém rồi, thì mình làm sao mình bằng người ta được. Như vậy mình so sánh thì mình mới thấy được trong cái lớp học của mình, cái phước người ta còn trẻ tuổi người ta học thì cái sức khỏe người ta nhiều hơn. Còn mình cái phước của mình ít hơn cho nên tuổi già cho nên mình mới được cái

duyên này.

Đến đây mình học nhưng mà sức khỏe mình yếu rồi người ta có phước hơn, người ta vào đây thân người ta không bệnh, còn mình vào đây mình có phước, mình đặt pháp mình tu, nhưng mà thân mình lại bệnh, cho nên vì vậy mà mình phải tu dở hơn. Người ta có phước hơn, người ta nhiếp tâm, người ta cảm nhận được thân người ta một cách dễ dàng, còn mình nhiếp tâm nó khó khăn cho nên mình phải sử dụng mình ức chế tâm. Do đó thì mình sẽ chậm hơn, vì vậy mà mỗi người đều có một cái phước duyên riêng việc của nhân quả. Và đồng thời thì nó cũng có cái khả năng tu tập của mình nó như thế này, như thế khác, cho nên nó không giống nhau, mà không giống nhau thì sự thật có kẻ đi trước người đi sau. Sự chứng đạt ở trên cái đạo Phật là như vậy. Cho nên chúng ta đừng vì cái điều đó mà chúng ta mặc cảm hay là tự ti, chúng ta quyết là cuộc đời chúng ta đi tới nơi tới chốn để chúng ta cũng sẽ làm chủ sinh già bệnh chết.

Cái mục đích của chúng ta là dù là nhanh, dù chậm thì chúng ta cũng phải đạt được cái kết quả đó một đời nay mà thôi. Bởi vì chúng ta không đạt được thì chúng ta sẽ tiếp tục tái sinh luân hồi, và như vậy sự

khổ đau và khổ đau mãi mãi.

Cho nên hôm nay Thầy đến đây là bắt đầu vào cái lớp này thì chúng ta không còn đến đây học tập nữa, tự làm. Và đồng thời thì những cái bài làm của quý vị thì trong một tháng sẽ gom góp lại nộp cho Thầy, Thầy chịu khó ngồi lại Thầy chấm cái bài đó cho. Còn hiện giờ Thầy xin mượn lại tất cả những cái bài mà các con đã học trong cái lớp Chánh kiến, vì trong cái lớp Chánh kiến đó nó còn một cái bài nữa, còn bài nữa chúng ta mới làm sơ chứ chưa đủ đó là Đạo đức Nhân bản - Nhân quả. Cái bài đó thì có một số người đã làm sơ sơ thôi chứ chưa có đầy đủ lắm, cho nên nếu mà có điều kiện mà các con nên làm thêm cái bài đó một số nữa thì để góp cho Thầy đầy đủ hơn. Để thấy cái lớp học của chúng ta toàn là những cái bài viết của chúng ta là đạo đức. Vậy mà khi mà được mà tập hợp lại đó, để thành cái Diễn đàn của Chân Như, thì lúc bấy giờ nó sẽ thành những cái tập sách, tập sách đó thì mỗi người đều có lời viết và có suy nghĩ nói về cái đạo đức thì theo Thầy thấy những cái bài của chúng ta đều được kết hợp lại làm cái tập Diễn đàn Chân Như và đồng thời mỗi tháng nó sẽ ra một tập, mỗi tháng nó sẽ ra tùy theo cái bài vở của các con làm được. Do

đó thì Thầy chỉ xin thu lại, mượn lại rồi sau khi làm xong Thầy sẽ trả lại để mấy con giữ làm kỷ niệm cho cái ... Mượn lại để đánh trên vi tính, để làm thành tập sách, do đó sau này có cái tập sách sau này lưu giữ rất là dễ qua cái học tu của các Thầy, của các cô đem lại cái sự lợi ích cho bản thân mình trong hiện tại và lợi ích cho những người sau này khi mà người ta đọc, người ta đọc cũng là sự lợi ích cho người.

Đó thì, chúng ta vừa học mà vừa có cái sự lợi ích lớn như vậy, thì chúng ta hãy cố gắng. Hầu như là Thầy thấy các bài của quý thầy với quý cô viết có nhiều bài xuất sắc lắm. Thầy mong rằng trong những bài đó có những cái gì mà nó có cái sự đụng chạm đó, thì vui lòng cho Thầy nhuận lại Thầy bỏ những cái đoạn đó hoặc là sửa lại nó không được chạm ai hết, không nói đến Đại Thừa, Tiểu Thừa gì cả, không có đụng một người nào, dù là huynh đệ của chúng ta trong Tu viện mà nói có sự đụng chạm nhau thì Thầy cũng xin gạt bỏ những cái đoạn đó. Nghĩa là mình nói là một cái sự thật, nhưng mà trong khi cái bài nói như vậy thì nó cũng sẽ có sự đụng chạm, cho nên vì vậy mà Thầy sẽ sửa lại những cái đoạn đó hoặc là Thầy cắt bỏ hết. Thì quý thầy với quý cô cũng thông

cảm cho trong cái vấn đề đó, vì đây là mình phổ biến chung trên tiếng nói đạo đức, chứ không phải là nói móc, nói người này người kia thì nó không có tốt. Cho nên vì vậy mà Thầy mong rằng cái việc làm của Thầy đều là việc làm tốt chứ không có thể là việc làm xấu. Nhưng những tác giả mà viết ra đó là tu sinh của tu viện Chân Như. Tên của mấy con hoàn toàn được đặt ở cái bài của mình, đó thì mấy con hiểu điều đó.

Cho nên vì vậy mà khi đó Thầy xin mượn lại tất cả, dù mấy con viết dở, viết hay gì cứ đưa hết cho Thầy, Thầy mượn hết. Nghĩa là người dở dù là một câu nó thôi, một câu nói về cái đề tài ở trong đó, mà câu đó nó có cái điều hay đều được Thầy trích vào trong cái Diễn đàn Chân Như, không bỏ một cái người nào hết. Nghĩa là ở đây sáu mươi mấy người đều được bài vở đều được đăng tên ở trong Diễn đàn Chân Như. Cái câu văn mà dở thì Thầy chỉnh lại cho nó thành câu văn nó gọn gàng đẹp đẽ hơn, nó vững vàng hơn chứ không có để mà nó lộn độn thì các con đừng sợ cái điều đó, giờ mình viết không được, viết như này không được thì đừng có nghĩ điều đó, có Thầy, Thầy sẽ giúp cho những cái lời đó, văn nó cũng đỡ hơn, thì không có sau đâu. Để cho mọi người, người

ta đọc người ta thấy mình lấy được cái ý tốt, chứ không phải là do văn chương gì cho cao lắm, mình đâu phải là Nguyễn Du hết ráo hay sao mà sợ. Ở đây toàn là mình học để tu giải thoát, chứ không phải là thi sĩ hay là văn sĩ. Lời mình nói mộc mạc, đơn giản thì nó lại càng hay chứ sao, có gì đâu!? Cho nên đừng có ngại ngùng gì hết, mấy con cứ gửi lại cho Thầy, mà nội cái tài liệu gửi lại của mấy con gửi lại Thầy chắc Thầy đọc chắc cũng chết Thầy lắm chứ đừng nói.

Chấm bài Thầy đã mệt rồi mà bây giờ đọc lại để mà nhuận, để mà đưa lên trên mạng, trên vi tính để mà viết thành sách là phải có một Ban kiểm duyệt. Một Ban biên tập chứ còn một mình Thầy làm cả ban chứ chắc là tiêu luôn chứ. Cho nên vì vậy mà vì lợi ích mình không ngại, và Thầy mong rằng cái lớp Chánh tư duy này sẽ có người mà tu, họ ra được thì họ sẽ giúp đỡ Thầy ở trên cái phần này. Và đồng thời thì cái lớp Chánh ngữ và cái lớp Chánh nghiệp nó bắt đầu nó ra đời, khi mà cái lớp mà Chánh tư duy nó hoàn tất được một vài người thì cái lớp Chánh ngữ, Chánh nghiệp sẽ ra đời, tiếp tục sẽ dạy, mấy con thôi yên tâm.

Bây giờ đó thì chúng ta đã được nghe rồi, thì nhớ kỹ cái lớp của chúng ta, nếu

mà chúng ta vào tu mà nếu mà chúng ta thấy rằng mình nhiếp tâm mà nó không có niệm, không có hôn trầm, thù miên ở trên Tứ Niệm Xứ mà quán thân mà nó không có niệm gì, nó không có chướng ngại gì nó có một cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự ở trong đó, toàn bộ là khi hít vô, thở ra thì mình cảm nhận được cái thân của mình một cách rõ ràng và cụ thể, thì những người ấy tuy mà được như vậy mà có những cái gì mà xảy ra thì các con nhớ là viết một bức thơ, mình đến đây thì mình sẽ lấy một cái chân micro này mình dăng bức thơ ra, chớ bây giờ mình không có làm thùng thơ riêng, không có thùng thơ dăng ý đâu. Mà bây giờ cứ đem nhét vô đây này, bao nhiêu thơ cứ nhét đây. Thì mỗi ngày cứ lên đây, buổi sáng Thầy lên, buổi chiều Thầy lên Thầy sẽ nhận cái bức thơ, thầy đem về; người nào Thầy thấy khó khăn thì nam thì Thầy trực tiếp đến thất Thầy sẽ chỉnh lại, còn nữ thì Thầy sẽ đi với cô Út đến, Thầy sẽ chỉnh lại cho bên nữ, thì như vậy mấy con cứ để thơ vô đây đi, cứ người nào mà tu gặp khó khăn gì thì cứ viết thơ chứ không có hỏi tới, hỏi lui gì nữa hết. Rồi Thầy sẽ trực tiếp thầy đến Thầy dạy cái người mà gặp khó khăn đó, như vậy nó cũng tiện chứ không có khó khăn gì?

Và đồng thời trên cái giai đoạn này thì coi như là theo Thầy thiết nghĩ cô Út có đề nghị là bên nữ thì sẽ đi ở bên đường kia chứ không có được vô bên nam. Bởi vì mình đi vô như vậy thì nam nữ nó lộn xộn, ở bên đây ở trong này bên nam cũng đi ra, ở bên kia cũng nữ đi ra đây. Cho nên vì vậy mà cái ngõ đó thì rào lại hoàn toàn, mấy con sẽ đi lấy nước ở ngoài kia, như vậy. Cho nên nó có cái vẻ nó nam, nữ nó riêng biệt nhau để không nó lộn xộn quá, do đó thì cái ý của cô Út muốn vậy Thầy thấy nó cũng tiện.

Bởi vì trong cái tu viện như là Thường Chiếu hoặc là chân không hồi trước thì nó cũng có cái sự ngăn cách như vậy chứ còn không khéo nó lộn xộn lắm. Còn mình đây tại vì nó toàn diện như thế này nó bên nữ với bên nam nó liền một khu cho nên bây giờ cho đi cái đường này thì thật ra thì nó cũng vô đây, còn nó không có đi xa được, còn như ở Thường Chiếu thì nó có cái Giảng đường riêng, còn Linh Chiếu thì nó có Giảng đường riêng. Hòa Thượng Thanh Từ đến giảng nó chỉ cho tăng nó ở cái Thường Chiếu, nhưng mà trong cái dịp lễ lớn rồi đó, như giỗ Hòa Thượng Thiện Hoa rồi đó thì cả tăng, ni và các Chiếu nan nữ gì đến, đi tùm lum trong đó hết, thầy thấy thì nó cũng không nghiêm

chỉnh lắm.

Thay vì bây giờ ni nó có một cái giảng đường ni như thế này, thì bên các con có cái giảng đường, bên đây có giảng đường, Thầy chỉ chịu khó Thầy qua Thầy giảng rồi Thầy về, cho nên mình không có đi qua, đi lại, nó không có lộn xộn, người ta thấy người ta nghiêm trang hơn. Còn đây bây giờ nó đã lộn xộn như thế này thì nó không nghiêm trang đâu.

Cho nên vì vậy mà với đức Phật ngày xưa thì bên ni nó có một cái nơi, cũng như bà Gotami bà dẫn chúng ni, nhưng mà đức Phật đề nghị bây giờ đừng bữa nay ông A Nan ông qua ông giảng, hoặc là người nào qua giảng, chứ không phải bên ni kéo qua bên đây, các con hiểu điều đó không? Cho nên mình tổ chức giống như Phật thì nó hay hơn, chứ còn không khéo thì nó không hay. Cho nên theo Thầy thiết nghĩ, thì sau này bên ni chắc là nó sẽ cát một cái giảng đường riêng, rồi cũng sắm bàn ghế như thế này hết, để cái lớp Chánh kiến của người ta đàng hoàng, còn bên nam thì nó riêng. Bên nam thì có thể lấy cái tổ đường này làm giảng đường; còn bên ni thì sắp sửa tìm cái chỗ nào đó mà cát cái giảng đường ở bên đó, để mấy con không có qua lại, chúng ta chỉ chuyên để mà

lo tu, thành ra nó không có bị động. Đó là cách thức tổ chức giống như thời đức Phật.

Ở bên đây ví dụ có một vị nào mà người ta tu chứng, thì Thầy sẽ đề cử họ qua bên ni họ giảng, cũng như đức Phật ngày xưa đưa ông A Nan hoặc là một vị nào đó, có nhiều vị qua bên ni họ giảng như thế nào, theo Thầy thấy người đó họ lên họ ngồi im lặng, họ không nói gì hết, ni tập trung ngồi đó cũng không dám hỏi gì hết, ông ta dạy Thân giáo của ông hay quá không ai dám hỏi hết, đó là cách thức mà giảng đạo ngày xưa của các vị Tỳ kheo trong cái thời Đức Phật. Ông ta lãnh cái nhiệm vụ qua giảng, ông ta cứ ngồi bất động đó, rồi bắt đầu bên ni họ lên ngồi đó họ cũng bất động thôi chứ không dám hỏi gì. Những cái trường hợp như vậy thì phải hiểu người ta dạy cái gì, tức là người ta dạy mình đọc cứ, mà tại mình không hiểu, mình nói sao Thầy sao mà không nói gì hết, do đó mình không hiểu ta dạy, bảo mình im lặng.

Tất cả những cái này đều là chúng ta dựa vào những cái trang sử thời đức Phật, để mà chúng ta tổ chức cho nó đúng theo cái hạnh của đức Phật ngày xưa cho nó tốt hơn. Do đó thì hôm nay thì Thầy phân lớp rồi, thì ai cũng biết cách tu rồi, thầy đã kiểm tra hết rồi, bên nữ cũng kiểm tra rồi, bên

nam cũng kiểm tra rồi, biết cách hết rồi, thì do đó bước vào cái lớp này, ai mà quán thân trên thân mà không niệm thì chúng ta sẽ vào cái lớp Tứ niệm xứ chúng ta tu. Còn ai mà quán thân trên thân mà còn niệm, còn hôn trầm, thùy miên thì bắt đầu chúng ta còn tiếp tục làm bài. Có vậy thôi, coi như là ở lại lớp nào đó biết, dễ lắm à, còn làm bài là ở lớp nào thì biết. Còn không làm bài thì ở lớp nào biết liền, bởi vì cái này mình biết liền, mà cái trình độ của mình, tại vì cái trình độ của mình mà, cái này đâu có ai ép. Thầy sẵn sàng cho mấy con lên lớp hết, nghĩa là người nào cũng lên lớp Chánh tư duy, nghĩa là Thầy rất là tư bi, không có bỏ một người nào ở lại, nhưng mà cái trình độ mình có học được cái lớp đó không? Bây giờ nhiếp tâm mà có vọng tưởng thì sao? Còn người ta nhiếp tâm được mà người ta hàng phục được, ta nhiếp phục được không có vọng tưởng được thì người ta ngồi cái lớp đó chứ sao. Còn mình đang nhiếp tâm không được thì mình phải làm bài lại chứ, như vậy để xả cho hết, để rồi mới nhiếp được chứ, có phải không? Đó là cái công bằng nhất, cái công bằng, chứ không có thiên vị một người nào được hết, cái khả năng, trình độ của mình. Cho nên càng viết thì mình càng xả tâm chứ không gì đâu, đừng có buồn bã, đừng có gì

hết.

Bây giờ đây, bây giờ rõ rồi, bây giờ đó thầy cho lên lớp Chánh tư duy đó, người nào cũng được lên ngồi lớp Chánh tư duy, nhưng mà khi còn vọng thì cố gắng mà làm bài tư duy để mà xả cái niệm mà nó khởi ra trong đầu của mình. Bây giờ dù là niệm tào lao, thì mình cũng đưa cái niệm tào lao đó mà quán xét, nó thuộc về loại tào lao gì đây? Nó thuộc về cái loại dục gì? Dục vui hay dục gì đây? Dục hoan hỉ cái thể tục gì đây? Đưa cái niệm tào lao đó ra. Còn nếu mà nó không niệm như thế này, thầy ngồi Thầy cảm nhận toàn thân Thầy, có niệm xen vô cái sự tỉnh thức của Thầy, nó bị tán cái niệm đó ra liền, Thầy không nhận ra được cái niệm. Bởi vì nó vừa vô mà cái sức tỉnh thức của Thầy, cái sức tỉnh thức nó bảo vệ, nó nhiếp phục, cho nên những cái niệm nó vô đựng nó thì nó bật ra liền, nó phản ứng liền như một trái bóng mà ném vô vách thì nó bật ra chứ nó không có bao giờ mà nó. Còn cái sức tỉnh thức mình yếu chứ gì? Nó vô, nó hiện ra rõ ràng, cho nên vì vậy thì mình phải làm bài chứ sao, các con thấy chưa? Bởi vì nó hiện ra cái niệm đó mà. Còn bây giờ nó không hiện ra thì làm sao biết đâu mà làm. Cho nên nó vừa ném vô thì nó đựng cái sức tỉnh

thức của mình thì cái niệm đó nó bị bật ra liền, thì mình cần gì đâu, cho nên cái người này tu được đó, có niệm, nhưng mà niệm nó bị bật. Còn cái này niệm gì mà nó lộ hình, lộ tướng ra nó ngòi nó lòi mình khúc rồi, thì cái niệm này phải đưa ra để mà quán xét, tư duy để mà xả nó.

Nhớ những lời mà Thầy dạy thì mấy con sẽ tiến bộ sau một tháng, hai tháng mà làm rồi thì mấy con cũng từ ở trên Tứ niệm xứ mà quán cái thân của mình như vậy, mà thấy nó không có niệm được thì lúc bấy giờ mấy con đang chính thức trên cái lớp Chánh tư duy đó tu được.

Thì như vậy là hôm nay dù là mấy con được học qua cái lớp Chánh kiến, nhưng cái trình độ mình nó chưa được lên lớp Chánh tư duy chánh thức thì mình đang ở dự bị cái lớp Chánh tư duy, dự bị cho lớp Chánh tư duy, mà trở về lớp Chánh kiến thì không được, bởi vì mình đã học qua, học qua những cái bài vở của lớp Chánh kiến rồi có phải không? Cho nên đương nhiên là mình sẽ ở trên cái lớp dự bị của thầy cái tâm niệm mình còn, thấy cái chướng ngại pháp ở trên thân mình còn mà cái sức nhiếp tâm, sức quán tâm của mình ở trên thân của mình nó chưa nhiếp phục được tất cả những chướng

ngại pháp này, do đó thì mình sẽ ở cái lớp dự bị của Chánh tư duy, ở cái lớp dự bị, để rồi cái lớp dự bị Chánh tư duy này xong rồi thì mình mới tron vẹn lên cái lớp Chánh tư duy. Đó thì nó qua cái trạng thái mà mình nhiếp phục được tâm thì mình sẽ lên lớp Chánh tư duy.

Cho nên sau một thời gian mà sử dụng trên những cái kiến thức của mình từng cái hiểu biết của mình, để cho mình xả thêm một cái số tâm nữa, thì bắt đầu đó mình nhiếp, thì tron lúc đó thì mình tập nhiếp. Cho nên mình cũng quán thân của mình như cái người mà ở trên cái lớp Chánh tư duy, nhưng mà nó có niệm đến, thành cái đề tài cho mình tu, cho nên nó cũng tiện lợi chứ đâu có gì? Và vì vậy mình cũng đang ở quán ở trên thân mình chứ đâu có gì mất. Cho nên khi mà mình làm hết cái này rồi, thì mình xả hết được cái này rồi thì nó sẽ chính thức mình vào lớp Chánh tư duy chứ đâu có đi đâu đâu. Chúng ta cũng sẽ tiến tới cái sự giải thoát.

Đó thì hôm nay Thầy xin nhắc lại điều mà chúng ta tu tập. Vậy thì cái lớp của chúng ta là hoàn chỉnh rồi, không còn cái gì nữa, bây giờ cứ lo tu thôi, không còn có hỏi Thầy gì, chỉ Thầy nhắc nhở, có cái gì

Thầy nhắc. Còn cái lớp nữ với cái lớp nam thì nó đã phân ra rồi. Còn tới đây thì những cái người nào mà đã chính thức vào cái lớp Chánh tư duy rồi đó thì Thầy sẽ cho vào cái khu riêng, nghĩa là Thầy đổi, Thầy nói với cô Út đổi lại, ở trong cái lớp đó, những tu sĩ đó nó được đưa vào những khu khác, những tu sĩ ở khu đó được đưa trở lại cái lớp cho xứng hợp với họ, cho nên đúng với cái trình độ của họ, sẽ được đời dạy mà trong khi đó thì mấy con như Thầy đã nó đó, mình là ba y một bát rồi, nghĩa là đưa mình đến cái thất nào thì mình tự nhiên thất nấy. Chứ đừng nghĩ rằng cái pháp tu hôm nào tôi sửa soạn quá trời, bây giờ tôi đi, tôi không có đi đâu thì không có được. Đây đâu phải cái nhà của mình đâu, mà mình là du tăng khát sĩ mà, bữa nay người ta dời mình lại chỗ kia, bữa nọ người ta dời chỗ kia thì mình cứ đi thôi. Do vì vậy đừng có làm cái gì mà dính mắc ở trong cái thất của mình hết, rồi tới chừng mà dời cái thất ra đường nào là khiêng ghé tầm vòng, rồi khiêng đủ thứ giường chõng của mình đi luôn thì mệt lắm, cực lắm. Ở trong thất của mình cứ để nguyên, luôn cả những cái cửa sổ mình sửa đó, mình cũng vác mình đi luôn, cực lắm. Con nhớ.

Rồi thất của mình làm vách liếp, bây

giờ mình lấy giấy thùng này kia mình làm cho nó ẩm cứng, tới chừng nó vác cả thùng đi theo thì chắc là chắc chết được. Cho nên vì vậy mà cái thất làm sao mình để y vậy đó, khỏe lắm, cứ mình hễ dời đi là mình để trên vai mình, ba y một bát, túi mình mang đi lại kia thôi, vô đó có giường, có chõng này kia thì mình cũng y cái thất của người khác vậy chứ đừng có làm gì hết, Thầy khuyên mấy con đừng làm, làm rồi nó trái ý của mình rồi mình vô đó mình ở sao nó chướng quá. Cái thất của mình làm nó đẹp đẽ, nào là song rồi còn thất gì đâu mà nó làm không có được, rồi nó sanh chướng rồi mình không có tu được tới đâu đâu. Cho nên đừng có để cái tâm của mình trên cái chỗ ở của mình. Bữa nay ở cái chỗ này, mai ở chỗ khác, nếu mà có điều kiện Thầy còn dời đây ra Hà Nội ở đó chứ ở đó. Chứ không phải ở Trảng Bàng, Tây Ninh này không? Có dịp nữa thì cho về Long Hải mà hưởng gió biển. Bởi vì thay đổi mà, người nào mà ưa lạnh thì cho về Đà Lạt, ở đó cho biết lạnh, có gì đâu.

Thì chúng ta thấy rằng một người tu chúng ta cần cái đất nước của chúng ta như thế này. Chúng ta có thể đi từ Ải Nam Quan mà cho đến Cà Mau, chúng ta đâu có cần đi du lịch, tại vì chúng ta là du tăng khát sĩ rồi,

mà du tăng Khất sĩ mà nói nước Việt Nam không biết thì du cái gì? Tối ngày cứ ở Trảng Bàng này không mà du cái thứ gì? có phải không? Cho nên khi mà nó Du tăng Khất sĩ là đời sống khỏi cần đi chơi, đi du lịch, đi xem cái này kia đâu. Mai một đổi xuống Cả Mau, xuống Nam Căn ở cho biết, phải không? Rồi ít hôm đưa lên Đà Lạt cho biết lạnh, rồi vài bữa đưa ra Nam Quan cho biết gần Trung Quốc có gì đâu!?

Thầy mong rằng cái vấn đề cái lớp học của chúng ta đã hoàn thành được thì chúng ta sẽ trở thành Du tăng khất sĩ, cho nên Thầy căn dặn mấy con là ba y một bát mà thôi. Sống cuộc sống của chúng ta vừa đủ, tứ sự của chúng ta vừa đủ, đừng có ham ăn nhiều cái thứ gì, bỏ hết. Tất cả những cái sách mà Thầy có cho mấy con đi đọc rồi mấy con cũng để lại cho những người phật tử, cho những người khác. Chúng ta chẳng có cuốn kinh hay cái gì. Trong bụng chúng ta đây là những cái phương pháp tu, để mà chúng ta đạt thôi chứ không phải là đem kinh sách mà khoe, ờ tôi đọc kinh sách này cả tử, sách này đẹp, sách này xấu, không có chuyện đó đâu. Cho nên chúng ta bỏ xuống hết đi, bỏ xuống hết cho nó khỏe mà cho nó giải thoát, đừng có tính gì hết, đừng có

băng, đĩa. Sao bây giờ Thầy nói băng, đĩa, Thầy nhìn xem cái bàn này, sao lớp lớp quá trời, đừng có thêm nó. Khi mà nghe rồi thì ôm pháp tu, xả bỏ hết, dẹp hết thì như vậy thì mới được. Tập làm sao mà như vậy thì chúng ta mới giải thoát hoàn toàn, chỉ còn ôm trong lòng của chúng ta là Tứ Thần Túc, bốn cái lực của đạo mà thôi. Để chúng ta sử dụng cho cái thân Tứ đại của chúng ta để sử dụng cho cái cuộc sống của chúng ta được bình an, được thanh thản, an lạc, vô sự. Lúc nào cũng được giải thoát, như vậy là hạnh phúc rồi, mấy con nhớ chưa?

Rồi, bắt đầu bây giờ thì các con không có hỏi gì nữa thêm, có người nào còn hỏi gì không? Có rắc rối gì không? Không thì trở về sắp sửa, mai một thì quảy túi đi chỗ này, chỗ kia. Cách thức Thầy tổ chức mà, mấy con ở trong lớp là mai một quảy túi đi chỗ này chỗ kia đó, du tăng mà. Đến đó rồi người ta cho cái gì ăn lấy đó, đến Nam Căn người ta cho ăn ba lá trà không, trà nước chứ còn khó gì cái thứ đó, ba cái cây đó không chứ có gì. Không thấy chừng họ cho ăn rau muống. Cái cọng rau muống ở Nam Căn lớn vậy này, chứ không phải nhỏ nhỏ như mình đâu. Tại cái đất đó, thật sự xuống đó ăn cọng rau muống đó mà biết. Mình ăn chừng khúc

rau muống đó cũng bằng ăn một đoạn chuối vậy thôi chứ không có gì.

Thôi, bây giờ xong rồi ha, mấy con về lo mà tu tập, rồi mấy con sẽ gửi những cái tài liệu mấy con dùm Thầy, những người nào mà làm chưa xong thì Thầy sẽ chấm, còn những người nào chấm rồi Thầy sẽ trao lại cho mấy con đọc lại, hoặc là mấy con chắc cũng không buồn đọc lại đâu? Nghĩa là có nhiều người nói tôi viết rồi tôi đọc lại tôi ngán quá. Các con cứ thấy một sấp như thế này mà đọc lại không ngán sao được, hồi viết sao được, hồi viết thì hăng lắm, tới chừng đọc lại ớn quá, thì mấy con cứ gửi dùm Thầy đi, Thầy sẽ chịu khó. Còn những cái bài của mấy con thì Thầy sẽ đọc, Thầy chấm lại, coi thử coi hoàn chỉnh được những cái bài mấy con làm. Nhớ, chứ không khéo học rồi đem quăng trong bếp hết. Kỳ này thôi, xong đẹp không có cần để, mấy con nên nhớ rằng cái bài của mấy con như thế này nó lợi ích lắm, khi nó có một cái niệm nào đó mình nhớ mình có làm rồi, mà nhớ không kỹ, lấy nó ra đọc lần coi, rồi nó thấm vô, nó sẽ thấy nó xả dễ dàng lắm. Đừng coi cái tài liệu này là thường đâu, nó cả mồ hôi nước mắt của mấy con, công sức của mấy con viết vô đây, chớ không phải khi không mà nó có chữ,

có nghĩa trên này đâu. Không có ai mà ngồi không mà vạch chữ như thế này, mà cả đống như thế này nôi. Đây là những cái sự cố gắng hết sức mình để học tập. Viết, suy nghĩ, từng chút, triển khai từng tri kiến của mình chứ không phải là muốn được như vậy mà được đâu. Nghĩa là mình hết sức làm nó mới được như vậy.

Bây giờ thì mấy con sẽ trả lại cho cái tập sách, và đồng thời thì có một số bài vở của mấy con nó bị thất lạc mà Thầy chưa tìm ra được, nó cũng một vài người là vì họ bị vắng mặt trong khi mà trả bài rồi vắng mặt, rồi Thầy không biết là mấy người trả bài đó trả lại Thầy, Thầy không biết là Thầy đem Thầy để ở đâu Thầy cũng quên mất đi. Già rồi phải lắm cảm chứ mấy con, chứ đâu phải là còn trẻ sao mà nhớ, cho nên nó để thất lạc rồi Thầy để Thầy không nhớ. Bây giờ còn cái này Thầy chấm rồi Thầy xin trả lại. Ở đây là Quảng Đạo phải không con? Quảng Đạo lên lấy cái tập bài của con; đây là Mĩ Thiện, của con; đây là Liễu Ngọc; còn đây là cái ổ đĩa của Từ Hạnh, có Từ Hạnh ở đây không con? Thầy đã đưa cái bài xả tâm của con vào trong máy rồi.

Rồi, bắt đầu bây giờ xong hết, các con còn gì? Có một số bài Thầy mượn các con đó

Thầy sẽ mượn lại.

Rồi, bắt đầu bây giờ mấy con chuẩn bị về lớp, bắt đầu bữa nay là ngày vào lớp Chánh Tư duy, nghĩa là người nào cũng được vào lớp Chánh Tư duy hết. Nếu mà trình độ của mình chưa được trọn vẹn ở trên lớp Chánh tư duy tức là mình nhiếp tâm mà chưa. Quán tâm, quán thân, quán thọ, quán pháp mà chưa nhiếp phục tham ưu ở trên thân, tức là có niệm, có hôn trầm, thù miên thì mình nên ở lại lớp dự bị của Chánh tư duy, tức là tiếp tục mình làm bài để cho mình xả, thì những bài đó mấy con cũng thể làm xong rồi thì mấy con cứ đem nộp đây, để ở đây rồi Thầy sẽ hàng ngày Thầy sẽ ra Thầy lấy, Thầy chịu khó ra lấy rồi Thầy sẽ tiếp tục. Nhớ để trên cái bàn này thì không ai lấy, họ có lấy cũng về không có làm gì đâu, cứ đem để đây cho Thầy. Hễ khi nào mình còn niệm thì mình nên để đây, còn khi nào mình quán thân mình mà mình cảm nhận cái thân mà không còn niệm, có niệm mà niệm nó đọng vào, nó bay ra liền, thì cái niệm đó không có nhằm nhò gì thì đó coi như là đương nhiên là mình không làm bài nữa. Hết làm.

Rồi, con hỏi

Tu sinh: Con kính bạch Thầy, con hỏi là thí dụ sau hai tuần mà không có niệm thì

trong hai tuần này con nghĩ là để thực hiện cái xả tâm, thì hai tuần con không có niệm, còn nếu sau hai tuần có niệm thì sẽ làm bài.

Trưởng lão: Đúng vậy, bây giờ trong một cái tuần này này, nhiếp phục, Thầy nói mấy con đừng có nhiếp nhiều; tập như thế này này “quán thân trên thân” chỉ từng năm phút thôi, đừng có niệm, mà “quán thân trên thân: năm phút mà có niệm mà tập cố gắng tập trong hai tuần, mà thấy nó còn, nó không có hết thì bắt đầu làm bài, còn mà nó đã hết, nghĩa là năm phút mà cố gắng tập quán thân thì trong hai tuần mà nó hết thì tiếp tục tu luôn, rồi trong tăng lên mười phút, hai mươi phút, ba mươi phút. Còn nếu mà nó chưa hết, khi mà thấy nó có cái dạng mà của tướng xuất hiện thì mau mau dừng lại. Bởi vì mấy con nhiều khi mấy con ráng đó, ráng để ức chế đừng niệm đó thì coi chừng. Thì thấy xuất hiện hoặc là thấy hôn trầm thùy miên nhiều thì đó đó thì mình dụng công để mình ức chế tâm thì nó bị hôn trầm thùy miên nhiều. Thì coi như đương nhiên là lui trở lại, coi như là mà bài đi chứ đừng có cố gắng cái kiểu đó thì coi chừng nó không đậu mà nó lại rớt vào ma, thì nó nguy hiểm phải không mấy con thấy.

263-(LCK-109B)

- * Vấn đạo Tứ Niệm Xứ * Làm bài xả tâm
- * Thân Hành Niệm * Quán thân
- * Tâm quay vô * Ăn uống
- * Tâm xả



Mấy con muốn gặp Thầy sau khi mọi người về hết rồi gặp Thầy, được rồi để hỏi thì được. Thầy sẽ ở đây Thầy chờ đợi, Thầy trả lời cho những cái thắc mắc riêng tư.

Còn những cái người nào mà có những cái điều kiện mà đã tu Tâm Bất Động, ở trong cái số người này hiện giờ có một số người tu không có niệm nữa, và cũng không có hôn trầm nữa, tâm quay vào, nhưng có những cái trạng thái kỳ lạ thì hãy ở lại đây gặp Thầy, để Thầy giải quyết cho cái vấn đề này để đi tới thôi, có vậy thôi. Có ai có trạng thái gì mà khi nhiếp tâm không niệm, không hôn trầm thùy miên, mà có những trạng thái lạ thì nên ở lại đây để gặp Thầy, Thầy sẽ giải quyết cho những cái điều kiện đó để giúp cho vượt qua được. Hoặc là không được thì

xả, bằng cách Thầy hướng dẫn cách thức, nhớ chưa?

Rồi, bây giờ không có gì hết thì chúng ta chuẩn bị đi về. Bây giờ Thầy đứng lên Thầy chào mấy con về.

Con cứ cho Thầy mượn cứ đem lại đây để trên bàn này Thầy, Thầy sẽ lấy. Mấy con về, Thầy ở đây Thầy chờ chút. Giờ về thất độc cứ trọn vẹn.

[Tu sinh]:... Thưa Thầy là con mọi khi con tu thì vẫn có hôn trầm Thầy, con đi Tứ niệm xứ nhưng mà Thầy chưa dạy cái pháp đi, nhưng mà con đi con cảm nhận thế này, con hỏi Thầy xem có đúng không con tiếp tục con tu.

Thưa Thầy! Khi mà con đi Tứ niệm xứ thì tâm con vẫn lưu ý theo những cái bước chân, con vẫn biết và đồng thời con vẫn thấy thân của con có cái hơi thở của con rất đều đều, nó nên xuống đều mà cái thân của con đi lên, đi xuống theo cái nhịp của cái bước chân thì là con cảm thấy là ba cái nó hợp lại với nhau nó rất là ... thì lúc ấy con thấy nó rất là tĩnh mà nó lại không niệm.

[Trưởng lão]: Đúng rồi, được rồi, nó cảm giác toàn thân đó con. Nhờ hợp lại, hơi thở, bước đi và cái hơi thở, cho nên sự rung

động của thân nó toàn diện. Được không có sao, đó là quán thân mà. Như thế là con tiếp tục, không có sao đâu.

[Trưởng lão]: Tiếp tục, không có sao đâu.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Cô Út cho con chuyển thất vào trong, con với cô Liễu Thanh Tâm thì thôi con bảo ...

[Tu sinh]: Thưa bạch Thầy, con ở phía sau, con đi lấy cơm?

[Trưởng lão]: Con sẽ đi đường này đi lấy cơm, đi ...

[Tu sinh]: Con cảm ơn Thầy.

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Con trình Thầy, Thầy giúp con. Con đêm hôm qua thì bảy giờ tối con tu, như vậy là con tu bốn tiếng, 11 giờ con mới ngủ, tức là bốn tiếng đó thì con tu rất là khỏe không một..., mà không có một niệm nào. Con thấy nó căng cái là con cứ tu 10 phút rồi con nghỉ 1 phút, rồi con lại tu 10 phút con lại nghỉ 1 phút, con cứ kéo cho đến lúc cả bốn tiếng đó. Khi mà tăng thì con lại hôn trầm, nó bị gục.

[Trưởng lão]: Bị ức chế nhiều đó con, ức chế nó bị hôn trầm đó, chứ còn nó nhiếp tâm ở trên quán thân ở trên nó không có bị

hôn trầm, nó tỉnh lắm. Cái sức tỉnh nó tự nhiên, mình đừng dụng công nhiều quá cho nên nó bị hôn trầm. Cho nên vì vậy đó mà bây giờ đó phải tập đi kinh hành nhiều, đi kinh hành để cho nó tập tỉnh thức, để cho nó có cái sức tỉnh hơn. Rồi mình mới tu tập, mặc dù mình tu ít nhưng mà nó lại nhiếp được.

[Tu sinh]: Thưa thầy, con cứ ngồi con làm bốn tiếng luôn. Nó không có một niệm nào.

[Trưởng lão]: Nó không có niệm nên là.

[Tu sinh]: Mà con Thấy cái thân của con,

[Trưởng lão]: Con thấy toàn thân con, cảm giác toàn thân con thấy tức là quán thân con. Nó không có niệm nào vô hết. Mà nó còn bị hôn trầm.

[Tu sinh]: Hôn trầm nhưng mà sang cái thời khuya thì con thấy vào cái thời đó thì bốn tiếng lại không có hôn trầm.

[Trưởng lão]: Được rồi, bây giờ còn một chút hôn trầm nữa, thì theo Thầy thấy con nên tập thêm cái pháp Thân hành niệm để cho nó phá cho sạch, thì đương nhiên

là mình vào cái Tứ niệm xứ mình tu tập để mình nhiếp mình quán thân thì nó dễ. Con chỉ còn chút xíu để gỡ cái hôn trầm nó ra nữa thì nó xong.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con ...

[Trưởng lão]: Nó bị hôn trầm thì coi như là tu trong bốn oai nghi của Tứ niệm xứ đó. Tứ niệm xứ con tu trong bốn oai nghi, con đi, đứng. Khi nào mà biết cái thời nào mà buồn ngủ đó thì mình sẽ đi, mình cũng quan sát ở trên thân của mình. Quán thân mà mình đi thì nó cũng tốt không có gì đâu con.

[Trưởng lão]: Nhưng mà con không thấy nó buồn ngủ, người nó cứ tỉnh đơ, con ngồi luôn.

[Trưởng lão]: Cho nên phải thay đổi con, thay đổi chứ không ngồi luôn thì coi chừng cái thân của con nó chịu không được nó mỏi mệt. Cho nên mình thay đổi đi, rồi đứng, rồi nằm, nó bốn oai nghi mà trong Tứ niệm xứ là “quán thân trên thân” trong bốn oai nghi chứ không phải một oai nghi đâu. Cho nên bây giờ con mới tập, nó vậy thôi, ít lại đi rồi từ từ để cho nó... chứ không khéo bị hôn trầm thì nó không tốt. Rồi tới chừng đó mình mới tập trong những oai nghi khác,

như bây giờ ngồi, rồi thay đổi.

Như Thầy Chân Thành, Thầy thay đổi trong bốn oai nghi Thầy đi suốt đêm. Nghĩa là coi như là ngồi, rồi đi, rồi nằm ngồi suốt đêm không có một niệm gì hết, hoàn toàn rất là tốt, cho nên vì vậy mà nhiếp phục được tâm mình ở trong Tứ niệm xứ rồi. Và đồng thời nếu mà cứ cái trạng thái này mà kéo dài mãi thì nó sẽ chứng được Tứ niệm xứ, tức là sung mãn Tứ niệm xứ, nó có Tứ Thần Túc. Không có sao đâu, đối với Thầy Chân Thành mà vào cái lớp này thì Thầy thấy qua cái trình bày, qua cái quán thân rồi, cảm nhận được cái thân mình trọn vẹn được như vậy thì những cái niệm nó tắng, nó đánh vô được thì nó sẽ thành tựu được chứ không có gì đâu. Con bây giờ cũng không niệm phải không?

[Tu sinh]: Dạ, không có.

Không niệm là nó đã xả ly rồi, nhưng mà còn phá cái niệm si nữa, cái niệm si là cái trạng thái buồn ngủ, nó còn con còn dài đó. Thì bắt đầu đó con sử dụng cái đi nữa thì coi như cộng vừa cái ngồi cộng thêm cái đi. Mọi lần thầy Chân Thành thầy ngồi một giờ hoặc hai giờ, hôm nay Thầy chỉ ba mươi phút Thầy đứng dậy Thầy đi, Thầy đi khoảng chừng ba mươi phút Thầy ngồi

lại, Thầy nằm lại, rồi Thầy thay đổi bốn oai nghi, Thầy nói đi suốt đêm, tu cái kiểu này suốt đêm nghe nó thoải mái quá, nó không bị mỏi mệt, không gì hết. Còn mình ngồi hoài cũng bị mỏi mệt; mà mình đi hoài nó cũng bị mỏi mệt. Cho nên nó thay đổi cái oai nghi của mình, mình thấy lúc nào cũng cảm nhận được toàn thân của mình hết, nó thoải mái.

Con phải thay đổi bốn cái oai nghi con, thì con sẽ thoải mái, rồi con.

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy! Ngày hôm qua con tu ... trong cái thế ngồi, thì con thấy cái hiện tượng là cái đầu con nó hơi nặng nặng mà cái hơi thở nó cứ nặng nặng Thầy ạ. Nhưng mà quán chặt ở trên thân kỹ thì nó cũng không có niệm nhưng mà con thấy hơi thở nó nặng.

[Trưởng lão]: Nó nặng là tại bị ức chế con, nó nặng cái đầu con phải không?

[Tu sinh]: Nó nặng mà con cảm thấy hơi thở của con nó cũng nặng.

[Trưởng lão]: Nó nặng là tại vì con sử dụng hơi thở con quá nhiều, tức là con trụ trong hơi thở đó. Con cảm giác cái thân con, cảm nhận toàn thân con, con quán thân con nhưng nương hơi thở nhưng mình không trụ

hơi thở, chứ mình trụ hơi thở thì nó sẽ nặng con. Nó sai đó, do đó con không có nên trụ hơi thở mà con cảm giác cái rung động của cái thân con nhiều, nhưng mà con phải tu ít trở lại, con bị nường hơi thở đó mà có cái phần nường hơi thở mà cái hơi thở con. Thành ra con sẽ tu ít trở lại, tu ít trở lại chứ đừng có tu như vậy. Bởi vì cái hơi thở con nó có rối loạn, cho nên nếu bình thường thì nó không đến đổi, nhưng mình bị ... cho nên nó mới hiện tượng.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, Tứ niệm xứ cứ tu liên tục như vậy, có ngủ không Thầy?

[Trưởng lão]: Tu Tứ niệm xứ tu liên tục con, nhưng mà có điều kiện là cái tình trạng của con thì con tu liên tục không nổi đâu, tại sao? Tại vì nường vào cái hơi thở mình cảm nhận thân mình; thì bắt đầu bây giờ trường hợp đó thì bắt đầu thay đổi bằng cái cánh tay của con đưa ra, đưa vô để mà lấy cái hành động ngoại, chứ còn hành động nội thì không được. Nhưng mà đưa ra, đưa vô như thế này, để cảm thấy quán cái toàn thân của mình. Nhưng mà rất khó, vì hơi thở nó sẽ rung động toàn thân. Cánh ta đưa ra, đưa vô vậy chỉ có rung động một phần.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con tu Tứ niệm xứ con thấy hơi thở nó không đến nổi chướng

ngại như Định niệm hơi thở Thầy ạ. Định niệm hơi thở nó...

[Trưởng lão]: Định niệm hơi thở nó trú ở trong cái hơi thở.

[Tu sinh]: Nhưng mà Tứ niệm xứ con thấy nó không đến nổi có chướng ngại. Con cứ tập, nếu mà có chướng ngại thì phải thay đổi, còn nếu mà không có chướng ngại thì sẽ tu tập tốt có con. Bởi vì nó nhờ hơi thở mà mình quán toàn thân mình nó dễ

[Tu sinh]: Hiện bây giờ con thấy hơi thở nó lại nặng nặng, cái đầu nó hơi nặng nặng chút.

[Trưởng lão]: Đó là con quá sức, hể cái đầu mà hơi nặng nặng là con quán tập trung, quá sức của mình. Tu để thích nghi, để đem lại sự giải thoát, mà tu có chướng ngại là tu sai. Tu nhiều, tu sai.

[Tu sinh]: Giờ con tu ngán lại.

[Trưởng lão]: Tu ngán lại.

[Tu sinh]: Tu ngán lại, con tu bốn oai nghi à Thầy?

[Trưởng lão]: Trong bốn oai nghi mà tu ngán lại.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy, con có hai

quyển sách để viết, thì bây giờ thí dụ con nộp cho Thầy, nhưng mà thí dụ trong hai tuần con lại bị rơi vào cái lớp Chánh tri kiến, thành ra thôi con cứ để hai tuần nếu tốt thì thôi, còn nếu không tốt thì con làm bài. Thì con có hai quyển để làm, Thầy bảo thu những cái quyển ấy lại nhưng mà con sẽ giữ lại hai tuần sau này có gì. Vậy có được không ạ?

[Trưởng lão]: Được con.

Không, con bây giờ con đã xả cái đó là nó hết rồi con, con trở lại con cảm giác, cảm nhận quán cái thân con toàn diện được rồi, giờ con cứ tiếp tục con tu đi, rồi có gì nữa thì con viết bức thư con để đây Thầy.

[Tu sinh]: Thân Hành Niệm đó Thầy.

[Trưởng lão]: Còn cái Thân hành niệm khi nào nó có buồn ngủ thì con mới tập cái pháp Thân hành niệm, còn không buồn ngủ thì thôi. Nó có hôn trầm thù miên nhiều đó, cái đó để cho mình tập tỉnh rồi, còn nó không có thôi, đừng tập pháp Thân hành niệm, có hôn trầm thù miên thì con tập nó. Bây giờ cái giờ nào mà nó bị hôn trầm, thù miên thì cái giờ đó con ôm pháp Thân hành niệm con phá hôn trầm thù miên thôi, còn không có thì con cứ ở trên Tứ niệm xứ con

quán thân con thôi là đủ rồi.

[Tu sinh]: Nếu con kéo dài tới luôn cũng được à Thầy?

[Trưởng lão]: Được con.

[Tu sinh]: Con bạch Thầy, con có cái bệnh như vậy thì con có ảnh hưởng gì không? Hay là con cứ vượt qua con tu Tứ niệm xứ?

[Trưởng lão]: Con tu Tứ niệm xứ nó nhiếp phục được tham ưu hết, nó sẽ nhiếp phục được hết. Tới cái pháp Tứ niệm xứ này rồi coi nó, nếu mình nhiếp trọn vẹn được là nó phá hết những cái chướng ngại, nó khắc phục tham ưu mà, nó không còn ưu phiền trên thân nữa.

Rồi, con còn?

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! là khi con tu mà con quán thân thì cái thân nó ... nhưng mà có hai đêm nay, trong hai đêm thì con quán thân thì thí dụ như hít vô thì con thấy cái chân, nhưng mà khi thở ra hoặc hít vô ở dưới chân con thì cái bụng thì cái thấy của con là Thấy rõ cả thấy ... và hoặc là thấy cái gan với thấy ngó cái gan nó thấy cả cái túi mật, nó nóng, cái gan nó đỏ nhiều, nhưng mà cái đó thì những lần ... cái đó là nó có phải là tưởng hay nó tự nhiên mà con cũng

không phát hiện mà con ức chế hoặc là ... nó rõ trong đó nó thấy vậy thì con cần phải bỏ hay là con sẽ bỏ cái đó đi.

[Trưởng lão]: Cái đó bỏ đi, cứ quán thân biết cảm giác toàn thân của mình thôi, cứ thấy quán cái thân của mình thôi. Còn tất cả những cái hiện tượng gì mà xảy ra đều là nó không đúng, cho nên là xả bỏ, tác ý bỏ. Mình không chấp nhận nó thôi, để cho mình cứ biết quán thân.

Chính mình quán thân tức là cái sức mà nó định tĩnh, nó bắt đầu nó Chánh niệm tĩnh giác ở trên thân mình, tức là nó biết được cái thân của nó rồi. Một thời gian sau thì nó định tĩnh trên thân của nó thì cái sức định tĩnh của nó nó được định tĩnh trên thân thì cái tâm nó sẽ nhu nhuyễn để sử dụng, để cho nó có Tứ Thần Túc đó con, nó là Tứ niệm xứ.

[Tu sinh]: Bạch Thầy, thí dụ như là bình thường thì con tu nó theo cái hơi thở, mà thí dụ như hít vô thì quán thân từ trên xuống dưới, thở ra quán thân từ dưới lên trên, thí dụ vậy đó nó rõ ràng. Nhưng thí dụ như có lúc thì như hồi hôm con ngồi thì con quán cái thân con nó chậm hơn thì cũng như là con quán thì phần con con quán mà hơi thở thì nó đi kiểu đó. Thí dụ vậy đi, nó

không nương theo hơi thở thì cái đó có được hay là mình phải nương theo hơi thở.

[Trưởng lão]: Không, mình chỉ cảm nhận cái thân của mình được hay thôi, chứ không phải là cần nương theo hơi thở, nương theo hơi thở đây là cái giai đoạn đầu, giai đoạn đầu để mình nương hơi thở rồi mình thấy sự rung động của thân của mình, để mình quán cái thân cho trọn vẹn, chứ không khéo nó quán có cái đầu, nó quán có cái ngực, quán có cái chân không. Do đó thì nhờ cái hơi thở đó mà quán cho trọn cái thân của mình, sau khi nó đã quen rồi thì nó không cần hơi thở nữa. Nó chỉ quay vô là nó nhìn cái thân nó từ trên tới dưới, nó quan sát rất kỹ. Cái đó không cần hơi thở nữa, đến đó là cái giai đoạn khác rồi con. Giai đoạn quán thân, nhưng mà nó có giai đoạn thứ hai rồi, nó không phải còn giai đoạn thứ nhất, giai đoạn thứ nhất là mình nương hơi thở để mình thấy sự rung động của cái thân, để cho nó cảm giác toàn thân, nó quán toàn thân. Qua giai đoạn thứ hai thì nó dễ rồi, tự nó tác ý “tâm quay vô, quán trên thân” thì bắt đầu nó quay vô, thấy cái thân của nó liền, nó dễ.

[Tu sinh]: Cái hơi thở phần nó nó đi còn mình quán cái thân thì tự mình, mình

quán.

[Trưởng lão]: Mình thấy trọn vẹn cái thân mình khỏi cần nương hơi thở. Tại vì mình biết cái thân, nó quay vô nó nhìn trên thân nó rồi, tức là mình khỏi cần quán hơi thở nữa. Tới cái giai đoạn thứ hai thì nó khỏi cần hơi thở rồi, nó đã thuần rồi.

[Tu sinh]: Còn cái này là do cái thân con nó bị động hay sao, thí dụ như khi con đang ngồi mà nó yên tĩnh con thấy nó nhẹ nhàng mà nó sáng suốt nhẹ nhàng thì tự nhiên thí dụ như ở cái thất này nó động, thì lại thấy là vấn đề phá hôn trầm thưa Thầy, ... thấy cái thân con nó lại giật mình.

[Trưởng lão]: Giật mình, tức là con thiếu định tĩnh, cho nên vì vậy mà trong cái sự mà nó quán thân mà nó trên cái sức mà tĩnh giác của nó thì nó lần lượt thì nói định tĩnh ở trên đó thì con mà còn giật mình thì nó chưa định tĩnh, tức là chưa định, cho nên nó còn giật mình, nó tĩnh thì nó có, mà nó định nó chưa có. Còn người ta nói quán một thời gian sau thì nó định tĩnh. Thành ra nó định mà nó tĩnh, cho nên không có ai làm gì, trời sét còn không giật mình mà.

[Tu sinh]: Con bị giật mình thì nó lại cắt cái nguồn tư tưởng Thầy; thí dụ như cái

giật mình nó không có mà giống như mình than quán thân mà nó rõ ràng những cái, nó rằm thì tự nhiên những cái đó nó ngưng, thì bắt đầu nó quán tiếp.

[Trưởng lão]: Nó quán tiếp định tĩnh đó con.

[Tu sinh]: Con cảm ơn Thầy!

[Tu sinh]: Kính bạch Thầy! Con muốn thỉnh cái thứ nhất là: Cái hơi thở nó mỏng manh, con bảo cái hơi nó mỏng manh thế này thì nó giống như chỉ màng treo chuông, cái thân này thì nó dễ dàng nó đứt khi nó còn cái hơi thở thì nó còn biết tất cả những cái này, nó biết được cái thân như thế này, nó đứt cái hơi thở thì nó chả còn cái gì nữa, một hai ngày thì màu nó xanh đen lại, rồi cái xương sụn nó nứt nẻ, rồi nó thối, rồi nó đứt ra chỉ còn có một lớp xương rải rác ra đấy thì chẳng còn có một cái gì mình tiếc nó, con thấy như vậy có được không?

[Trưởng lão]: Cái đó nó bị động nữa rồi, mình chỉ quán thân thôi, không có còn tư duy, suy nghĩ gì nữa, còn tư duy suy nghĩ là nó còn ở trên cái lớp Chánh kiến để cho mình xả cái thân của mình, xả cái chấp ngã của mình. Đi đến cái lớp này là tự nhiên mình tỉnh thức ở trên, tức là quán ở trên

thân mình nó không còn cái sự mê mờ thì nó đã nhiếp phục được những cái ưu phiền, những cái niệm hết rồi, vì vậy cho nên con cố gắng, con giữ làm sao mà cái sức tỉnh thức ở toàn thân của con, tức là cái sức tỉnh thức nó luôn luôn nó biết cái thân, nó quán cái thân mà nó không có chạy ra ngoài thì nó sẽ nhanh hơn, định tĩnh, thì nó định tĩnh thì nó không có gì mà nó còn.

Cho nên ở đây trong cái lớp mà Chánh Tư duy này, thì đương nhiên là không có còn quán, không có còn gì ở trong này nữa hết, nghĩa là chỉ còn có cái là biết cái thân của mình rõ ràng trong cái giờ tu của mình biết. Chứ không có cái niệm gì mình suy tư mình quán ở đây nhân quả ... thân vô thường, không có nghĩ gì hết. Nghĩa là không có nghĩ.

[Tu sinh]: Dạ thưa Thầy! Con không có quán, mà tự nhiên nó khởi lên.

[Trưởng lão]: Thì nó khởi lên đó là nó quán, tức là niệm rồi, cho nên nó không được, phải dẹp cái đó đi, không được để cái đó chi, còn biết cái duy nhất có cái sức quán ở trên cái thân thôi, sức hiểu biết quan sát trên thân thôi, cái quan sát từ đầu chí chân, biết cái đó. Còn nó biết cái niệm gì khác thì nó không đủ sức tỉnh thức cho nên cái niệm nó mới vô, niệm mà vô nó sai.

[Tu sinh]: ...18:22

[Trưởng lão]: Thì tức là nó có niệm thì nó còn ở lớp Chánh kiến, để mà mình quán, mình tư duy về cái niệm. Còn cái lớp Chánh tư duy này thì nó không có gì khác. Bởi vì nó Chánh Tư duy, nó tư duy ở trên cái chánh của nó, tức là nó phải tỉnh thức, để nó xả ly tất cả những cái chướng ngại ở trên thân tâm của nó, nhiếp phục nó.

[Tu sinh]: Vậy nếu con tu trong hai tuần nếu còn niệm như vậy thì con phải làm bài, mà nếu không có niệm như vậy nữa thì con cứ tiếp tục con quán.

[Trưởng lão]: Nó hết, tức mình không bị ức chế tâm. Còn nó còn niệm mà mình cố gắng mình tu nữa thì bị ức chế, vì mình ráng hết niệm, nó bị ức chế. Trở về với làm bài để cho nó xả. Con làm bài là nó xả.

Thôi rồi mấy con

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con hỏi Thầy, lúc mà quán thân như vậy quán hơi thở thì quán tự do ạ?

[Trưởng lão]: Mình cảm nhận cái thân, nương cái hơi thở chứ sự thực không có quán hơi thở.

[Tu sinh]: Lúc đi thì cũng quán hơi thở.

[Trưởng lão]: Quán hơi thở cũng được, mà nó cũng vẫn biết bước đi được, nó nhờ cái động dụng của cả hơi thở và bước đi, đều là cảm nhận được cái toàn thân hết. thì được hết.

[Tu sinh]: Tức là quán hơi thở.

[Trưởng lão]: Vậy thôi chứ không có gì, cái hơi thở của mình thì tức là mình biết cái hơi thở nhưng mà mình nhận qua cái rung động của cái toàn thân của mình. Phải nhận cho đúng đó con, chứ không khéo là cứ quán hơi thở rồi cứ ôm hơi thở rồi trật nó đi vô hơi thở. Cho nên con mà ôm hơi thở mà thì nó nhưc đầu con đó, cho nên mình đừng có ôm hơi thở. Coi như mình không cần biết hơi thở nữa, nhưng mà tại vì hơi thở nó làm cho thân mình rung động, thành ra mình biết hơi thở là tại vì thở nó rung động, con hiểu chưa? Chứ không phải là trụ trong hơi thở.

[Tu sinh]: Quán toàn thân như vậy thí dụ quán trên thân.

[Trưởng lão]: Trên thân, mình cứ cảm nhận, bây giờ cảm nhận cái sự rung động tại vì mình hít vô thì nó rung động, mình thở ra nó rung động thì mình cứ biết xái sự rung động của nó thôi, cho nên Thầy nói, mình

khôn phải là mình quán hơi thở đâu mà mình cảm nhận. Bây giờ mình hít vô mình thấy cái thân của Thầy nó phình ra, rồi Thầy thở ra thấy nó xẹp lại, đó là cái chỗ Thầy quán đó, là cái chỗ mà Thầy quán đó là cái chỗ mà phình ra, xẹp lại chứ không phải là cái hơi thở. Tại vì Thầy thở nó mới phình ra, nó xẹp lại con hiểu chưa?

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con thường con chỉ cảm nhận thấy là thân rung động, nhưng mà cảm nhận không biết bàn chân cứ thấy nó khó khó Thầy ạ?

[Trưởng lão]: Bởi vì cho nên nó mới đầu thì nó khó nhưng mà tập đi rồi nó không khó, tập rồi nó quen, mới đầu nó thấy có khúc à, thấy cái bụng, cái ngực nó rung động thôi chứ nó không thấy chân nó đau. Nhưng mà tập riết nó bắt đầu thấy cái lưng nó, nó lên tới trên đầu này. Tập riết nó mới có cảm nhận được, chứ mới tập mà cảm nhận như cái người cảm nhận không có được. Tập một tháng, hai tháng mới ..

[Tu sinh]: Bạch Thầy! Con tu Tứ niệm xứ nó không có niệm, con thấy nó tỉnh; con thấy lâu lâu con thấy cái niệm tào lao nó bật ra mà nó không có động tâm như vậy con có làm bài nữa không Thầy?

[Trưởng lão]: Thôi khởi rồi, nó không có niệm thì khởi rồi, nhưng mà quan sát ..

[Tu sinh]: Con tập nửa tiếng thì không thấy nó có niệm, lâu lâu cái có, mình sơ ý là bắt đầu nó có cái niệm, tỉnh nhưng mà có cái niệm đó. Bất vô cái nó vội ra như vậy. Thưa Thầy đi kinh hành nó cũng thay đổi cái thân phải hành Tứ niệm xứ phải không Thầy?

[Trưởng lão]: Tứ niệm xứ đó con, Tứ niệm xứ nó tu bốn oai nghi mà đi, đứng, nằm, ngồi. Vừa qua con thấy bên Mật Hạnh đó, đánh trống nhạc gì đâu mà quá chừng luôn mà con thấy cái tâm con nó vẫn quay vô cái thân.

[Trưởng lão]: Như vậy là tốt. Con thấy lâu lâu có những cái niệm, lúc Mật Hạnh nó chỉ cách tu sao lâu lâu no xẹt vô xẹt ra với con hoài, con thấy con mắc cười quá, nó không có động tâm mà nó xẹt nó bật ra.

[Trưởng lão]: Mật Hạnh nó tu về tâm xả.

[Tu sinh]: Mấy đứa nó tu về tâm xả.

[Trưởng lão]: Còn con tu về Tứ niệm xứ.

[Tu sinh]: Dạ, con những cái gì mà xẹt

vô xạc ra nó không có vô trong mà nó bật ra đó, nó bật con mấy chập vậy, nói sao kỳ. Con hỏi Thầy cái đó làm sao con có nên làm bài không?

[Trưởng lão]: Nó bật ra như vậy đó thì cố gắng.

[Tu sinh]: Bật ra cái sức định tĩnh nó còn, nó không có mất.

[Trưởng lão]: Mình ôm cái Tứ niệm xứ tức là mình quán thân cho nó cụ thể nó rõ ràng hơn, thì nó sẽ hết à con, cố gắng nhiếp phục.

[Tu sinh]: Còn khi nằm thì con thấy hơi thở ra, vô mà nó biết cái thân nằm, nó cũng vậy, nó vẫn xuống tới chân, nó vậy đó thầy, mà không biết có đúng như Tứ niệm xứ không ạ?

[Trưởng lão]: Bởi vì khi mà nằm Tứ niệm xứ thì mình kiết tường, cho nên mình hít vô vậy mình thấy nó chạy xuống dưới chân, rồi thở ra nó để con; khi mà nằm mà thấy nó chạy lên, chạy xuống để lắm. Còn đứng nó cũng vậy con.

[Tu sinh]: Đứng nó cũng vậy, khi con phát hiện vậy nè, thí dụ đang đi đó tự nhiên tâm nó muốn hướng tới nằm đó Thầy. Con

vừa mới vô nằm cái sức tỉnh tự nhiên nó quay vô mà nó rõ như vậy, con thấy vừa nằm xuống cái sức tỉnh nó kéo vô.

[Trưởng lão]: Nó tu bốn oai nghi thôi. Tu bốn oai nghi là được rồi.

[Tu sinh]: Nó tỉnh trong lúc nằm.

[Trưởng lão]: Cứ tiếp tục mà giữ gìn trong cái pháp quán Tứ niệm xứ mà quán thân đó, vì cái thân của mình là nó nhờ nó có cái hơi thở mà nó làm rung động cái thân mà dễ quán lắm. Do đó mình cứ ôm chặt cái quán cái pháp đó đi, thì nó nhiếp phục tự nó mình quán được thì nó nhiếp phục tham ưu tất cả những chướng ngại, niệm này, niệm kia nó nhiếp phục hết, nó không còn xảy ra cho nên hoàn toàn nó tâm của mình nó thanh thản, an lạc, vô sự cho đến khi mà nó chứng đạo thôi. Bởi vì Tứ niệm xứ là cái pháp tu chứng mà, đâu có phải là cái pháp tu nó còn phải thay đổi đâu, nó không thay đổi, nó chỉ quán định tĩnh, nhu nhuyễn để sử dụng.

[Tu sinh]: còn cái cách ngồi, trên đây Thầy chỉ nhiều người thì bán già, con thấy con ngồi duỗi chân, con ngồi tự nhiên thì thấy nó thoải mái nó kéo dài Tư niệm xứ Thầy, con không biết là ngồi như vậy...

[Trưởng lão]: Thầy nói ngồi duỗi chân cũng được, ngồi bán già, kiết già cũng được, mình ngồi nhiều oai nghi, có vậy thôi, không có gì hết.

[Tu sinh]: Dạ, con cảm ơn Thầy!

[Tu sinh]: Con kính bạch Thầy! Con tu Tứ niệm xứ thì tức là con cảm nhận được những cái thân của con chừng 30 phút, con tăng thì con có hiện tượng ... thì con cứ cảm nhận được dù cho chướng ngại con trước kia thì con tu thì con chưa cảm thấy nó 24:37 ... thế thì con tác ý và con đuổi. Bạch Thầy, coi như là 24:47 cái đó không niệm là do chướng ngại hay là do cái thọ.

[Trưởng lão]: Thôi con, bây giờ tu lại ít đi, đừng có tu nhiều, bắt đầu tu năm phút, mình tu năm phút rồi xả nghỉ để xem lại cái ban đầu, chứ đừng có lấy cái sự tu cũ nữa, mà dẹp nó qua hết đi. Bắt đầu đây là mình vào cái lớp Chánh tư duy thì mình tập quan sát cái thân thôi, quan sát trong năm phút. Quan sát trong năm phút được rồi mới tăng lên mười phút. Nghĩa là mình phải tu tập ít ra mình quan sát trong năm phút đó mình tu tập ít ra một tuần, hoặc là hai tuần lễ, rồi mình mới tăng lên chứ không phải vội vàng được. Bởi vì tập cho cẩn thận kỹ lưỡng hẳn hoi, ở đây nhiệt tâm từng cái hơi thở để

cảm nhận được, quán được cái thân rung động của mình, Tất cả những cái gì mà tu mà từ lâu đến giờ nó dậm chân tại chỗ dẹp xuống dùm cho Thầy, bỏ hết đi; tôi đâu tu cái chuyện đó nữa mà bây giờ tập lại thật kỹ

[Tu sinh]: Con cảm nhận cái thân của con, con lại không ... 5 phút, con làm 30 phút thì con đảo lại.

[Trưởng lão]: Thôi bây giờ tu năm phút dùm Thầy thôi, tu chi mà tới nó nặng đầu, nhức cổ làm chi cho nó cực khổ, tu năm phút thôi, tới chừng đó một tuần lễ được rồi Thầy sẽ cho tăng lên, tăng lên nó có thể nó thay đổi chứ nó không phải là ở trong cái dạng đó. Bởi vì tu ở đây là càng ngày nó đi lên, chứ nó không phải là dậm chân. Hồi nào tới giờ con tu nó dậm chân rồi nay nó xảy ra cái này, mai nó xảy ra cái kia, tức là nó đứng lại, nó không có đứng. Cho nên bây giờ Thầy dạy cảm giác toàn thân tôi biết cái thân tôi nở phình ra như thế nào đó, tôi cảm nhận cho được cái đã, lúc nào cái hơi thở nào tôi cũng cảm nhận chứ không phải lúc cảm nhận, lúc không cảm nhận. Con hiểu chỗ đó chưa? Con cứ làm vậy đi nó mới được con, chứ còn đừng có bỏ mấy cái tu trước đi, tu mà lâu lâu, tu hồi nào đến giờ đó, bỏ hết cái đó xuống. Tu tập lại đi.

[Tu sinh]: Con thấy như vậy thì con quán nó ... thế con trình lên Thầy xem nó chướng ngại con.

[Trưởng lão]: Cái đó là cái chướng ngại con, chướng ngại, những cái điều kiện nó ...

[Tu sinh]: Còn cái niệm thì con thấy nó rất an ổn, chưa có một niệm nào, thế mà con tỉnh thì nó rất là tỉnh, con không hôn trầm, con không có.

[Trưởng lão]: Thầy biết rồi, bây giờ tu như thế này này, bây giờ con không hôn trầm, không niệm, mà nó còn chướng ngại.

Ở đây Đức Phật dạy mình tu Tứ niệm xứ trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu, mà nó có chướng ngại là nó có cái sự ưu phiền. Cho nên nó nhiếp phục cả cảm thọ, mà cả cái tâm niệm, tất cả mọi cái nó không làm cho cái thân của chúng ta có một cái chướng ngại nào hết, cho nên nó hoàn toàn giải thoát là mình tu đúng. Còn mình tu mà nó có những cái này kia đó là mình tu sai rồi, dừng lại, bỏ lại hết đi, tu trở lại, như vậy là đúng.

Con cứ tu lại đi tu lại chừng năm phút đi rồi để coi xem trong năm phút đó coi còn niệm hay không niệm, coi còn hôn trầm thù miên hay không? Rồi xét cho kỹ mà tu

mỗi lần hơi thở thì phải cảm nhận toàn cái thân cho mình kỹ lưỡng hẳn hoi thì như vậy là niệm gì cũng không có vô được hết. Đó cứ tu đi. Như vậy là bảo đảm cho mấy con.

Rồi, con?

[Tu sinh]: Bạch Thầy, con có hai trạng thái không biết tu cách nào? Con theo dõi hơi thở con mới cảm nhận toàn thân; còn nếu mà cảm giác toàn thân hít vô, thở ra thì con phải chủ động hơi thở chứ còn con bình thường không chủ động được đâu Thầy. Mà con bây giờ chủ động hơi thở để con cảm giác chặt, lúc thì con ngồi con theo dõi hơi thở để con cảm nhận toàn thân.

[Trưởng lão]: Con nên theo dõi hơi thở để cảm nhận toàn thân, cái chủ động hơi thở tức là mình thở, mình điều khiển hơi thở đó, cảm nhận nó.

[Tu sinh]: Cái đó giờ thở nặng, thở nhẹ như con thì chủ động như kia, còn bình thường thì con cứ theo dõi hơi thở con thở nhẹ.

[Trưởng lão]: Con theo dõi hơi thở tự nhiên hơi thở nhưng mà thở như thế nào mình cảm nhận cái thân mình như thế, sự rung động đó là nhẹ nhàng đúng.

[Tu sinh]: Nhưng mà con chỉ cảm nhận con không biết chứ còn không có theo dõi hơi thở được đâu Thầy. Hơi thở thì nó cứ đi, nó cứ đi theo các, các, các, con cứ cảm nhận thì con biết toàn thân thừa Thầy.

[Trưởng lão]: Cứ cảm nhận thôi, bây giờ cái nó không quan trọng là mình chú ý trong cái hơi thở đâu, nhưng mà để tự nhiên cái hơi thở nó thở nó thở chậm thở nhẹ kệ nó, mình cứ cảm nhận cái thân của mình là được.

[Tu sinh]: Con phải chủ động hơi thở à Thầy?

[Trưởng lão]: Ờ, có vậy là được.

[Tu sinh]: Thừa Sư Phụ, giờ con tu cái tâm xả, có cái việc nhỏ nhất là con muốn. Thí dụ buổi trưa con đi khát thực mà trên đường về mà con sẵn đâu mà phù hợp, không phải về cốc mà con ngồi con ăn đó có được không thưa Thầy?

[Trưởng lão]: Sao, con nói sao? Nghĩa là con

[Tu sinh]: Nghĩa là hiện giờ con đi khát thực, nếu mà khát thực xong rồi mà cơm bỏ vào bình rồi mà đưa về, nhưng mà trên đường đi đến chỗ nào con ngồi đó con dùng

có được không ạ?

[Trưởng lão]: Con coi cái gốc cây nào đó con dùng cũng được, còn không thì mình về thất mình, hoặc là lại cái cầu kia ngồi trên bờ kênh kia ăn cũng được không sao hết.

[Tu sinh]: Không sao hết mà Thầy? Thưa Sư Phụ 30:14..

[Trưởng lão]: Không, phải nhớ ăn rồi mang về thất rửa chứ đừng có lại cái phòng tắm, phòng vệ sinh người ta rửa thì không được làm động người ta.

[Tu sinh]: Con đưa trở lại trong ý con rửa rồi con trả.

[Trưởng lão]: Được, cũng được, ăn rồi mang ra đó trả luôn người ta. Nhưng mà nhớ những cái bọc rồi đó, những cái hộp mút, những cái bọc cơm nhựa rồi đó, thì cho vào một cái túi về, xách bỏ vào thùng rác. Thầy sẽ nói cô Út sẽ đặt thùng rác, mọi người sẽ bỏ cái thùng rác đó. Để bỏ bậy bạ nó dơ.

[Tu sinh]: Thưa Sư Phụ, cái tâm xả của con có gì sư Phụ dạy cho con.

[Trưởng lão]: Không có gì hết, cứ hễ nó có nó khởi niệm thì quán xét cái niệm đó xả, nó có cảm thọ thì quán xét cảm thọ xả, cứ

xả thôi, đựng cái gì cũng xả hết. Xả sạch thì cái tâm nó sẽ bình an.

[Tu sinh]: 31:11 Con thưa Sư Ông, con ... thí dụ như hôm qua con đi .. về con thấy cái vòi nước ... nó chảy, thế con gặp Út con chỉ, những việc phải làm, giờ thí dụ con mang lên con gặp Út, Út nói cô bữa nay... cái phản xạ nó tự nhiên giống như ... cái phần của con, con ra dấu với Út vậy nè, rồi không hiểu ý con rồi thấy ... Út thấy một phần nữa... cho ba mẹ con Văn, con mới về Cốc con nghĩ con nói... rồi mai mốt đem hộp mút lấy cơm rồi lấy canh, con suy nghĩ, con ra con hỏi Thầy.

[Trưởng lão]: Nó khó, vì cô Út cô đời của cô cực, cô không biết cách sống của cô, cô cứ đi làm thêm, lẽ ra Thầy đã đem cho cô thoát ra khỏi cái nhà bếp mà cô không chịu, cái đó là cái nghiệp của cô.

[Tu sinh]: Con nghĩ là lần nào gặp Út thì Út sẽ 32:37 con có thể ứng ra liền...

[Trưởng lão]: Thôi, cũng được, cứ tùy thuận thôi, yên tu thôi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy, về cái trường hợp khác thì sao? Ví dụ như cái vòi nước thì nếu con không phát hiện thì đến lúc nào đó nó cũng có người khác lên gặp cô.

[Trưởng lão]: Trong khi mà Thấy cái vôi nước vẩy đó, con nếu mà gặp trường hợp đó, thì mình đi vào, chứ mình làm lơ không được con, trường hợp mình có cái duyên mình gặp, thà là mình không gặp, mà mình đã gặp rồi thì phải bảo vệ thì do đó phải mình kiếm dây thun hay gì đó hoặc là không có thì con vào trong này hỏi. Bây giờ cái đường này đi đâu có được nữa con, cô Út cô rào.

[Tu sinh]: ... cái chuyện gì cần thiết thì xử lý.

[Trưởng lão]: Xử lý thôi con, chuyện gì mà cần thiết gặp cô Út ... cho nó ổn, chứ để nếu không mỗi tháng. Cuộc đời nó nhiều thứ lắm mấy con, không có lường được, mình nghĩ vậy chứ ngày mai cái này nó có .. cái khác, phải khéo léo.

[Tu sinh]: Con lấy ví dụ như con phát hiện ra cái vôi nước, cái ống nó bị bể, nó tuôn, nó lan vôi nước vẩy đó,... thì cũng người khác làm chừng 1 phút, 2 phút, 5 phút, 10 phút gì đó thì mình sẽ giải quyết. Thì con thấy là cái chuyện này như vậy nếu mà mình không có nói ý con thì chắc có người khác, con hỏi kỹ Thầy.

[Trưởng lão]: Coi như là mình thấy

được là mình lo giải quyết con.

[Tu sinh]: Con cứ lưu ý trong cái tâm thiện đó, tự nhiên ...

Thưa Thầy! Còn vấn đề tu thì ... cả tháng con tập ngồi mà con không có cố ý con ... con chưa có tập nên con bắt đầu.

[Trưởng lão]: Thì bắt đầu tập Tứ niệm xứ xem coi nó được không con, coi vậy chứ nó không đơn giản đâu, mới đầu thì cảm nhận nó rung động cái toàn thân của mình, nó quán thân; rồi sau đó thì nó sẽ đi khi mà nó tỉnh thức được thì nó thay đổi. Như mình điều kiện nó chưa, bây giờ mình quán mà quán nó chưa được mà nó thay đổi thì nó bị tưởng mất đi, cho nên mình tập một thời gian sau nó nhuần nhuyễn...., nó khó, tới cái giai đoạn này nó khó hơn rồi. Nó tập trung mà không khéo thì bị ức chế, mà tập sao mà nó không bị ức chế mà lại nhiếp phục được những cái niệm, những cái hôn trầm, thù miên, bởi vì nó phải tỉnh thức, tỉnh thức mà quan sát ở trên thân, do đó nó không có cái chỗ dừng của nó, chỗ đối tượng của nó để cho nó ức chế tâm nó cho nên nó mới không bị ức chế, cho nên không khéo nó bị ức chế.

Cho nên cái này, cái giai đoạn này thì chọn lấy cái người nào mà tu được thì Thầy

theo dõi để giúp đỡ cho nó qua cái chỗ mà cái khoảng mà ức chế tâm. Bởi vì mình cố gắng để cho không niệm thì mình bị ức chế, mà để quan sát tự nhiên để quan sát trên thân thì cái này cái người mới tu thì rất khó. Cho nên nương vào cái rung động của cái thân do hơi thở mình nó rung động để cho cảm giác cái thiết thân nó không phải như vậy, nhưng mà mình nhờ cái hơi thở mình cảm nhận được toàn thân, cho nên nó khó. Bây giờ cứ nương vào hơi thở để cảm nhận cho được. Sau khi mà cảm nhận được thì cái hơi thở nó sẽ không còn dùng nữa mà nó chỉ còn quan sát của cái thân nó thôi, cho nên mới gọi là trên thân quán thân. Về tập đi con, về tập rồi nó mới thấy được cái sai, cái đúng chứ còn nếu mà không tập thì không biết, không biết đâu.

264-(LCK-109C)

*Vấn đạo quán thân Tứ Niệm Xứ

* Cảm thọ

* Thu xếp việc riêng

---->>❖<<----

Về tập đi con, về tập nó mới thấy được cái sai, cái đúng chứ còn nếu mà không tập thì không biết đâu.

[**Tu sinh**]: Máy tính con có gửi chú Thanh Trí...

[**Trưởng lão**]: Thanh Trí hồi đó có đưa cho Thầy đó con, Thầy giữ lại cho.

[**Tu sinh**]: Cái này là từ một cho tới sáu bài Thân vô thường. Hồi sáng con nộp cho Thầy là 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14; nhưng mà những cái bài này con làm từ 10 cho đến 14 trước. Cho nên khi mà từ 7, 8, 9, tự nhiên con xả hết trơn con không còn cái gì để mà viết cho nên con rất là ngắn. Nhưng tại vì con thấy con cũng đủ để mà xả, thành ra những cái này con thấy không có vướng, nên con ghi ngắn nhưng mà đủ ý thôi. Còn vô

Chánh tư duy thì ... cái này có muộn không? Nhưng mà phần tư duy tích cực thì con đang hơi dở, nhưng mà Thầy đọc xong Thầy ghi lại con đi tiếp, không thì thôi. Còn đạo đức nhân bản - nhân quả thì con chưa ghi, chắc con chưa xong, con mới ghi.

[Trưởng lão]: Cái bộ sách này là cái bộ sách nhiều.

[Tu sinh]: Tại vì Thầy nói ngàn trang mà bây giờ con cỡ ngàn nhưng giờ nó tùm lum cuốn hết nhưng mà bây giờ thành ra con không có thời gian. Con ngồi mà viết lại nó là tập thơ của con, con sẽ ngồi con chỉnh lại mà con không muốn

[Trưởng lão]: Mất thì giờ đó con, trong cái giai đoạn này lo tu đi.

[Tu sinh]: Con không đụng cây viết, bút; giờ con dẹp sạch hết trơn rồi, chừng nào Thầy đưa thì con làm tiếp cái phần kia, tại vì nó rất là hữu ích. Học đạo đức Nhân bản - Nhân quả thì con vẫn.

[Trưởng lão]: Lợi ích cho người khác, đem lại cho đời. Đó là sau khi tu rồi.

[Tu sinh]: Thưa Thầy coi đặc tướng này con tu cái, Thầy theo dõi đặc tướng của

con để Thầy chỉ con tu tại vì con không có đủ, con không có biết.

[Trưởng lão]: Bây giờ thì con ở trên Tứ niệm xứ con quán toàn thân của con xem coi nó như thế nào? Mà nếu nó xảy ra cái điều kiện gì đó thì coi như là mình sẽ tu vào cái tâm xả hoặc là tùy theo. Bởi vì Thầy coi như là những cái bài vở mà viết về Tứ vô lượng tâm đó, tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả. Cái nào mà con thấy con thích nhất cái viết đó đó, thì cái đó con sẽ tu con.

[Tu sinh]: Thầy ơi, con thấy con cũng thích.

[Trưởng lão]: Cũng thích, con tu tâm xả thì nó không có tâm từ, mà trong đó xả thì phải có từ. Tu tâm xả thì chuyên xả.

[Trưởng lão]: Tu tâm xả thì chuyên xả.

[Tu sinh]: Nhưng mà con thấy tại vì con trình bày với Thầy là sáng con cũng có ghi trong cái cuốn tập rồi, nhưng mà con nói lại, nhưng mà từ xưa đến nay là con đã tu Tứ niệm xứ là con rất là yên, mặc dù con không biết đó là Tứ niệm xứ nhưng mà con chỉ ngồi yên, con quán xét thân bữa giờ con biết cái tên gọi nó là Tứ Niệm xứ, chứ xưa

nay con đã làm cái chuyện đó rồi.

[Trưởng lão]: Tức là quán cái thân rồi.

[Tu sinh]: Mỗi lần có chuyện gì con cứ ngồi yên, con ngồi nhìn cái thân từ đầu tới cuối vậy đó, thì giờ con mới biết nó là Tứ niệm xứ. Giờ biết tên gọi của nó thôi chứ xưa nay con cũng đã tu như vậy rồi.

[Trưởng lão]: Tức là mình nhiếp tâm mình khi mà mình quay vô để nhìn cái thân của mình, đó là quán cái thân rồi đó, thì khi mà nhìn nó vào thì mình lại thấy cả hơi thở.

[Tu sinh]: Dạ, đúng rồi.

[Trưởng lão]: Cái rung động của hơi thở mình lắng, coi như mình lắng là mình nhìn lại đó, mình lắng vào cái thân của mình, thì mình lại thấy được cái thân của mình, biết hơi thở, thì cái hơi thở nó tự nhiên nó nhẹ nhàng. Cái cơ thể nó cũng rung động nhẹ nhàng, nó cảm nhận cái điều đó, thì đó là quán thân. Mà nếu mà cái thời gian quán như vậy mà nó dài, dài thời gian dài ra thì tất cả những cái niệm khác nó xen vô không có được. Nó vô cái đó nó đặng cái sức mà tỉnh thức quán thì nó bật ra, cho nên gọi là nhiếp phục. Trong cái kinh Tứ niệm xứ gọi

là nhiếp phục tham ưu, cho nên những cái niệm ưu phiền nó không đánh vô được; mà kéo dài cái thời gian bảy ngày, bảy tháng, bảy năm như Đức Phật đã nói thì chứng đạo. Con thấy Tứ niệm xứ mà, đó là căn cứ vào những cái bài kinh quán quá tuyệt vời, có giá trị, mà chúng ta tu được mà chúng ta tập quán được thì nó rất là hay. Mà sự thật ra nó đâu phải khó con, chỉ cần cái tâm mình nó quay vô nó nhìn lại cái thân nó là nó thấy được cái thân nó, cách thức nó rất dễ nhưng mà điều kiện là mới tu thì chúng ta lúc nhớ, lúc quên. Nó cứ bị phóng dật.

[Tu sinh]: Thưa Sư ông con muốn hỏi là có lẽ là ngày xưa con được cái đó nhưng mà con không có duy trì nó nên là con mất, giờ con làm lại.

[Trưởng lão]: Con làm lại cái đó đi.

[Tu sinh]: Dạ, Sư Ông ngày xưa con ngay cả cái ăn con cũng nói là “tôi đưa muống vô tôi biết tôi đưa muống vô”, từng động tác con đều đều, theo dõi rất là chậm, và con theo dõi rất là chậm, con nhai nhuyễn xong con mới thò tay múc, con làm cũng từng động tác, mà ngày xưa con đã làm nhuyễn cái đó, mà con không biết cái đó là cái gì? Con chỉ

biết là con làm chậm để con theo dõi.

[Trưởng lão]: Nó là tỉnh thức con.

[Tu sinh]: Bây giờ tự nhiên con đi tu rồi con mới đánh mất cái đó, trong khi thật sự trước khi đi tu thì con đã làm nó, nhưng con không biết nó là cái gì? Con chỉ biết là con thích là con làm thôi chứ con không có; con thấy mình làm nhanh cái gì quá thì mình dễ đánh mất, cho nên mình làm chậm lại để mình coi coi nó là cái gì?

[Trưởng lão]: Coi đó, mình coi đó, dùng chữ coi đó là quán thân.

[Tu sinh]: Khi mà con làm chậm đó thì ngay cả cái nuốt, cái nước miếng nó lên như thế nào, nuốt làm sao, nó đi tới đâu con quan sát được hết, nhưng mà sao lạ quá khi đi vô tu thì con lại làm việc theo nhiều cái khác. Còn đánh mất cái chính mà ngày xưa con đã có trước khi đi tu.

[Trưởng lão]: Cái đó là cái quán.

[Tu sinh]: Thành ra con nghĩ là con không biết Thầy nói bẩy ngày, bẩy tháng, bẩy năm là giữ cái đó đúng bẩy ngày, bẩy tháng, bẩy năm hay là giống như Ngài A Nan Nhất Dạ Hiền một đêm hay là như thế nào?

[Trưởng lão]: Thì nói chung là nói đức Phật xác định bảy ngày, bảy tháng, bảy năm là trên Tứ niệm xứ, tức là quán thân đó.

[Tu sinh]: Vậy là con chưa đủ bảy năm là không được hả Thầy.

[Trưởng lão]: Không phải con, không phải. Nếu mà trong cái người đó mà tu tập mà quán suốt mười hai tiếng đồng hồ; quán suốt cái thân họ mười hai tiếng đồng hồ, không một chương ngại gì tác động được vào thân mình, tức là họ nhiếp phục hết tham ưu, trong mười hai tiếng đồng hồ. Nói thì đức Phật cho mình cái thời gian dài nói bảy ngày, bảy tháng, bảy năm.

[Tu sinh]: Con chưa có hiểu rõ là cái thời gian đó con tập là con được cái phước đó là con tập cả một năm con thực tập ở bên Làng Mai nữa, con thực tập rất là nhuyển những cái đó, thì không biết thực tập đến một thời gian tự nhiên con đi nguyên đêm vậy rồi. Nhưng mà sau khi tỉnh thức vậy rồi thì con chỉ muốn quay về thôi, quay về Việt Nam, và con không biết là khi quay về thì con gặp ác. Xung quanh, rồi Ái kiết sử là ác pháp đó, con không giữ được, mà con không biết là con có một cái gì đó nó rất là

khác nhưng mà con không đời con khác.

Bây giờ con đang quay lại những cái hỏi xưa con làm, con thì con cũng trình bày với Sư Ông hiểu là con không biết, là mình quay lại là đúng hay là sai nữa, tại vì ngày xưa có cái đó mà bỏ, đi tìm cái khác, rồi bây giờ quay lại cái đó vậy là đúng hay sai vậy Sư Ông?

[Trưởng lão]: Ngày xưa con ở, con tỉnh thức cái đó hành động mình đang còn biết nó là hành động tỉnh thức trên thân con, con làm cái gì con biết cái đấy, con nhai con biết con nhai, con nuốt con biết con nuốt, đó là tập tỉnh thức.

Còn bây giờ nó lại hơn cái tỉnh thức đó nữa là quán cái thân, nó tỉnh thức được trên hành động, tu trong các hành động, nó mới tỉnh thức tập để tỉnh thức trên hành động. Còn bây giờ quán toàn thân, coi như là quán thân là quán toàn thân, con hành tập đi cũng biết hơi thở đang rung động như thế nào, cảm nhận nó tập trung toàn bộ vào cái thân của nó, nó quán, nó không có để kể hở, không có quên cái chỗ nào ở trên thân. Nếu mà quán toàn thân thì cái thời gian nó cũng không gấp, đạt được, nó nhiếp phục

được tham ưu hết thì tức là nó sẽ trong một đêm nó được mà cái sức quán nó liên tục, nó đừng quên, thì lúc bấy giờ nó chứng đạo.

[Tu sinh]: Sư ông, thí dụ bây giờ, thời xưa con có cái chỗ thực tập, con sẽ trải nghiệm trước khi con xuất gia thôi, con có chỗ thực tập làm, mỗi sáng con dậy con đều cầu ước nguyện rải lòng từ cho từng chúng sanh; rồi bây giờ con thêm cho mỗi bước đi khát thực con đều nguyện nó; rồi mỗi muỗng cơm con cũng đều nguyện hết, mà bây giờ con tu Tứ niệm xứ như vậy con có nên bỏ nó hay là.

[Trưởng lão]: cái đó khỏi con. Không có tiếp tục cái đó bởi vì cái đó là mình tập tỉnh thức để mà theo Tỳ ni Nhật Dụng mình làm một cái hành động gì mình cầu nguyện cho chúng sanh hết, nó ban rải cái lòng từ đó con. Cái đó là ban rải lòng từ, cho nên theo Tỳ ni Nhật Dụng nó dạy đó, thì do đó thì chúng ta tu tập cái đó là sơ khởi thôi. Sau này mình vô Tứ niệm xứ rồi thì không có ban rải lòng từ, bởi vì nó thuộc về Từ tâm. Cái cách thức mà Tỳ ni Nhật dụng nó dạy đó, tu từ tâm. Cho nên nó tỉnh thức từng trong hành động mà nó không làm hại chúng

sanh, nó không làm đau khổ, nó không làm mất hạnh phúc của chúng sanh, do đó là tu tỉnh thức đó là tỉnh thức để ban cái lòng từ của mình.

Còn ở đây Tứ niệm xứ là ở trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Nhưng mà nó quán thân là nó có bốn chỗ nó trụ ở trên đó. Cho nên vì vậy là bốn cái chỗ này nó không, nó nhiếp phục nó không còn bị ưu phiền nữa, nó không còn bị chướng ngại nữa, nó không bị mỗi chân, mỗi tay hoặc là tê chân, tê tay cho nên vì vậy mà nó tu trên bốn oai nghi, chứ còn tu một oai nghi là con bị đó, con ngồi lâu là con bị tê hoặc bị đau, hoặc là con đứng không con chịu không nổi mà con đi không con chịu không nổi nó tùy chướng ngại nó nhiếp phục không được. Mà bây giờ mình tu tập để mình nhiếp phục được, bốn oai nghi mình liên tục, nó kéo dài sự bình an đó nó mới Nhất Dạ Hiền. Hoặc là nó bấy ngày đêm tùy theo cái .

[Tu sinh]: Thưa Thầy, buổi sáng mà con dậy, thí dụ con dậy buổi sáng con nói là “con nguyện ngày hôm nay con sống có ý nghĩa, rải lòng từ đến chúng sanh”, rồi con mỉm cười rồi bắt đầu con mới hoạt động.

[Trưởng lão]: Đó là tu lòng từ.

[Tu sinh]: Còn bây giờ con phải bỏ nó
hả Sư Ông?

[Trưởng lão]: Bỏ, bây giờ

[Tu sinh]: Trước khi con ăn Sư Ông,
thì con cứ nói là đó con rải lòng từ, mà giờ
con nói là “nguyện muốn cơm này trở thành
Thần dược nuôi lớn thể xác và cảm giác của
con”. Rồi nguyện cho chúng sanh cũng được
như con.

[Trưởng lão]: Cái đó là tu lòng từ.

[Tu sinh]: Cái đó giờ cũng bỏ luôn hả
Sư ông?

[Trưởng lão]: Tức là nếu mà con thấy
con thích tu lòng từ, thì con cứ tu theo lòng
từ.

[Tu sinh]: Không, con chỉ thực tập thôi
chứ cái gì con cũng làm hết mà giờ con phải
biết là con làm những cái gì, con bỏ cái gì
vậy thôi. Tại vì cái gì con cũng làm và cái gì
nó cũng có cái sự hữu ích cho cuộc sống của
con.

[Trưởng lão]: Đúng đó, cái lòng từ thì
nó hữu ích thực sự cho mình, cho chúng

sanh nữa, bởi vì mình tỉnh thức. Còn bây giờ mình đi sâu, đi mau tại vì cái pháp Tứ niệm xứ này là cái hòn đảo cho mỗi tu sĩ khi mà được Phật thuyết cái thời di chúc, “lấy chánh pháp này mà làm cái hòn đảo”, mà Chánh pháp này là Tứ niệm xứ, cho nên Tứ niệm xứ nó rất là tuyệt vời, nó nhiếp phục được tham ưu mà mình tỉnh thức được ở trên toàn thân của mình là nó nhiếp phục rồi, nó không có niệm nào xen vô. Cho nên như hồi nãy thì phân ra, nó còn niệm thì chúng ta phải trở về cái lớp Chánh kiến mà tập tu, còn nó hết niệm thì chúng ta ở lớp Chánh tư duy mà hoàn toàn chúng ta tự cái sức tỉnh thức đó, tự cái sức mà quán thân đó nó sẽ nhiếp phục tất cả tham ưu. Cho nên trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu...

[Tu sinh]: Con có một điều là bất cứ cái niệm nào vô con cũng giải quyết rất là nhanh, tại vì niệm nào vô là con chỉ cần nói là “biết rồi, nhân quả mà” tâm sanh diệt rồi còn gì đâu nữa mà vô đây, nó đi mất liền.

[Trưởng lão]: Cái đó là xả, cái phần mà con tác ý con nói vậy đó là tu về xả tâm.

[Tu sinh]: Nó khởi lên cái là nó đi liền cho nên con không giữ niệm quá một phút,

bất cứ cái niệm gì .

[Trưởng lão]: Cái đó là ngay liền, con tác ý liền, nó đúng cái tên tuổi nó rồi, tức là tu tâm xả đó con. Cái cách thức đó là tu Xả Tâm Vô Lượng.

[Tu sinh]: Con gọi đúng tên thí dụ như con khởi cái niệm mà bị cái lưỡi con có một cái vị thích vị ngọt đó thì con phải khởi lên liền, “cho con xả bỏ được tâm tham ăn” con kêu rõ tên nó ra là nó đi liền.

[Trưởng lão]: Đó, đó là nó đúng rồi, tác ý như vậy là nó đi liền, tức là con tu tâm xả, bởi vì tu cái gì mình biết vậy, còn con.

[Tu sinh]: Nhưng mà bây giờ thì con không biết là con phải làm cái gì? Con cứ hỏi ở trong đầu con hết.

[Trưởng lão]: Con không biết tu cái pháp nào hết, bởi vì con tu nhiều. Lúc thì tu tâm từ, lúc thì tu tâm xả. Bởi vì đây bốn cái pháp đó là bốn cái pháp độc nhất, cho nên vì vậy mà mình tu cái nào nó ra cái này. Nhưng mà tại vì con từ hồi nào chưa biết phải không, cho nên cứ đung loạng xoạng pháp nào cũng tu.

[Tu sinh]: Dạ, đúng rồi.

[Trưởng lão]: Giờ theo Thầy con đi về Tứ niệm xứ đi, con đi về Tứ niệm xứ, bởi vì Tứ niệm xứ nó cụ thể lắm, nó tự nó tỉnh thức là nó nhiếp phục tâm nó, nó rõ ràng lắm.

[Tu sinh]: Vậy là bây giờ Sư Ông bảo con phải bỏ hết những cái mà từ xưa đến nay con thực tập, giống như là nguyện cầu cho mọi người mỗi sáng,

[Trưởng lão]: Chuyên vào cái pháp Tứ niệm xứ thôi.

[Tu sinh]: Kể cả những cái nguyện cầu mỗi sáng cũng bỏ, những cái bước chân nguyện cầu cũng bỏ, chỉ còn khi mình ăn cơm thì mình theo dõi thôi. Nhưng mà có cần phải nói là “tôi đang múc canh tôi biết tôi đang múc canh, rồi tôi đang đưa cái muỗng vào tôi biết tôi đang đưa cái muỗng vào”, bỏ luôn.

[Trưởng lão]: Không phải, mà chỉ cái hành động của mình làm đó thì mình cảm nhận toàn thân mình, mình đang quán thân mình. Nương vào cái hành động ăn mà quán.

[Tu sinh]: Con chưa hiểu cái chữ “cảm nhận toàn thân” Sư Ông ơi!?

[Trưởng lão]: Bây giờ Thầy nói cảm nhận tức là mình nhìn cái thân của mình thì mình có cái mắt của mình liếc từ dưới lên trên, còn cảm nhận thì cảm nhận có cái đau, cái nhức của nó ở chỗ nào, phải không? Cảm nhận phải không? Bây giờ đó cảm nhận là cái sự rung động của nó con. Mình hít vô cái thấy nó thở nó phình ra, thì nó cảm nhận sự nó phình ra.

[Tu sinh]: Dạ, thế còn chữ “cảm nhận toàn thân”?

[Trưởng lão]: Cảm nhận, thí dụ như bây giờ cảm nhận cái rung động của cái thân thì con thử con hít vô này, thì con thấy cái thân phình ra phải không? rồi con thở cái nó óp lại phải không? Đó là con cảm nhận, đó là cảm nhận, từ trên đầu tới chân mình nó có sự rung động nó vậy, nó nở ra, rồi nó óp vô, đó là cảm nhận.

[Tu sinh]: Dạ vậy con cũng làm vậy, nhưng con chỉ theo dõi, nhưng con không biết cái đó là cái từ cảm nhận, nhưng mà con chỉ nhìn rồi con thấy nó lên rồi con theo dõi nó lên, nó lên như thế nào? Nó xuống thế nào?

[Trưởng lão]: Đó là cảm nhận, cảm

nhận đó con, cảm nhận cái rung động của nó.

[Tu sinh]: Con thì con nghĩ đó là theo dõi.

[Trưởng lão]: Cho nên đức Phật nói cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, rồi cảm nhận.

[Tu sinh]: Nhưng mà cảm nhận để làm cái gì Thầy?

[Trưởng lão]: Đó là cảm nhận coi như mình quán cái thân của mình toàn diện chứ không phải quán một chỗ, chứ không khéo mình quán có cái ngực lên xuống không? Con hiểu chỗ đó không? Còn mình cảm nhận là cảm nhận toàn diện của nó, nó không một chỗ, một chỗ là bị ức chế, bởi vì có một điểm. Cho nên cái câu kinh mà đức Phật dạy trong Định niệm hơi thở “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô” đó hoặc là “cảm nhận toàn thân”. Cảm giác là biết đó, chữ giác là biết, cảm nhận toàn thân, “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Các con nghe cái câu kinh đức Phật dạy, đó là cái chỗ mà tu Tứ niệm xứ để mà quán thân đó; nó có cái bài bản đàng hoàng chứ con, nó có cái

bài pháp để cho mình biết chứ còn nếu mà không có thì nó biết cảm nhận làm sao đây, cảm giác làm sao đây?

[Tu sinh]: Con nghe, con hiểu, con làm cái kiểu của con nhưng mà con không biết cái từ đó là nó dính tới cái việc con đang làm. Có nghĩa là những cái từ mà Phật nói gì đó là con không có hình dung, nhưng mà con vẫn làm theo những cái sự biến đổi của thực tế.

[Trưởng lão]: Của mình, theo mình hiểu qua cái.

[Tu sinh]: Mà con không biết nó cũng là cái đó mà giờ con có lâu lâu Thầy nói thì con mới biết nó có dính tới con tí.

[Trưởng lão]: Cho nên con thấy như trong kinh nói “quán thân”, quán thân là quan sát cái thân của mình. Rồi mình dựa theo cái bài kinh Tứ niệm xứ quán thân bắt đầu cái họ quán thân bất tịnh, rồi họ quán thân vô thường, họ quán từm lum ra nó đâu có phải; quán là xem xét cái thân của mình, để nó nhiếp phục tham ưu chứ không phải quán cái kia mà bây giờ tôi có ưu phiền đâu mà quán, mà nó làm sao nó nhiếp, cho nên họ tu sai. Tu Tứ niệm xứ mà

tu kiểu đó là không biết, cho nên vì vậy bây giờ con ngay đây con quán này, thì cái sức quán của con, con đang tỉnh thức ở trên cái thân của con chứ gì? Có ưu phiền nào đánh vô được không? Không được như vậy là nó nhiếp phục tham ưu chứ sao. Ông Phật nói trúng chứ.

[Tu sinh]: Nhưng mà mình giữ như thế trong thời khóa tu hay là mình giữ cả ra.

[Trưởng lão]: Coi như là mình tập tu dần dần dần dần cái bắt đầu nói tiếp bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi hết và cả lúc nào cũng tu Tứ niệm xứ hết.

[Trưởng lão]: Đi nhà vệ sinh, đi ăn, đi bất cứ gì cũng đều.

[Trưởng lão]: Ở đi vệ sinh, đi ăn uống gì cũng quán ở trên thân, đó thì lấy cái hành động mà đi này, rồi vệ sinh này, rồi ăn.

[Trưởng lão]: Có nghĩa là vừa đi vừa xem xét cái thân thôi, quán thân thôi. có vậy đó thôi. Bởi vì tu Tứ niệm xứ là nó chỉ có quán thân thôi, mà quán thân thì thọ, tâm, pháp nó đủ trên đó. Tự nhiên nó xảy trên Tứ niệm xứ, bởi vì Tứ niệm xứ nó là một cái khối của thân.

[Tu sinh]: Sư ông, khi mà mình cái thọ nó xảy ra mình có phải ghi nhận nó lại không Sư ông?

[Trưởng lão]: Không, không cần ghi nhận cái gì hết, không cần ghi nhận, bởi vì mình ghi nhận tức là mình ghi nhận đó là còn ở trên Tứ Chánh Cần để mình đẩy lui nó hoặc là mình nhìn thẳng nó để cho nó xả. Còn cái này không, bởi vì mình “nhiếp phục tham ưu” là do cái sức quán thân nó nhiếp phục, nó không còn cái hiện tượng xảy ra có thọ nữa, nó hết thọ luôn con?. Con chưa từng thấy cái pháp. Bởi vì đức Phật nói “trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu” có phải không? Trên thân mà quán thân thì tự nó nhiếp phục rồi nó đâu còn có cái cảm thọ gì con, mà con có thọ thì con tu sai rồi. Nó mới hiện tượng cái thọ ra.

[Tu sinh]: Hể mà có thọ là tu sai.

[Trưởng lão]: Tu sai pháp Tứ niệm xứ rồi con, bởi vì tự nó nó tỉnh thức nó quán thân nó thì nó đã nhiếp phục nó không còn, mà nó còn thì tức là mình tu sai pháp chứ gì? Con hiểu chỗ cái câu kinh Đức Phật nói, phải giải rõ nghĩa cái lời nói của đức Phật dạy, và mình mới thấy được cái pháp nó vi

diệu. Tại vì mình tu sai mình thiếu cái sức tỉnh của mình, mình thiếu cái sức quán của mình trên thân cho nên nó có kể hở nào quên nó, cho nên vì vậy mà cái cảm thọ này vô.

Thí dụ như bây giờ con ngồi 30 phút thì nó không sao, mà con ngồi tới một giờ thì nó tê chân, do đó người tu Tứ niệm xứ người ta quán thân người ta biết mà người ta đâu có ngồi tới một giờ đâu, chừng khoảng 30 phút là người ta đứng dậy rồi cho nên người ta đâu có bị tê.

[Tu sinh]: Nó cũng giống như là khi mà con viết bài vậy đó Thầy, khi mà con viết thì con không để ý đến cái gì hết, nhưng mà khi con buông cái bài viết ra thì bắt đầu con mới bắt đầu có cảm thọ vậy thì là sai đó. Còn khi mình viết thì mình không có cái gì trong đầu là đúng.

[Trưởng lão]: Rồi mình đi, rồi nó cũng không bao giờ xảy ra, mình xả ra cả lúc mình đi, coi như vậy là người tu Tứ niệm xứ đúng. Bởi vì nó nhiếp phục tham ưu, còn cái này mình nhiếp cho đến khi xả ra cái hai tay mình nó cóng thì cái đó là sai.

[Tu sinh]: Còn khi mà tu mà mình viết

xong mình đứng dậy cũng bình thường như hồi mới đầu, tức là mình nhiếp phục được tham ưu hết rồi, nó không có xảy ra cho thân, tâm của mình lúc nào nó cũng bình an.

[Tu sinh]: Nó cũng giống như cái bệnh viêm xoang của con, nếu mà con tu cả ngày con không sao hết, nhưng mà đến khi nào đi ngủ thì nó mới bắt đầu nó thở ngộp. Còn bình thường thì chẳng như lúc nào mình cũng nhiếp tâm hết thì cũng không sao. Còn hễ mình đi ngủ thì mình không có nhiếp tâm, cái si nó đến thì bắt đầu nó hoạt động theo cái của nó là sai. Thì thôi tốt nhất là khỏi ngủ à Thầy.

[Trưởng lão]: Bởi vậy nó đi tới không ngủ con. Nó tỉnh thức luôn, bởi vậy nó nhiếp phục cả cái si của nó, nó không có ngủ đâu, nó tỉnh lắm.

[Tu sinh]: Thừa Thầy, con tu con thấy ngon lành, con ngủ con dậy con thấy nó lơ lơ, lơ lơ, thấy nó mệt. Cho nên con không có muốn đi ngủ nhưng mà Sư ông nói đúng mười giờ phải tắt đèn.

[Trưởng lão]: Thì bắt đầu bây giờ mình tu, giờ giấc nghiêm chỉnh, giờ nào ra giờ nấy,

lần lượt cái sức tỉnh của mình, sức quán của mình nó nhiếp phục, nó tỉnh lên thì bắt đầu mình tăng dần, nó sung mãn Tứ niệm xứ, nó không bị mỗi mệt. Còn con mà tập sai thì nó sẽ bị mỗi mệt.

[Tu sinh]: Có nhiều khi nguyên đêm con thức tỉnh mà con ngồi con rất là tỉnh nhưng mà con nằm xuống con thấy mệt nhưng mà con phải ráng nằm bởi vì thời khóa, con không biết thừng nào đúng.

[Trưởng lão]: Coi như cái thời khóa mình cũng đúng giờ giấc mình đi nằm, nhưng mà nó tỉnh thì mình vẫn ôm Tứ niệm xứ mình tu, nó đâu có mất thời gì đâu, bởi vì nó không ngủ, thì mình vẫn quán, quán ở trên thân của mình. Quán rất nhẹ nhàng đó con, đâu có gì ức chế đâu, mình có cảm nhận, cảm nhận cái toàn thân của mình, mà theo như mình nằm nghiêng vậy, thí dụ mình nằm kiết tường thì mình thở hơi thở nó sẽ rung động mà nó tỉnh liền và thấy cái đó chứ đâu. Còn không khéo thì nó quên, nó nằm đó nó không tu thì nó nằm đó nó vô ích, cho nên mình cảm nhận cái thân của mình. Như vậy nó lại tăng thêm cái sức tỉnh thức của mình, quán thân của mình chứ

sao, có gì đâu.

[Tu sinh]: Để hai tuần về con tập lại cho nó nhuyễn, lại những cái gì ngày xưa lúc đầu con đã tập mà con bỏ. Tại vì con lu bu nhiều chuyện.

[Trưởng lão]: Con tập rồi con sẽ thấy nó tuyệt vời, tu Tứ niệm xứ rồi con sẽ thấy nó tuyệt lắm, nó càng lúc càng thấy nó định tĩnh, cái thân mình nó dần như nó, khi mình nhắc nó tâm quay vô, quán trên thân, cái bắt đầu nó quay vô nó ở trên cái thân rõ ràng, lên xuống. Quán rõ ràng rồi, cái biết nó cảm nhận toàn thân của nó rõ ràng.

[Tu sinh]: Sư Ông có nhìn xem con cũng làm vậy, chiều nào con cũng ra con ngồi ghế đá ngoài kia, qua vô nhìn cái thân nó nhìn cả mấy tiếng đồng hồ vậy đó, nhưng mà rồi con thấy hình như là mình lạm dụng quá thành ra con ngồi yên con thấy thích quá rồi con lại rơi vào cảm giác là thích ngồi yên vậy đó.

[Trưởng lão]: Không tu Tứ niệm xứ nó sẽ sung mãn, nó có thể nhiều cái oai nghi đó, nó không có thích, nó thích nó cũng không dụng đặng, bởi vì con ngồi yên cũng không được nữa.

[Tu sinh]: Con thích ngồi yên vậy, con cứ ngồi yên mà con không có nhìn cái gì ra hết, con cứ ngồi con nhìn vô cái thân thôi, con ngồi yên.

[Trưởng lão]: Chỉ nó quán cái thân của nó vậy thôi, mà nó còn một cái thích thì nó cũng không được.

[Tu sinh]: Như vậy là do mình còn lạm dụng, nó có cái thích.

[Trưởng lão]: Còn lạm dụng, còn cái thích, còn cái này thì không thích; nghĩa là

[Tu sinh]: Thay vì cái thời gian nghỉ của Sư ông, từ 5 đến 7 giờ nghỉ thì con lại ra con tập Tứ niệm xứ nữa thì nó lại sung mãn lên thì nó lại thích, nó lại thích thì không được. Nhưng mà như vậy là đúng, nếu mình ngồi như vậy là đúng, mình nhìn như vậy là đúng rồi.

[Trưởng lão]: Đúng, nó quán, nó quay vô nó nhìn thân nó vậy là đúng rồi.

[Tu sinh]: Mà đôi lúc con ngồi vậy con lại hỏi là không biết mình làm vậy tới đâu, mình làm như vậy thì được, miễn là làm cho rốt ráo cái đó là sao, con không hiểu?

[Trưởng lão]: Cứ giữ như vậy thì nó sẽ nhiếp phục được tất cả những ưu phiền ở trên thân, thọ, tâm, pháp của nó rồi thì nó kéo dài cái thời gian đó 12 tiếng đồng hồ thì nó có ... tức là nó có đủ cái lực của nó, tức nó định tĩnh.

[Tu sinh]: Nếu mà nó kéo nó tự kéo chứ con,

[Trưởng lão]: Nó tự kéo, mà mình kéo mình ức chế.

[Tu sinh]: Con không ngừng nó, thí dụ như nếu mà nó muốn thì mình cứ để cho nó.

[Trưởng lão]: Để nó nó quán thì cứ để nó quán cái thân nó tự quán.

[Tu sinh]: Còn thí dụ con phải ngừng lại con nhắc: Không được, quán vậy làm nào làm, con cũng ức chế nó thôi.

[Trưởng lão]: Ưc chế, chỉ ở trong cái giờ tu của mình, mình giữ được cái phần nào rồi, sau đó mình tăng lên thì mình cũng nhắc nó một lần để cho nó quán cái thân nó, được tới đâu thì thôi, cứ như vậy đó rồi tiếp tục, chứ mình nhắc nó liên tục là bị ức chế.

[Tu sinh]: Bây giờ tất cả những cái kia

là Định Niệm Hơi Thở thì con cũng buông?

[Trưởng lão]: Buông hết à con.

[Tu sinh]: Thân Hành Niệm con cũng buông.

[Trưởng lão]: Cũng buông hết, chỉ còn có Tứ niệm xứ thôi. Tức là quán thân thôi, có nhiều đó thôi.

[Tu sinh]: Mặc dù những cái kia ngày xưa con làm chưa có nhuyển thì bây giờ con cũng không tiếp tục!?

[Trưởng lão]: Cũng không tiếp tục con, để ôm pháp Tứ Niệm xứ mà tu tập.

[Tu sinh]: Con về, con chào Thầy.

[Trưởng lão]: Thôi con về đi.

[Tu sinh]: Con cảm ơn Thầy.

[Trưởng lão]: Rồi con, con vô trong này gặp Thầy!

Rồi con, con trình bày đi, có gì không con.

Cái này của ai đây con?

[Tu sinh]: Dạ, cô Út cô, thầy Minh Nhân.

Tu sinh khác: Dạ Thầy ơi, Tuệ Hạnh, với Diệu Đức Nói chuyện lo lót con năm chục.

[Trưởng lão]: Chi vậy?

[Tu sinh]: Con bắt nói chuyện rồi lấy tiền đưa con, bảo con đừng nói. Làm nào, tôi đâu có lấy đâu, tôi báo cáo Thầy biết ai lấy làm chi.

[Tu sinh]: ... giờ con muốn, trước khi độc cư con muốn giữ trong, mấy hôm nay con cứ lần lữa mà chưa giải quyết được. Con có gặp sư Chân Niệm có nói sơ ý kiến, sư Chân Niệm có cái hướng là thấy nó cũng hay con muốn trình Trưởng lão!

Con bé ý nó muốn ra đời, thì ở đó duyên nó hết hay sao nó không hợp với chỗ đó, nó muốn ra, nhưng mà con thấy ra thì mẹ nó bán nhà rồi, để đi làm công việc khác, nếu ở với mẹ nó cũng không được, mà ý con muốn nói đây phải tìm nhà. Con học xong con vô đây con chơi, con ở đây con tu thử một tháng được thì, tính theo duyên của nhân quả thì tính sau. Nhưng mà giờ có cái hướng là cái cô chung ở Quy Nhơn đó Thầy, trước cô có vô đây cô có tu Pháp của Thầy, cô về quê Bảo Quốc Thì ý con muốn là nó ra bên đó, ngay lúc bây giờ luôn, không có chờ được

không Thầy? ..

[Trưởng lão]: Được con, giải quyết cho nó ổn định.

[Tu sinh]: Con sợ nếu ba nó vô đây rồi, nó về đó nó thử mở .. có cái gì đó thì mình sẽ đọc cứ nó trọn vẹn...

[Trưởng lão]: Được, phải giải quyết như vậy, bởi vì cô Chung cô có vô đây cô ở cô tu một tuần, nhưng mà về bỏ không được, cô tịnh xá không được. cho nên cô mới về ngoài đó, ba cô mới về ngoài đó, mà nếu con gọi mấy cô đó mà đi được đó con. Cái hạnh mà đi khát thực thì Thầy thấy cũng tốt, vậy thôi, cho nó ổn đi con, chứ không có nó không ổn con tu không được đâu con.

[Tu sinh]: Con cũng vướng chút xíu đó, con sợ là nó cũng không yên, mai một có cái gì nó cũng ...

[Trưởng lão]: Nó đứng chững lại mà nó còn phá con, nó phá cái tâm mình đó.

[Tu sinh]: Theo ..

[Trưởng lão]: Theo Thầy con nên về con giải quyết đi con, giải quyết cho xong.

[Tu sinh]: Dạ, thưa Thầy con ngại, ở

với cô từ 7 tuổi tới giờ 12 tuổi, ngại ngại mà không dám nói.

[Trưởng lão]: Con nói đại đi!

[Tu sinh]: Nói đại?

Rồi cái thứ hai nữa là con tính bỏ tu quá, giờ khó dễ ra chứ, mà con nghĩ mà mẹ nó có xuống đó gặp cái cô đó cô hóa giải con rồi sao.

[Trưởng lão]: Được, không có sao, không có gì đâu, con gọi cho đi tu mà, mấy cô đó tu cũng được lắm đó, mà họ lại tu pháp ở đây. Lo cho nó vậy đi, xong con mình như vậy mình làm sao yên được, bởi vì nó là nhân quả.

[Tu sinh]: Con nghĩ con chỉ còn cái chịu trách nhiệm đó, nếu mình không trọn mình đâu yên tâm mình tu.

[Trưởng lão]: Nó không vô được đâu, coi vậy chứ nó khó lắm. Giải quyết cho nó ổn hết, nó không có gì rắc rối nữa tu mới được.

[Tu sinh]: Vậy là chiều nay con về được hả Thầy?

[Trưởng lão]: Ăn cơm rồi chuẩn bị rồi

chiều đi, giải quyết cho xong rồi vô mới tu. Bảo đảm chứ không khéo tu không nổi. Lo cho mấy con, có việc gì giải quyết lơ mơ là tu không được uống lăm.

Thôi, rồi.

Mấy con hỏi đi, có gì không con?

[Tu sinh]: Thưa Thầy, con xin trình bày, vừa rồi thì con cũng dự định để khoảng tháng mười khóa sau con vào. Nhưng giờ con thấy khóa sau chắc không bảo đảm?

[Trưởng lão]: Không bảo đảm khóa sau mở chứ sao con, con cứ từ từ, chứ bây giờ không có vô tu không kịp đâu, con cũng còn ở lại à. Bởi vì tất cả những bài vở con chưa có làm hết, những cái điều tri kiến của mình còn chưa hiểu. Những gì thông hiểu cần phải thông hiểu, đức Phật nói vậy. Thầy cho những cái sự thông hiểu cần phải thông hiểu mà con chưa thông hiểu hết thì thôi từ từ. Lúc nào nó cũng có đủ cái duyên rồi cái lớp này nó rồi thì nó phải tiếp tục tới cái lớp nọ. Cái lớp kế, Chánh kiến con đừng có lo, nó sẽ tiếp tục, bao nhiêu người họ đến đây xin mà Thầy cũng cho họ qua tháng mười mới mở cái lớp Chánh kiến. Thầy cố gắng Thầy đào tạo kịp thời, nó có cái gì đi nữa thì

nó cũng có người rồi. Mấy con yên tâm, chứ làm gì mà khi mà nó có cái lớp học rồi thì nó phải duy trì một cái lớp học đó chứ con. Lớp Chánh kiến rồi, bây giờ tuy là cái lớp này nó lên lớp Chánh Tư Duy sự thật ra trong số người lớp này còn ở lại lớp chánh kiến con, chứ đâu phải lên hết được đâu. Rồi bắt đầu bây giờ cái số người mới vô đó, bắt mấy chú cô Út đưa vô hồi nãy, cũng đang nằm trong lớp Chánh kiến mà chưa có được học đâu, phải chờ tháng mười mới mở lớp.

Rồi còn cái lớp này lên nó còn rớt lại chứ nó đâu có ở đó. Nó đâu có trọn vẹn cái lớp Chánh tư duy đâu, rồi lớp Chánh tư duy đây một số người họ ở lại lớp Chánh Tư Duy, có một số người người ta lên học cái lớp Chánh Ngữ, con thấy không? Bắt đầu con thấy lớp rõ ràng rồi, từ đó nó lần lên cho tới tám lớp. Thì bây giờ tám lớp thì không phải bây giờ cái lớp mà nó đi lên hết rồi, ở dưới này không tu .. Lẽ đương nhiên là học tốt, tu tốt được rồi cũng ... mở mấy cái trường chứ đừng ...

[Tu sinh]: Con Thưa thầy, con cũng không biết là tháng mười có lớp hay không cũng lo lo.

[Trưởng lão]: Nói chung là đừng có sóng gió mà dập, nó dập rồi Thầy sẽ làm, Thầy không có đứng lớp thì kể như là bỏ, có biết không? Nghĩa là bình an như vậy thì lớp nó sẽ tiếp nối, mà nó sẽ có sóng gió nó dập tan nát. Nghĩa là nó diệt Thầy đi, thì mấy con sẽ không còn chỗ thôi chứ còn, nhưng mà đừng diệt Thầy thì còn.

Nhưng mà Thầy đã báo cho mấy con biết Thầy đang đứng trên đầu sóng chứ chưa phải là hết sóng, chùng nào mà biển lặng, nó yên lặng nó mới bảo đảm, mà bây giờ nó còn đang sóng gió, mà con càng sóng, đợt sóng này nó qua được thì đợt sóng khác nó còn lớn hơn, mà nó lớn hơn nữa nó dập thì không biết thì thua luôn nó chứ ở đó. Dập mà, nó dập dữ lắm, con hiểu chưa? Thôi, rồi

[Tu sinh]: Thưa Thầy con cũng mong là...

[Trưởng lão]: Yên tâm đi, đừng có sợ, phước mình mình đủ thì lớp nó sẽ thành hình, chứ không có gì.

[Tu sinh]: Con xin ở lại một tháng nữa rồi sau đó con về con thu xếp.

[Trưởng lão]: Được rồi con.

[Tu sinh]: Bây giờ ở lại đây con phụ con làm.

[Trưởng lão]: Được rồi con phụ làm giúp cô Út; tội lắm, cô Út cũng lo lắng lắm.

[Tu sinh]: Chậm quá. Hôm trước con có xin pháp danh với lại của gia đình của anh ...

[Trưởng lão]: Ghi tên, tại cái dọc đó phải không? Thầy không biết ai rồi Thầy sẽ làm, Thầy sẽ gọi con. Con sẽ mang về hết dùm Thầy. Nhớ hen, rồi, rồi.

[Tu sinh]: Tới tháng mười con có phải đăng ký trước không hay là con vô?

[Trưởng lão]: Tháng mười hả con, con coi như là đăng ký rồi đó, con yên tâm đi, không cần.

Ngồi ghế đi con, ngồi ghế đi.

[Tu sinh]: Con trình Thầy, đêm 2 giờ con thức dậy, con thấy 10 giờ rồi, con có Thầy dặn đúng 10 giờ thì nhắm mắt, con... thấy lúc đó con không có buồn ngủ, như vậy con có phải đốt đèn lại con làm bài tiếp được không?

[Trưởng lão]: Không, không có cần con, tới cái lớp Chánh Tư Duy rồi thì giờ nào ngủ, đốt đèn người ta thấy sao mà giờ giấc nó không nghiêm, ăn thua là đừng phi thời, ăn ngủ đừng phi thời, giờ nào đi ngủ toàn bộ tu viện đúng giờ ngủ hết. Tắt đèn, ngủ, không ngủ cũng tắt đèn. Còn làm bài này kia để giết cái thời gian, thì ở đây giai đoạn tu rồi. Con làm bài đây là làm bài thêm thôi không phải làm...

[Tu sinh]: Như cái sự mà hiểu của con thì trong năm phút thì không có niệm, thì buổi tối con tu hơn đầu nhưng mà cảm thọ ... nhưng mà bữa trước thì khi mà con con dậy tức là từ 3 giờ đến 4 giờ là cảm thọ đánh con là con ... nhưng mà nó không có cảm thọ ...33:53 thì con có nên cần làm bài để phá cảm thọ hay không?

[Trưởng lão]: Không! Làm bài cũng được, nhưng mà điều kiện giờ giấc cho lúc nào trong cái giờ tu thì con làm bài... nhưng mà trong cái giờ nghỉ thì con nghỉ, đừng có thức, còn giữ gìn giờ giấc cho nghiêm chỉnh, do đó thì ,, chứ không có gì. Và đồng thời thì tập kỹ từng 5 phút, rồi lên 10 phút, quán thân của mình được hay không để mà không

được thì ở lại lớp, quán thử coi nó ra sao, nó nhiếp phục được tham ưu thì nó không có còn ưu phiền trên thân, thọ, tâm, pháp mình nữa thì nó được, mà còn có những ưu phiền trên đó thì không được.

Có nghĩa bởi vì mình nhiếp tâm mà đây mình quán tâm, mình quán thân của mình thì nhiếp phục tham ưu. Mà quán mà nó không nhiếp phục tức là quán sai, hoặc là tu quá sức, tu không đúng, có như vậy thôi. Nó thao pháp nó nói như vậy, tức là mình sẽ làm được như vậy, mà mình không làm được như vậy là mình làm trật pháp, có như vậy. Giờ Thầy chỉ dạy cho mấy con là quán thân thôi, quán thân mình tập quán chứ chưa có nói nhiếp phục được đâu. Cho nên nó có gì nó có kệ cứ tập quán cho kỹ đi, quán cho kỹ nghĩa là quán từ đầu xuống dưới chân của mình, quán được, có vậy thôi, bây giờ tập quán, chứ đừng có hỏi thêm gì hết. Còn về con chỉ quán thôi.

Còn cái vấn đề mà giờ giấc thì đúng 10 đi ngủ, 2 giờ thức dậy như ai hết, chứ đừng có người này, người khác. Đừng có làm thêm cái gì hết trong cái giờ ngủ mà nó không ngủ thì mình tập mình quán thân của mình,

phải không.

[Tu sinh]: Con cũng có thể đi kinh hành?

[Trưởng lão]: Mình đi kinh hành được chứ đâu có gì đâu, không có sao đâu, nhưng mà khi mình đi kinh hành trong cái giờ mà mọi người ngủ hết mình không nên đốt đèn, coi như là mình ngủ.

[Tu sinh]: Dạ bạch Thầy! Con như bây giờ thì những vật dụng con như vậy có nhớ gì không?

[Trưởng lão]: Con những vật dụng gì mà dư đó, thì gói vào một gói để trong một góc giường, cái này là thừa, mà bây giờ thì lờ ra thì cái này thì không được dùng nó nữa, nhưng mà bây giờ cứ gói nó để ở trong cái góc đó, đừng có. Coi như là mình chỉ có cái phần ba y, một bát của mình để sống thôi, còn cái phần này cứ để đó. Sau khi mà mình thiếu thì mình xin lại cái gói đồ đó mình lấy cái gì mà mình dùng, tôi sẽ xin, bây giờ tôi hết rồi tôi sẽ xin. Làm như nó là cư sĩ nào đó để nó còn không phải là mình nữa đâu. Sau này thì không còn có nữa, bởi vì từ lâu tới giờ mấy con cứ viết, cho nên mấy con mới có giờ này. Cho nên bây giờ không thể nào mà

gởi ai hết, bận tâm cho người khác đi, do đó mình gói lại một gói, áo, y gì dư để ở cái hộc giường đó, coi như là cái ông giường này giữ dùm tôi, khi nào tôi hết tôi xin, chứ còn bây giờ tôi giữ tôi phạm giới.

[Tu sinh]: Một cái bát lớn, với một cái chén nhỏ thưa Thầy là cũng dư?

[Trưởng lão]: Cũng dư, trả lại hết, lấy một gói bỏ trong đó, đừng có rớ tới cái đó bát nhỏ đó sài, thì như vậy mình giữ trọn cái giới, chứ không khéo mình giữ hai, ba cái bát lớn, bát nhỏ mình không ấy mình gói lại, nỡ cái bát này có bề xin cái lại cái bát đó, nó vậy thì được, chứ còn đừng có nói gì hết, mất công lắm, để trong một cái góc giường đó, đừng rớ tới nó, còn đủ ba y một bát. Chừng nào mà có bề thì đến tôi xin. Thuận tiện thôi chứ không có gì?

[Tu sinh]: Vậy còn những cái bài viết của con theo con nghĩ thì năm ngày sau nữa thì thứ hai này con mới chính thức vào lớp Chánh tư duy, lúc đó thì con sẽ làm xong hết.

[Trưởng lão]: Thì bây giờ những cái gì mà còn sót lại phải làm cho hết. Thí dụ như bây giờ 7 giờ mình tu, tới 8 giờ thì con làm

bài, đâu có sao đâu. Bởi vì con ở đây bây giờ con trên thân quán thân mà. Có gì đâu, coi vậy đủ chứ không có gì? Không có gì đâu, đừng có lo. Lo tập quán thân cho chín chắn đi, còn những cái kia là phụ, còn làm bài đó là cho xong, nó còn thiếu, làm cho xong, có vậy thôi. Đừng có lo gì hết. Giờ tới giai đoạn này là giai đoạn tu rồi.

[Tu sinh]: Những cái bài của con làm thì 38:10 con đọc con hiểu con gửi Thầy.

[Trưởng lão]: Gửi Thầy, sau này Thầy đưa đánh vi tính, cái này lâu lắm mới trả lại chứ không phải trả liền tức khắc.

[Tu sinh]: Dạ! Thầy cho con thêm thời gian con làm bài, con phải mượn những bài làm của người khác được không?

[Trưởng lão]: Được chứ, nhưng mà hỏi người ta không có cho mượn. Thầy Chân Thành không có cho mượn; Thanh Quang, đã hỏi thì những cái người đó họ đâu có cần, họ cho mượn liền, họ làm lơ. Họ không có cho mượn, thôi, mình ráng đi, mình ráng mình vết ở trong đầu mình; còn khi nào có những cái tài liệu gì mà được đánh trên vi tính thì Thầy sẽ in ra Thầy gửi cho mấy con hết. Còn .. viết họ giả bộ họ lơ lơ họ không

cho mượn rồi. Thôi, cũng được không sao.

Có gì không con

[Tu sinh]: Thưa thầy hôm qua ...

[Trưởng lão]: Thầy cũng ghi dùm con
rồi.

[Tu sinh]: ... (Không nghe ra)

[Trưởng lão]: Không có sao.

