

GIỚI HÀNH
TẬP 1

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

ĐẠO ĐỨC NHÂN BẢN NHÂN QUẢ

GIỚI HÀNH

40 Bảng Giảng Giới Hành

TẬP 1

1998

GHI CHÚ

Phần này do Phật tử Chơn Như đánh máy từ pháp âm: Đạo Đức Nhân Bản Nhân Quả (Album Giới Hành) do Trưởng Lão Thích Thông Lạc giảng dạy năm 1998”, nên thuộc về văn nói; dấu câu, tách câu, tách đoạn, tách ý,.. do Phật tử thực hiện, khi đọc mong các bạn lưu ý.

MỤC LỤC

| | |
|--------------|-----|
| GIỚI HÀNH 01 | 7 |
| GIỚI HÀNH 02 | 37 |
| GIỚI HÀNH 03 | 70 |
| GIỚI HÀNH 04 | 101 |
| GIỚI HÀNH 05 | 132 |
| GIỚI HÀNH 06 | 165 |
| GIỚI HÀNH 07 | 194 |
| GIỚI HÀNH 08 | 226 |
| GIỚI HÀNH 09 | 257 |
| GIỚI HÀNH 10 | 288 |
| GIỚI HÀNH 11 | 321 |
| GIỚI HÀNH 12 | 352 |
| GIỚI HÀNH 13 | 384 |
| GIỚI HÀNH 14 | 415 |



GIỚI HÀNH 01

Hôm nay trước khi mấy con học giới hành. Giới hành tức là pháp môn tu tập cho giới luật của Phật được nghiêm túc, được thanh tịnh. Do đó mới gọi là giới hành. Từ xưa tới giờ, hầu hết người dạy giới chỉ dạy giới bốn nên người ta không dạy giới hành, nên người ta không biết pháp nào để hành, làm cho giới được thanh tịnh và người giữ giới được nghiêm túc, không phải lấy giới mà ức chế. Vì vậy hôm nay thầy bắt đầu để dạy giới hành như năm rồi trong giáo án thầy đã dạy, từ giới đức, giới hạnh, giới tuệ. Nhất là trong năm rồi thầy có dạy giới tuệ rất nhiều, giới đức tuy thầy có dạy nhưng chưa được đầy đủ, giới hạnh cũng chưa được đầy đủ, chỉ có giới tuệ thì nói rất nhiều, nhưng hôm nay thầy lại dạy giới hành, trọn vẹn mùa hạ năm nay thầy sẽ dạy giới hành. Trước kia thầy nghĩ rằng mình không còn đủ sức dạy giới hành. Nên trong mùa hạ năm nay Thầy nghĩ rằng Thầy không dạy nữa, nhưng cuối cùng thì Thầy thấy hầu như là nếu mà không dạy giới hành thì các con như thiếu sót, không biết mình tu tập như thế nào, mà thầy dạy toàn là giới luật không,

không có pháp môn nào gọi là pháp môn tu. Cho nên Thầy triển khai giới hành để cho các con biết pháp nào mà thực hiện cho được Giới luật nghiêm túc, thì pháp đó gọi là giới hành. Hôm nay trước khi được nghe giới hành mà thầy đã có giảng sơ một vài lần cho các con nghe sơ về cái bắt đầu thực hiện giới hành, như Tứ Chánh Cần chẳng hạn, thì hầu như là có một số người nghe rồi nó rối, nó không biết rằng mình sẽ tu như thế nào, hồi nào tới giờ mình tu như vậy, bây giờ nghe tới giới hành thì không biết là mình tu đúng hay sai, cho nên rất là rối rắm ở trong cái đầu của mình. Hỏi cô Út. Do những sự hỏi cô Út, cho nên cô Út có hỏi lại Thầy, cô có đặt thành những câu hỏi cô hỏi lại Thầy, và đồng thời cũng có những điều kiện là có người nói cô dạy khác, không giống thầy, thầy dạy khác, cô dạy khác. Do đó cô hỏi cô dạy như vậy mà riêng thầy dạy như vậy có giống nhau, khác nhau chỗ nào, để Thầy chỉ cho cái chỗ khác nhau, giống nhau. Hôm nay nhân dịp như vậy mà thầy sẽ chỉ lại cho các con biết giới hành và đồng thời cũng chỉ cho biết cách thức cô Út cô dạy như thế nào, không dựa vào ở trong kinh sách mà dạy có đúng không? Trước khi vào học giới hành, hiện giờ các con cũng như quý thầy chấp tay lên niệm hồng danh Đức Phật, bởi vì chúng ta đều là những đệ tử của Đức Phật, đều là

đệ tử của đạo Phật. Chúng ta chấp tay lên mà niệm Phật: (Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật)3.

Bây giờ các con lắng nghe cho kỹ khi Thầy nói về giới hành. Các con cũng đã biết rằng, các con đã học trong những cái giới luật của Phật, thì năm rồi thì thầy có giảng về giới luật của Phật. Nhưng nó không phải là giới hành. Nhất là cái Thập Thiện, và cái Thập Ác, thầy đã có giảng về phần Thập Thiện, Thập Ác rồi. Nói về giới thì nó là thiện pháp, chứ không thể là ác pháp được. Nhưng mà chúng ta gom lại để chúng ta thấy được Đức Phật đã nhấn vào cái thiện hay là cái ác. Cái nào thiện cái nào ác. Nhiều khi chúng ta nghe chữ thiện, chúng ta nghĩ rằng cái gì mình làm có lợi ích cho người khác hoặc làm cho người khác có lợi ích, hoặc là không đau khổ, hoặc là đem tiền bạc của cải giúp đỡ họ, hoặc là mua chim cá phóng sanh, hoặc là việc bố thí thuốc thang giúp cho người bệnh tật, gọi là thiện, thì nằm ở trong Thập thiện hoặc Thập ác, thì chúng ta thấy Đức Phật không nói trên vấn đề làm từ thiện giúp đỡ người, hoặc là giúp đỡ chúng sanh bằng cách phóng sanh, bố thí, cúng dường gì hết. Mà trong Thập thiện, Thập ác nó nhằm vào những giới luật mà chúng ta đã có học, ví dụ về cái giới, Đức Phật dạy không

sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không dâm dục, không vọng ngữ, không uống rượu, ví dụ như năm giới của người cư sỹ. Còn giới tỳ kheo, thì chúng ta cũng biết rằng về cái giới tỳ kheo thì nó đã là có những giới mà gọi là giới đọa, thì về cái giới vọng ngữ thì chúng ta biết rồi, nhưng mà trong khẩu nghiệp của chúng ta còn ba cái điều về ác pháp nữa, thì trong giới tỳ kheo nó có những cái giới đó, do vì vậy nên những cái giới như nói phù phiếm, nói lời hung dữ, nói lời lật lọng, hay nói lưỡi hai chiều, đó là những cái mà nó là giới luật của Phật nằm ở trong Thập Thiện. Còn ở trong Thập Thiện nó còn ba cái giới nữa là không tham, không sân, không si. Như vậy là chúng ta thấy cái giới luật của Phật coi như là nằm trọn vẹn để khắc phục cái tâm tham, sân, si của chúng ta. Cho nên ở đây chúng ta thấy như Thập ác và Thập thiện nếu chúng ta còn tham còn sân còn si thì chúng ta là ác, mà không tham không sân không si là thiện. Như vậy thì nó cũng đều nằm trọn vẹn trong các giới luật của Phật vậy thì muốn thực hiện nghiêm chỉnh các giới luật của Phật thì không có tham. Nói tham nó có nghĩa là chúng ta đừng có nghĩ là mình ăn trộm ăn cắp, nó thuộc về cái giới trộm cắp thì khác rồi, mà đây là tham, tham nhiều khi thương nhớ thì nó cũng là tham, tham ái đó, cái đó

nó quan trọng lắm bởi nhiều khi mình hiểu được cái nghĩa đó nó thuộc về ác pháp hết. Mình ngồi đây mình nhớ những người thân của mình thì nó thuộc về tham ái, thương yêu, rồi mình lo lắng cho những người thân của mình thì mình thấy đâu có làm gì ai khổ đâu, mình lo để mình giúp đỡ cho họ mà, hoặc là ngồi đây mình lo cái chuyện là bây giờ có một trận bão nó làm cho bao nhiêu người ở cái tỉnh đó bị màn trời chiếu đất, bị khổ đi. Rồi bà con đóng góp nhau để đến cứu trợ họ, rõ ràng là cái thiện chứ gì, nhưng mà cái lo mà thương người khác như vậy trong lúc chúng ta đang tu như vậy thì trong thập thiện gọi là thập ác, gọi là ác, tham ái, ái là yêu thương, mà tham ái là lo lắng để cho thực hiện cái lòng yêu thương đó, thì nó không đứng ở trong cái thập thiện, cho nên chữ tham, sân, si nó rộng lắm nó rộng cái nghĩa vô cùng mà mình thì nằm ở trong cái ác pháp. Còn nếu mà mình thực hiện mà tứ vô lượng tâm, từ bi thì tâm từ bi để nó đối trị với sân, đối trị với hại tâm của mình, với những cái tâm oán hận của mình, cho nên tâm từ tâm bi nó chỉ là đối trị với cái tâm sân của mình mà thôi, còn đâu có đối trị tâm tham bởi vì tham đây có nghĩa là thương người khác giúp đỡ người khác cho nên trong tứ vô lượng tâm thì nó không có đối trị được với tâm tham mà nó đối trị được

với tâm hận của mình với tâm sân của mình, sân hận đó. Cho nên từ thì nó đối với tâm sân, mà bi thì nó đối với tâm hận của mình. Thì tứ vô lượng tâm nó chỉ tu để xoá đi hai cái tâm đó mà thôi, nhằm chỗ sân hận thôi, còn cái thập thiện và thập ác nó thực hiện được cái tâm giải thoát chúng ta hoàn toàn ở trong thiện pháp. Cho nên ở đây chúng ta khi mà học mà vào giới hành rồi thì chúng ta phải nghiên cứu kỹ về cái phần thập thiện và thập ác. Bởi vì đạo phật không có nói cái ác nó ở ngoài cái tầm của thập ác này, mà nói thiện nó cũng không có ngoài cái tầm của thập thiện. Nó có cái đường lối rất rõ ràng. Cho nên hàng ngày chúng ta nghĩ rằng tâm mình khởi nghĩ thương cha nhớ mẹ hoặc là thương con nhớ vợ, thì tất cả những cái này đều là tốt chứ đâu phải là xấu, đâu có ác đâu. Nhưng mà chính ở trong cái thập thiện thì nó là không thiện rồi. Mình còn nhớ thương tức là tham rồi, tham ái, tức là nó làm khổ cho mình chứ gì. Nó làm cho mình nhớ mong, nó làm cho mình thương, nó làm cho mình lo lắng, thì tức là ác pháp rồi, chứ nó không làm khổ ai. Nó làm lợi lạc cho người khác chứ không làm phải làm khổ người khác. Nhưng mà nó là ác pháp ở trong tâm, nó làm cho mình khổ đau. Thì ai là những người có gia đình, ai là những người mà không có cha mẹ, mà không

thương không nhớ cha mẹ đâu? Mà khi mà cái tâm chúng ta khởi lên cái niệm như vậy thì chúng ta biết nó là ác. Vậy thì chúng ta thấy cái pháp mà giới hành, khi thầy muốn nói ở đây là cái thập thiện và cái thập ác, để chúng ta thấy cái giới luật của phật sẽ nằm trọn ở đâu, nó nằm trọn ở trong thập thiện mà ngược lại thập thiện thì nó là thập ác. Mà thập ác thì nó phạm giới và phá giới. Cho nên ở đây chúng ta tu tập thì chúng ta phải hiểu biết được cái thiện và cái ác, chứ không khéo chúng ta nghĩ bây giờ mình mang tiền bạc mình cứu trợ người ta là thiện, đó là mình tu về tứ vô lượng tâm, tâm từ. Trước cảnh khổ của người khác mình tu cái tâm đó, mình tu tâm bi, mình tu cái tâm từ bi của mình, chứ không phải là tu thập thiện thập ác đâu. Cho nên tâm từ nó chỉ đối trị cái tâm sân của mình, biết thương người để nó đối trị, tâm bi nó đối trị tâm hận thù của mình, chứ không thể nào nó đối trị cái tâm tham của mình. Nó không diệt hết cái lòng tham của mình. Mà cái gốc từ do cái tham mà nó sanh ra, mà từ cái chỗ vô minh nó mới sanh ra cái tâm tham của chúng ta. Chúng ta không hiểu chúng ta mới chấp đắm cái đó là đúng, cái đó là sai, cái đó là thiện, cái đó là phải, cái này là như thế này thế khác. Cho nên là từ cái chỗ vô minh. Vậy thì từ cái chỗ mà Thầy nói ra cái đó để

cho quý thầy biết rằng, hiểu rằng, cái đó là không đúng, cái đó là sai, cái đó là ác, cái đó không thiện, đã đem đến cho đời sống quý thầy khổ đau. Do đó quý thầy tin, chỉ đặt niềm tin, và suy tư cái lời nói đó có đúng hay không? Rồi thấy đúng thì quý thầy tin tưởng rằng cái lời nói đúng. Nhiều khi có những cái quý thầy chưa biết nó là khổ, nhưng mà đức phật đã giảng cho quý thầy biết cái đó là khổ, nhưng quý thầy không tin đâu, bởi vì cuộc đời của quý thầy nó có những cái lạc nó cám dỗ quý thầy, nó làm cho quý thầy vô minh không hiểu cái đó là khổ. Cho nên quý thầy cứ đắm vào khổ. Cũng như, ví dụ như một đứa bé năm sáu tuổi, hay là ba bốn tuổi, nó đâu biết rằng lửa là nóng là phỏng là đau khổ. Cha mẹ thì dặn con đi chơi đừng có thọc tay vô trong bếp lửa, đừng có thọc tay vô trong ngọn đèn, nó sẽ phỏng tay con à. Nhưng mà đứa bé nó đâu có biết, nó cứ thấy ngọn đèn hoặc là đồng lửa là cứ bò lại, thì nó lăn ở trên đồng lửa đến khi nóng rát thì nó la nó khóc. Cha mẹ đến đỡ nó thì phỏng mình phỏng mảy hết Thì người ở ngoài thế gian, và cái tâm vô minh của chúng ta, cũng như đứa bé, đứa trẻ ba bốn tuổi chưa có biết đời là khổ. Cho nên Phật nói khổ nó không biết đâu, nó tưởng là vui lắm, cho nên nó cứ thọc tay vào đó. Khi mà phỏng rồi thì nó mới biết rằng,

nó mới biết đau khổ. Đó là những cái mà Thầy nhắc lại cho chúng ta biết rằng, cuộc đời của chúng ta toàn là những cái khổ, thấy nó là hạnh phúc đó chứ không phải là hạnh phúc đâu. Nó đưa đi đến chúng ta từ kiếp này đến kiếp khác, trôi lăn ở trong lục đạo. Nó không phải hạnh phúc đâu. Cho nên chúng ta đắm đuối ở trong cái lạc của thế gian, cái vui của thế gian, cái hạnh phúc của thế gian, tưởng là nó là sung sướng, nó là lạ, nó đem đến cái vui mừng cho mình, cái hạnh phúc cho mình. Nhưng thật sự nó là khổ. Cho nên trong khi đó nhiều khi cái chúng ta nghĩ nó là thiện nhưng nó không thiện đâu. Mà chính thập ác nó đã vạch rất rõ, thập thiện nó đã chỉ rất rõ, nhưng mà khi chúng ta học thập thiện mà không có người vạch cho chúng ta hiểu ra, thì chúng ta hiểu thập thiện một cách rất là cạn cợt. Thập ác thì chúng ta biết bởi vì cái ác nó làm cho chúng ta khổ, chúng ta biết. Nhưng mà nói đến thiện thì chúng ta nghĩ tưởng rằng mình làm cái gì từ thiện bằng cách này cách khác là thiện. Không phải! Đạo Phật không có dạy chúng ta điều đó đâu, nhưng mà dạy chúng ta trên góc độ từ bi hỷ xả để chúng ta thực hiện cái tâm của chúng ta. Thì trong cái tâm của chúng ta, cái độ, cái tâm độ, mà khi mà chúng ta chưa từ bi với mình mà từ bi với người khác thì hỏi có

đúng cái nghĩa của từ bi không? Một khi chúng ta khởi cái tâm nhớ lại cha mẹ mình, nhớ lại khi mình là người đi tu quyết giải thoát rồi mà cái tâm mình còn luyến tiếc, còn luyến thương cha mẹ của mình, biết rằng người sanh ra mình phải thương chớ làm sao không thương. Nhưng mà khi mà đứng trên con đường đạo phật mà quyết tu rồi mà mình thấy đó không phải là cái thiện, thiện pháp, mình thấy nó là thiện pháp thì coi chừng nhằm nó là ác pháp. Nó đang làm cho tâm mình ray rứt, nhớ thương cha mình có phải khổ không, hay là nhớ thương mẹ mình có phải khổ không? Nếu mình không đoạn dứt ác pháp này thì thử hỏi mình làm sao giải thoát được tâm hồn của mình? Cho nên nhiều khi chúng ta thấy thiện, đứng ở trong mức độ của nhỏ giáo thì chúng ta thấy rất thiện, vì mình ở xa mình nhớ cha nhớ mẹ mình là đứa con hiếu. Nhưng đối với đạo Phật thì không có nghĩa hiếu đâu, đó là ác pháp. Nó là kiết sử, ái kiết sử, nó trói buộc, nó làm cho chúng ta bứt ra không được, mà vì đôi mắt chúng ta vô minh không nhìn thấy được. Cha mẹ của chúng ta, anh em ruột thịt của chúng ta là nhân quả vay nợ với nhau mới sanh chung với nhau ra một gia đình để gặp gỡ nhau, để mà trả, thuận thì thương nhau mà nghịch thì chửi mắng rầy lộn nhau, hàng ngày xảy ra những

chuyện đau khổ. Chúng ta không thấy đó là nhân quả cho nên chúng ta nghĩ đó là cha mình, đó là mẹ mình, nhưng sự thật ra cha mẹ mình là người nợ mình hoặc là mình là người nợ của cha mẹ mình. Nhưng mà dù nợ hay là không nợ mà khi đã sanh mình ra rồi, có tay có mắt, có nên con người như thế này mà biết được Phật pháp thì cái ơn đó chúng ta không bao giờ quên, nỗ lực thực hiện đừng để tình cảm, cái ái kiết sử, cái tham, tham ái mà nó trói buộc chúng ta để chúng ta không có ra khỏi sự ràng buộc. Chúng ta không có thoát khỏi cái tâm đó thì ngàn đời chúng ta không bao giờ đạt được cái thiên định của đạo Phật. Cho nên chúng ta ở đây, tại sao thầy dạy kỹ cái này để chúng ta biết rằng chúng ta bắt đầu chúng ta phải thực hiện cái pháp nào, để giới luật chúng ta nghiêm chỉnh. Nếu còn tham ái giới luật chúng ta chưa nghiêm chỉnh đâu. Hễ còn thương cha mẹ thì còn thương cái này thương cái kia, chưa bao giờ hết. Từ cái mầm móng này nó sẽ nảy sinh ra bao nhiêu thứ tình thương. Mà từ bao nhiêu thứ tình thương đó nó sẽ khởi ra bao nhiêu thứ tham khác. Bởi vì tham ái thì nó sẽ tham ăn, tham uống, tham ngủ, nó tham tiền, tham bạc, tham danh, tham lợi. Hễ còn tham ái thì còn tất cả tham. Mà đoạn dứt được cái tham ái thì tất cả những cái tham khác nó mới đoạn dứt

được. Chứ đừng nói bây giờ tôi không có tham tiền tham bạc mà giờ tôi nhớ cha nhớ mẹ, nhớ cha nhớ mẹ tức là lòng trong cái tham tiền, tham bạc, tham danh, tham lợi, tham mình hơn người chứ không có ai mà muốn thua ai. Cho nên từ cái nhỏ đó mà chúng ta không thấy là ác pháp. Nó sẽ để ra muôn ngàn ác pháp khác. Cho nên tưởng ác pháp là chúng ta chửi mắng người, chúng ta đánh người, chúng ta làm cho người đau khổ bằng cách này. Không! Ác pháp của Phật là ngay lại chỗ tâm tham đó là chúng ta làm khổ chúng ta đó. Thương là khổ, ghét là khổ, thù hận là khổ. Cho nên ở đây chúng ta đã biết được cái pháp thiện và cái pháp ác cho nó cụ thể rõ ràng. Nhiều khi chúng ta học Thập thiện chúng ta học sơ sơ. Người ta nói thiện này thiện kia đủ thứ, nhưng mà không ngờ rằng mỗi một tâm niệm của chúng ta ở trong này làm cho chúng ta ray rứt một cái tình thương của chúng ta, thì đó không phải là thiện đâu, đó là ác pháp. Mà chúng ta hiểu được vậy thì chúng ta mới biết được cái điều kiện mà đức phật đã dạy một người tu sĩ mà vào đạo phật phải tu cái pháp nào đầu tiên, để mà thực hiện cái pháp đầu tiên đó, để mà giữ được cái giới hành đó, để làm cho thân thọ tâm pháp của chúng ta thanh tịnh, nó không phạm giới. Thân nè, tâm, thọ, và các pháp nó không bị phạm

giới. Vậy thì cái pháp đó gọi là Tứ Chánh Cần. Cái tên của nó, bốn cái chỗ, bốn cái nơi để mà chúng ta phải siêng năng, cần, cần ở đây là cần tu. Cần tu tức là siêng tu hằng ngày phải cần tu cái đó, cho nên gọi là Tứ Chánh Cần. Nó cần tu chứ không phải là không cần. Mà người tu hành mà không cần tu cái này thì ngàn đời cũng chưa bao giờ mà vào thiên đĩnh được. Chứ không phải là các thầy siêng năng ngồi thiền nhiếp hơi thở, ức chế tâm không vọng tưởng, ngày ngày giờ giờ nào cũng lo ngồi thiền hết gọi là cần. Không phải đâu! Cái đó chưa phải cần đâu. Cần đó không đúng đâu. Cần cái kiểu mà ức chế tâm, làm cho khổ cái thân của mình thêm, chứ chưa phải là đạt được đạo giải thoát đâu. Còn chữ cần của Đức Phật, trong các pháp Đức Phật dạy chỉ có Tứ Chánh Cần mới gọi là cần mà thôi, còn các pháp khác Đức Phật không có nói cần. Tứ Thánh Định Đức Phật cũng không có nói cần, mà Tứ Niệm Xứ Đức Phật cũng không có nói cần, mà Tứ Diệu Đế Đức Phật cũng không có nói cần, mà Bát Chánh Đạo cũng không có nói cần. Nhưng mà có cái Chánh Tinh Tấn thì nó nằm ở trong cái chánh ở trong cái Tứ Chánh Cần, bởi vì mình siêng năng thì tức là phải nằm trong cái Tứ Chánh Cần. Cho nên khi mà gọi là Tấn căn là cái sự siêng năng, từ ở chỗ pháp Tứ Chánh Cần đó

nó mới sanh ra, mới sanh ra cái căn gốc siêng năng, là do cái chỗ cần. Nó có tạo thành một cái lực gọi là Tấn lực. Cái sự siêng năng của cái lực đó nó không làm cho mình lười biếng nữa, thì nó cũng từ ở chỗ cái Tứ Chánh Cần đó mà ra, bởi vì Tứ Chánh Cần là bốn cái chỗ cần siêng năng hằng ngày, cần mẫn mà làm công việc, tu tập công việc này, trau dồi công việc này thì gọi là cần. Thì quý thầy thấy cái chỗ cần của chúng ta tu tập thì cái bước đầu và người tu như thế nào chúng ta đã hiểu được thiện pháp và ác pháp. Vậy thì Thầy muốn nhắc lại để cho các quý thầy thấy, từ xưa tới bây giờ, quý thầy chỉ nghe Tứ Chánh Cần, Thập Thiện, là quý thầy coi thường, quý thầy không quan trọng đâu, quý thầy nghe có sơ thiền với tam thiền với Tứ Niệm Xứ là quý thầy xem nó là quan trọng. Nhưng mà quý thầy quên rằng Tứ Niệm Xứ không phải là pháp môn để chúng ta tu. Tứ Niệm Xứ không phải là pháp môn để chúng ta tu mà Tứ Niệm Xứ là Đức Phật chỉ cho chúng ta bốn chỗ để chúng ta thực hiện các pháp môn ở trên đó, để làm cho bốn chỗ đó thanh tịnh. Thầy sắp sửa dạy cho các thầy biết Tứ Niệm Xứ, thường thì từ hồi nào tới bây giờ người ta triển khai Tứ Niệm Xứ là người ta thấy như có một pháp môn Tứ Niệm Xứ để mà chúng ta tu tập. Ở đây thầy triển khai Tứ Niệm Xứ không phải

là pháp môn để chúng ta tu tập, mà là bốn cái chỗ để chúng ta thực hiện các pháp môn làm cho bốn chỗ đó thanh tịnh. Tâm của chúng ta bây giờ không thanh tịnh, tham, sân, si. Thì bây giờ chúng ta phải ở trên cái tâm đó mà tu tập các pháp khác để cho cái tâm chúng ta không tham, sân, si. Cũng như thân của chúng ta bất tịnh, nó sanh dục, nó ham cái thứ này thứ kia, nó đòi hỏi ăn uống, nó chưa có thanh tịnh. Cho nên ngay trên thân của chúng ta phải tu tập làm sao cho nó không ăn uống phi thời, thấy thực phẩm mà nó không thèm, thì như vậy là ngay trên thân mà chúng ta tu tập. Trên thọ là nơi cái thọ của chúng ta nó đau, nó nhức, nó khổ, nó đòi hỏi những cái lạc, ăn ngon, nó đòi hỏi những cái êm ấm, nó thấy những cái gì thích thú cho cái thân nó thoải mái dễ chịu là nó đòi hỏi cái đó, thì cái thân chúng ta đang ô nhiễm. Cho nên chúng ta phải tu tập ngay từ ở chỗ cái thọ của chúng ta, cái thân của chúng ta, cái tâm của chúng ta, để cho nó thanh tịnh, nó không bị ô nhiễm. Thì như vậy chúng ta mới thấy được cái con đường của đạo phật. Chứ không phải Tứ Niệm Xứ là cái pháp để chúng ta tu tập cái tâm của chúng ta ở ngoài cái pháp này. Mà Tứ Niệm Xứ là ở trên thân của chúng ta, chứ không ở đâu hết, mà trên thân tâm của chúng ta thực hiện cho nó hoàn

toàn thanh tịnh. Cho nên Tứ Niệm Xứ xác định là bốn cái chỗ để chúng ta thực hiện các pháp của Phật để cho nó thanh tịnh, chứ không phải Tứ Niệm Xứ là pháp môn tu. Cho nên khi mà chúng ta tu tập Tứ Chánh Cần thì chúng ta phải ở đâu mà tu, có phải ở trên Tứ Niệm Xứ mà tu không? Phải không? Bởi vì cần để mà tu tập cái thân của chúng ta thiện, cái tâm chúng ta thiện, cái thọ chúng ta thiện. Cái thọ bây giờ nó thấy đồ ăn, nó thích, nó thích ăn ngon cái miệng nó nè, chỗ mà cảm xúc để mà ngon đó thì cái đó là cái thọ, đó là ác thọ, chứ không phải là khổ thọ, chứ không phải là cái thọ mà nó thanh tịnh nó tốt lành đâu. Cho nên ngay từ đó mà chúng ta khắc phục được cái thọ thích, thấy thực phẩm ngon không ăn, không thích không thèm thì đó gọi chúng ta ở trên cái thọ mà tu cái thọ. Các pháp, thân chúng ta là một pháp, tâm chúng ta là một pháp, thọ là một pháp, các pháp xung quanh chúng ta, nhà cửa, tủ, bàn, ghế, giường, chõng, tất cả mọi vật, quần áo y áo chúng ta mặc, đều là các pháp hết.

Mà mỗi pháp nào mà làm cho thân tâm chúng ta đắm chìm trên pháp đó, là ngay trên pháp đó chúng ta phải xả ly, chúng ta phải tu tập cái pháp gì để làm cho nó ly ra hết, thì như vậy gọi là trên Tứ Niệm Xứ

mà thực hiện các pháp, chớ không phải Tứ Niệm Xứ có pháp tu.

Thầy sắp sửa dạy Giới Hành để chúng ta biết được cái chỗ mà chúng ta tu. Như vậy bây giờ một người mà sắp sửa tu thiền định, thì chúng ta phải thực hiện cái pháp đầu tiên để mà đạt được cái thiền định, đó là Tứ Chánh Cần. Bởi vì Phật đã dạy “Cần”, cần tu cái này đầu tiên, cần tu hằng ngày, khi mà cái này đạt được rồi thì tất cả các pháp khác chúng ta dễ dàng tu lắm, không còn khó nữa. Vậy thì bây giờ chúng ta cần cái gì: Thứ nhất cần cái gì, nó có bốn cái cần, tứ là bốn mà.

Thứ nhất là các pháp ác chưa sanh không cho sanh. Vậy thì các pháp ác như thế nào? Hỏi này Thầy có nói Thập Ác rồi. Bây giờ cái tâm nó thương nhớ, nó là ác pháp rồi. Cho nên chúng ta biết nó ác pháp thì bây giờ nó khởi nó nhớ, nhớ cha, nhớ mẹ, nhớ anh, nhớ em, mình đoạn dứt liền. Nó khởi lên cái niệm thương nhớ đó là đoạn dứt liền. Gọi là các pháp đó chưa sanh không cho sanh. Mà không cho sanh thì nó ở trong Thập Thiện chứ gì, chớ nó đâu phải sanh cái thiện nào khác hơn. Nếu các ác pháp có, thì Thập Thiện không có, còn Thập Ác không có, thì toàn là thiện chứ gì. Chứ đâu phải các Thầy nghĩ là phải đem

gạo, thóc, tiền bạc cho người khác là thiện đâu! Không phải đâu! Bởi vì tâm của quý Thầy nó khởi lên tham muốn, thương nhớ là nó ác pháp. Và giờ nó không khởi lên tham muốn, thương nhớ nó là thiện pháp. Vậy thì khi mà ác pháp không khởi thì tức là thiện pháp khởi. Cho nên Phật nói các ác pháp chưa sanh thì không cho sanh. Luôn luôn giữ tâm bằng cách nào? Thì Thầy từng dạy các Thầy rất rõ khi giữ tâm mà đừng cho nó sanh ra các ác pháp, thì các Thầy phải tu Tỉnh Giác Chánh Niệm: đi kinh hành, làm công việc, đừng có cho cái niệm gì khởi trong đầu của mình, thì có phải giữ các pháp ác không sanh không!

Bây giờ quý Thầy nhiếp hít thở trong hơi thở, tức là thân hành niệm, hành niệm nội, thì quý thầy hít thở. Mà hít thở mà không cho một cái niệm nào khởi trong tâm của mình, có phải là ác pháp đã bị ngăn chặn không? Không cho sanh! Nghĩa là mình dùng Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở mình tu tập thì các pháp có sanh không? Đâu có sanh! Còn nếu mình làm biếng thì mình ngồi lại, mình nhớ này, nhớ kia, nhớ nọ thì ác pháp nó sanh, tức là mình có ngăn chặn không? Không có ngăn chặn! Mà không ngăn chặn thì nó phải sanh thôi. Mà nó đã sanh thì mau mau phải diệt.

Phải diệt nó bằng định gì? Quý thầy có biết diệt nó bằng định gì không? Đó là Định Vô Lậu. Quý thầy phải quán nó, cái đó là ác pháp hay là thiện pháp, cái đó là như thế nào, nó đem tới quý thầy khổ hay không khổ? Quý thầy hiểu chưa? Cho nên quý thầy đã thực hiện Định Vô Lậu phải không, cho nên khi nó đã sanh thì các thầy phải thực hiện Định Vô Lậu. Khi mà nó chưa sanh ra thì các thầy phải tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, đi kinh hành, làm mọi công việc quét sân, quét nhà. Tất cả mọi cái đều giữ tâm ở tỉnh thức, không cho một cái niệm sanh ra, mà không cho cái niệm sanh ra thì tức là không có ác pháp sanh ra, phải không? Tức là thực hiện Tứ Chánh Cần.

Các ác pháp không sanh ra thì tức là thiện pháp. Cho nên suốt ngày quý thầy không sanh ra ác pháp thì là thiện pháp chứ gì. Mà ngày này, giờ này tất cả mọi cái đều là kéo dài cái thời gian ra mà không có ác pháp, thì các thầy đã tăng trưởng thiện pháp. Như vậy xác định cho chúng ta thấy rằng nếu mà chúng ta tu Tứ Chánh Cần thì ác pháp không có trong tâm chúng ta, không sanh khởi được, không tăng trưởng được, thì thiện pháp nó sanh khởi và tăng trưởng kéo dài từ ngày này tới ngày khác. Ba tháng quý thầy đã nhập định hoàn toàn, bởi

vì tâm các quý thầy không ác pháp, không tham sân si, tức là diệt rồi, thì tức là các thầy sẽ tịnh. Tâm tịnh, thân tịnh, thọ tịnh, pháp tịnh, bốn chỗ này đều là thanh tịnh hết rồi, đều do Tứ Chánh Cần mà thực hiện. Cho nên Tứ Chánh Cần có tên gọi là Định Tư Cụ, dụng cụ để tu thiền định chứ không phải tu các pháp khác, bởi vì ngồi hít thở mà để ức chế tâm là sai, niệm phật ứng với tâm là sai. Mà chỉ thực hiện Tứ Chánh Cần tức là Định Tư Cụ, thì các thầy thấy khi mà mình thực hiện Định Tư Cụ, thì ngay đó gọi là định, cái dụng cụ để nó thực hiện được thiền định. Mà thiền định của đạo Phật nó không phải là chỗ ức chế tâm, chỗ hết vọng tưởng, mà là cái chỗ tâm thân tịnh không còn tham sân si, không còn thương, ghét, giận hờn ai nữa, lúc bấy giờ tâm như cục đất rồi.

Vậy thì trong hàng ngày quý thầy tu những pháp mà Thầy dạy từ lâu tới giờ, là để thực hiện Tứ Chánh Cần phải không? Hỏi nào tới giờ Thầy không nhắc, nhưng bây giờ dạy về giới hành thì quý thầy mới rõ được Tứ Chánh Cần là cái quan trọng, và Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu chỉ là những pháp trợ duyên cho Tứ Chánh Cần để thực hiện ngăn chặn các ác pháp và đoạn dứt các ác pháp,

phải không? Cho nên nói tới đây quý thầy thấy rõ, quý thầy đâu có tu sai đâu, nhưng mà hỏi nào tới giờ quý thầy chưa hiểu nó là Tứ Chánh Cần. Bây giờ các thầy đã hiểu, đã học được cái giới hành, thì các thầy đã biết cái Tứ Chánh Cần là giới hành, chứ không phải giới hành là không sát sanh thì gọi là giới hành. Mà là Tứ Chánh Cần để thực hiện không sát sanh, không nói láo, không vọng ngữ, không nói lời hung dữ, không trộm cắp, không dâm dục, đó gọi là Tứ Chánh Cần. Mà Tứ Chánh Cần nó giúp cho chúng ta không phạm vào những ác pháp này, tức là chúng ta không phạm giới luật. Chúng ta không phạm giới cho nên nó làm cho giới luật của chúng ta thanh tịnh, nghiêm trì, trở thành chúng ta giải thoát hoàn toàn.

Đó quý thầy thấy chưa, bây giờ quý thầy cứ lo ngồi thiền cũng chỉ là một pháp thu nhỏ trên Tứ Chánh Cần mà thôi. Bởi vì chỉ biết hơi thở ra, hơi thở vô, không có niệm thiện, niệm ác, thì lúc bấy giờ nó chỉ là ở trong cái niệm ác, chứ không phải là ngăn chặn niệm ác. Không phải ngăn chặn niệm thiện, vì thiện là một trạng thái nó làm cho chúng ta an ổn, không thương, không ghét không giận, không hờn, đó là thiện. Còn cái người mà người ta tu thiền mà người ta gọi là chẳng niệm thiện, chẳng niệm ác, mình

ngồi đây mình khởi thương cha, mẹ là thiện nê, mà lo suy tính một điều kiện gì để giết người, để hại người, để cướp của người thì đó là ác. Người ta nghĩ đó là niệm thiện và niệm ác. Không phải! Ở đây khi mà tâm chúng ta không có ác thì đó là thiện. Bởi vì Thập Thiện với Thập Ác nó đối nhau, hễ có ác thì không có thiện, mà có thiện thì không có ác. Mà hễ tăng trưởng thiện, thì ác làm sao có được, mà tăng trưởng ác thì thiện mất, làm sao có thiện được. Cho nên thiện không phải ngoài kia đem vào được, không phải ở chỗ khác mà đem vô đây được, mà thiện ở trong tâm của chúng ta. Cho nên Thập Thiện, Thập Ác vạch rất rõ để chúng ta biết và nơi đó nó giúp chúng ta giới luật nghiêm trì, không vi phạm giới luật.

Hôm nay các thầy đã học được bài học để chúng ta biết được tổng hợp tất cả những hành động mà các thầy đã tu từ lâu tới giờ là không sai chỗ nào hết. Nó nhằm vào ở trên Tứ Chánh Cần để thực hiện ngăn chặn các pháp ác, mà tăng trưởng các pháp thiện, bởi vì quý thầy kéo dài cái trạng thái không có niệm thiện, niệm ác ở trong này, kéo dài cái trạng thái này tức là tăng trưởng thiện của quý thầy, tăng trưởng cái tâm. Ví dụ bây giờ ngồi đây tâm thanh thản, nó không nghĩ thương, nghĩ nhớ, nghĩ ghét, giận hờn ai hết,

mà từ một phút thì nó đã tăng trưởng một phút, mà nó là hai phút, ba phút, năm phút, mười phút là nó tăng trưởng, như vậy gọi là tăng trưởng thiện pháp. Tăng trưởng thiện pháp tức là làm cho tâm hồn mình giải thoát ở trong trạng thái tâm thanh tịnh. Mà tâm thanh tịnh đó, tâm không tham sân si, không giận hờn, không giết hại chúng sanh, thì tâm đó là tâm thiền định, tâm định. Cho nên Đức Phật nói khi mà tâm định thì chúng ta “Dục như ý túc”, chúng ta muốn như thế nào chúng đó, chúng ta chỉ cần ra lệnh là nó tịnh chỉ thay, y như chúng ta muốn. Bây giờ bảo hơi thở nó ngưng, thì nó ngưng, bảo diệt tầm tứ nó diệt tầm tứ, bảo nó quay vô không nghe âm thanh là nó quay vô không nghe âm thanh, không cần phải chúng ta tập. Nhưng mà chúng ta cần phải ngăn ngừa các pháp ác không cho sanh, sanh không cho tăng trưởng, đoạn dứt liền, luôn luôn giữ gìn thiện pháp mãi ở trong tâm và kéo dài mãi gọi là tăng trưởng nó. Việc làm có bao nhiêu đó là đủ trên con đường tu hành của chúng ta rồi. Đơn giản, dễ hiểu, không khó khăn gì hết. Chỉ vì chúng ta tu mà chúng ta không biết nó, chúng ta không giữ gìn nó, chúng ta không dùng các Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, không dùng Định Vô Lậu, không dùng Định Niệm Hơi Thở, để thực hiện cho tâm toàn bộ thanh tịnh này, không có ác

pháp này, tăng trưởng thiện pháp này, thì tức là chúng ta đã vào thiên định.

Vào thiên định rồi, tâm có định rồi, thì lúc bây giờ chúng ta chỉ cần dùng pháp hướng mà tịnh chỉ các hành mà thôi. Chúng ta nhắc một lần chưa xong, thì hai lần, ba lần, năm lần, mười lần sẽ là xong. Sự tu hành như vậy nó đem đến chúng ta dễ dàng. Thầy nói người nào tu cũng được, pháp của Phật rất dễ dàng. Không phải là người tu sỹ chúng ta tu mới được, mà người cư sỹ tu không được. Không phải! Miễn là người nào sống đúng tu Thập Thiện này với Thập Ác này thì luôn luôn phải sống đúng đời sống, phải sống đúng đời sống của người tu sỹ.

Bây giờ đó thì các con đã nghe được, biết được giới hành, các con nghe thầy nói hết giới hành. Giới hành là pháp môn Tứ Chánh Cần. Cái tên của nó là Chánh Cần. Chánh là chân chánh, Cần là cần tu tập, cho nên gọi là Chánh Cần. Nên thầy nhắc lại nó là một pháp môn cần tu tập nhiều nhất để ngăn chặn và không cho tăng trưởng các pháp ác, luôn giữ gìn thân, thọ, tâm, pháp của mình. Pháp thiện đó là một trạng thái tâm thanh tịnh, là một trạng thái tâm định, hoàn toàn là thiên định của Phật.

Bây giờ là các con đã hiểu được, và biết

được do cái chỗ mà cô Diệu Quang, tức là cô Út hỏi thì hôm nay thầy mới giải để các con thấy rằng Định Chánh Niệm Tĩnh Giác vẫn là một cái pháp giữ cho thân tâm của chúng ta không sanh khởi ác pháp và không tăng trưởng ác pháp, và Định Niệm Hơi Thở cũng nhắm vào mục đích là không sanh khởi ác pháp và không tăng trưởng ác pháp, và Định Vô Lậu cũng là một thứ Định để khi ác pháp sanh ra thì nhờ cái pháp Định Vô Lậu mà đoạn diệt, tức là quán xét để mà đoạn diệt, không còn lậu hoặc. Không còn lậu hoặc tức là không có ác pháp, có lậu hoặc tức là ác pháp, không có lậu hoặc là thiện pháp. Vì vậy mà các con đã hiểu rõ từng các pháp hiện tại mà các con đang tu là nó nhằm trợ duyên, trợ pháp, những cái pháp thiền định đó, nó là trợ pháp cho Tứ Chánh Cần. Nghĩa là các con học về sinh ngữ, thì các con biết như pháp vẫn có trợ động từ, có một cái động từ nó trợ cho các động từ khác, mà chia ra các trợ động từ khác, thì cái này là trợ pháp, cái pháp nó trợ cho pháp kia, để làm cho pháp kia hoàn mãn, nó viên mãn chỗ tu tập của nó. Các con hiểu danh từ trợ pháp, là nó trợ giúp cho pháp Tứ Chánh Cần thành tựu được điều tu tập của nó gọi là trợ pháp

Sau này thầy sẽ dạy cho các con biết

Định Niệm Hơi Thở nó là trợ pháp cho pháp nào, chớ không phải là nó tự nó đi vào cái hơi thở mà đi vào thiền định được, mà nó là trợ pháp để chúng ta thực hiện tất cả các định, mà chúng ta nhập các định. Cho nên cái hơi thở cũng là một trợ pháp sau này, còn hiện giờ cái hơi thở nó là trợ pháp cho Tứ Chánh Cần. Nương vào cái hơi thở để cho tâm không khởi ác pháp, cho nên nó giúp cho Tứ Chánh Cần thực hiện được thiện pháp.

Như cô Út đã hỏi: Bạch Thầy, bắt đầu tu thiền định phải tu pháp nào trước, đó là cô Út hỏi Thầy câu hỏi như vậy, cô Út còn hỏi thêm Thầy. Con thường nghe Thầy dạy 37 phẩm trợ đạo, từ Bát Chánh Đạo, Thập Thiện Đạo, Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, Tứ Thánh Định, Thất Giác Chi, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, đến Ngũ Uẩn, Thập Nhị Nhân Duyên, Tam Minh vv... Thiền Định của đạo Phật rất nhiều. Con nghe Thầy dạy rất nhiều, không biết tu loại nào trước, loại nào sau. Kính mong Thầy chỉ dạy để chúng con biết để mà tu tập cho rõ ràng. Con nghe Thầy dạy thiền định gồm có Định Vô Lậu, Định Sáng Suốt, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở, Định Sơ Thiền, Định Nhị Thiền, Định Tam Thiền, Định Tứ Thiền, Định Vô Tướng, Định Bất Động

Tâm, Định Bất Động Thân, Định Không Vô Biên Xứ, Định Thức Vô Biên Xứ, Định Vô Sở Hữu Xứ, Định Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, Định Diệt Thọ Tưởng Định. Kính bạch Thầy, mười sáu loại thiền định, định nào tu trước, định nào tu sau, định nào kết hợp với định nào để đồng một lượt, định nào tu riêng một mình, định nào làm trợ duyên cho các định khác, kính mong Thầy từ bi chỉ giáo cho chúng con để chúng con tu tập, lớp thấp, lớp cao, mới có căn bản.

Do chỗ hỏi của các con mà cô Út hỏi lại Thầy, hỏi từng phần, từng phần nhỏ để Thầy giải thích, để các con hiểu, còn 37 Phẩm Trợ Đạo, từ Bát Chánh Đạo đến Tam Minh, vậy chúng con phải tu pháp nào trước, pháp nào sau? Mỗi pháp có phần khác nhau, giống nhau như thế nào? Nghĩa là mỗi pháp các con phải tu giống nhau sao và khác nhau như thế nào? Là cô Út hỏi như vậy. Và khi thực hành tu tập có tu giống nhau không? Xin thầy hoan hỉ chỉ dạy cho chúng con biết.

Đó thì, trong phần thưa hỏi, một câu hỏi đầu tiên, mà hỏi một số câu hỏi quá là nhiều, thật là nhiều, nhiều để làm gì, nhiều để mà thầy dạy cho rõ ràng, để mà các con biết cách dễ dàng mà tu.

Như câu hỏi đầu tiên thầy đã giảng cho

mấy con nghe rồi đó, tức là chúng ta lấy Tứ Chánh Cần là cái pháp đầu tiên để chúng ta tu thiền định, các con hiểu chưa. Tứ Chánh Cần là pháp môn đầu tiên để chúng ta tu thiền định mà Đức Phật đã xác định nó là Định Tư Cụ, dụng cụ tu thiền định, và các con tu Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu, là trợ pháp cho Tứ Chánh Cần như thầy giảng hồi nãy. Thầy nhắc lại nó trợ pháp cho Tứ Chánh Cần, vậy thì câu hỏi đầu tiên thầy đã trả lời như thầy đã giảng rồi.

Về 37 Phẩm Trợ Đạo, và về thiền định thì ở đây Thầy cũng trả lời từng phần một để các con thấy trên bước đường tu tập của mình. Đầu tiên, muốn tu tập thiền định của đạo Phật thì phải sống đúng giới luật. Nếu sống đúng giới luật thì phải sống thiếu dục tri túc, phòng hộ sáu căn. Đó là Thầy trả lời đầu tiên muốn tu theo thiền của đạo Phật, như hồi nãy đó là PHÁP HÀNH. Pháp hành đó là Tứ Chánh Cần, nhưng chưa phải là pháp đầu tiên. Các con nhớ, pháp Tứ Chánh Cần chưa phải là pháp đầu tiên ở trong sự tu tập thiền định, mà cái pháp đầu tiên của sự tu tập thiền định thì phải sống đúng giới luật. Giới luật của Đức Phật, giới bốn viết ra như thế nào, thì đời sống của chúng ta phải sống đúng giới luật đó là

cái thứ nhất. Mà muốn sống đúng giới luật thì phải sống như thế nào, sống thiếu dục tri túc, phòng hộ sáu căn, bởi giới luật của Đức Phật đưa ra như vậy. Mà nếu chúng ta sống không thiếu dục tri túc, không phòng hộ sáu căn thì chúng ta không sống đúng giới luật. Phải sống đúng thiếu dục tri túc, phải luôn luôn phòng hộ sáu căn, thì chúng ta mới có thể giữ gìn giới luật mới được. Mà muốn sống đúng được đời sống thiếu dục tri túc, và phòng hộ sáu căn được trọn vẹn, thì chúng ta phải sống như thế nào, chứ nói thiếu dục tri túc, phòng hộ sáu căn, mà chúng ta không biết cái nào hết, thì chúng ta cũng không làm trọn vẹn cái này. Do đó chúng ta phải lấy 3 Hạnh, 3 cái Hạnh đó là Ăn, Ngủ, và Độc Cư, mà thầy thường nhắc nhở quý thầy ở đây. “ĂN” thì quý thầy cố gắng khắc phục ăn ngày một bữa, đừng ăn phi thời. “NGỦ” tập ngủ theo giờ giấc nghiêm chỉnh cho đúng, đừng có lúc ngủ trước, ngủ sau, lúc nào hễ muốn ngủ là ngủ, đừng có tự tại trong ăn ngủ thì không được, đừng có vô ngại tự tại, đói ăn khát uống mà đi ngủ là không được, mà giờ nào ngủ là ngủ, giờ nào thức là thức. Minh thí dụ như cái sức của mình, tối mình thức từ 7g đến 8g đi ngủ, 4g khuya mình dậy, thì 4g khuya mình dậy, 8g đi ngủ 4g khuya dậy, không ai bảo mình thức 10g để làm gì. Nhưng mà ngày

nào, tháng nào, năm nào thì cũng 8g đi ngủ mà 4g thức, tập cho đúng như vậy đi. Còn nếu mà mình thấy khả năng của mình ngủ ít, thì 9g mình đi ngủ, 3g mình thức dậy mình tu tập và nếu mình hay hơn nữa, sức mình hơn nữa thì 10g mình đi ngủ, 2g mình thức dậy. Và mình đặt thành vấn đề đó thì tới giờ đó mình phải ngủ, chứ không được ngủ trước, mà nói 10g thì không được 11g đi ngủ. Ngủ trễ cũng không được, ngủ sớm cũng không được, mà thức sớm cũng không được, thức trễ cũng không được, buộc mình giờ giấc phải nghiêm chỉnh. Còn ăn uống thì không nên ăn uống phi thời, ăn ngày một bữa. Mình đừng ăn vội vàng mà mình ăn chậm chạp, ăn nhai cho nhuyễn thì số lượng ăn của mình trong một ngày một đêm mình lượng cái sức mình mình ăn. Mình không được ăn quá no, quá căng bao tử mà không được ăn quá đói.



GIỚI HÀNH 02

Các con biết, người ta đi học để cho người ta hiểu Phật pháp, gọi là học tuệ trước, tu tuệ trước. Rồi kể đó người ta hiểu rồi, bắt đầu người ta tu thiền định. Khi người ta tu thiền định được rồi, thì giới luật của người ta mới nghiêm chỉnh. Bây giờ người ta đang học, người ta chưa có nghiêm chỉnh giới luật. Người ta đang tu thiền định thì người ta cũng chưa nghiêm chỉnh được giới luật. Phải không? Chỗ này, hầu như là cô Út đã tiếp duyên khác với mọi người. Cho nên gặp trường hợp người ta nói tôi tu, tôi phải học hành, tôi phải hiểu giáo lý của nhà Phật, thì đó là trí tuệ của chúng tôi. Do tôi hiểu biết, tôi mới ngăn chặn được lòng tham sân si của chúng tôi. Còn cái này lấy Giới luật, bây giờ tu ở Giới luật như vậy thì bắt đầu vô Giới luật khép chặt mình trong kỷ luật như vậy, thì hóa ra là mình khổ hạnh, mình ép xác mình, mình tự làm khổ mình. Do cái chỗ người ta hỏi như vậy, mà cô Út hỏi lên Thầy, để Thầy được giải thích chỗ này để sai và đúng cho người tu tập. Cô hỏi: Tại sao con từng đập phá tâm tham sân si của mọi người để cho họ được giải thoát.

Thế sao họ lại oán thù con? Đó là một câu hỏi, nghĩa là gặp chuyện gì là cô Út cô đập, cô làm cho người ta nổi sân lên, để từ đó người ta thấy được tâm tham sân si của người ta, để người ta xả, người ta bỏ, thế mà bây giờ người ta lại oán thù mình. Đó là những điều cô đã gặp phải. Cho nên Cô hỏi Thầy: Bạch Thầy, Con thường dạy mọi người xả tâm tham sân si. Họ lại bảo con dạy sai, không đúng với Thầy. Nghĩa là cô Út dạy phải xả tâm, chứ đừng có tham sân si, thì có người lại nói Cô dạy sai, không đúng với Thầy, Thầy dạy khác. Thì đó là những cái lý để mà Cô hỏi để cho biết, trong khi Cô hướng dẫn, Cô bị người khác nói Cô dạy sai, mà Cô thì mục đích Cô nhắm vào chỗ tham sân si để xả cái tâm đó ra. Hoặc là sự kiện xảy ra làm cho cái tâm người ta lo, người ta buồn, người ta khổ, lúc bấy giờ tìm mọi cách để người ta xả cái đó ra thì nó không giống pháp hành của Thầy dạy. Như thế nào đó, người ta nói dạy như Cô không giống Thầy. Con thường khuyên mọi người đừng có ngồi nhiều, vì ngồi nhiều giống như con cóc, chẳng có ích lợi gì cả. Vậy có đúng hay là sai? Nghĩa là cô Út thấy ai ngồi nhiều thì cô khuyên đừng ngồi nhiều mà lo xả tâm đi, ngồi nhiều không ích lợi. Do đó nhiều người cho rằng ngồi nhiều mới đạt được thiền định. Không có ngồi thì không đạt được

thiền định. Do vậy cô mới đặt ra câu hỏi để hỏi Thầy. Thầy sẽ lần lượt trả lời những câu hỏi này để cho các con, cũng như là trả lời cho các con, thay cái câu hỏi của cô Út, mà trả lời cho các con toàn bộ để các con hiểu được cái câu hỏi đó nó có nghĩa lý gì đúng hay sai trên con đường tu tập của mình. Thì hôm nay thầy xin nhắc lại một lần nữa là dụng cụ, là phương pháp đầu tiên để chúng ta thực hiện thiền định đó là Tứ Chánh Cần. Tứ Chánh Cần thì chúng ta phải ở trên thân, thọ, tâm, pháp là bốn cái chỗ, bốn cái nơi xứ sở của Tứ Niệm Xứ mà tu tập Tứ Niệm Xứ này cho thanh tịnh. Vì vậy chúng ta lấy Thập Thiện và Thập Ác chúng ta căn cứ trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta và chúng ta thực hiện Tứ Chánh Cần ở đó. Vì Tứ Chánh Cần dạy chúng ta biết hàng ngày, hàng giờ, hàng phút, hàng giây, phải siêng năng cần mẫn ngăn chặn không cho các pháp ác và đoạn dứt các pháp ác, luôn luôn sanh khởi, giữ gìn sanh khởi các pháp thiện, và tăng trưởng các pháp thiện, không để các pháp ác xen vào. Đó là Tứ Chánh Cần ngay trên Tứ Niệm Xứ mà thực hiện. Và đồng thời chúng ta lại thực hiện Chánh Niệm Tỉnh Giác để trợ duyên cho Tứ Chánh Cần thực hiện các pháp thiện mà diệt trừ các pháp ác. Định Niệm Hơi Thở cũng là trợ duyên cho Tứ Chánh Cần. Tu Định Vô

Lậu cũng là trợ duyên cho Tứ Chánh Cần để thực hiện đoạn dứt các pháp ác, viễn li các pháp ác, xa lìa các pháp ác, tăng trưởng nuôi lớn các pháp thiện, sống mãi trong các pháp thiện. Đó là những pháp mà hầu như là bây giờ các con cũng như quý thầy người nào cũng đã từng thông hiểu và đã từng tu tập những cái pháp đó hết rồi, biết cách thức tu, biết cách pháp hướng rồi. Người nào cũng thông suốt hết rồi. Chỉ cần siêng năng, nỗ lực, tu tập Tứ Chánh Cần thì trong đó thực hiện Định Sáng Suốt, Định Niệm Hơi Thở, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, thì chúng ta đã thực hiện trọn vẹn Tứ Chánh Cần. Có như vậy thì các thầy sẽ sớm thành tựu được đạo giải thoát của đạo Phật.

Kế tiếp thì bây giờ thầy sẽ trả lời cho cô Diệu Hảo: “Trong những ngày gần đây thì con tu tập tốt, là không có niệm vọng tưởng trong Định Niệm Hơi Thở. Kế tiếp để mà phá âm thanh như cô Út dạy rất đúng, là bám cho chặt trụ điểm, bám cho chặt hơi thở. Tâm càng bám chặt thì âm thanh lần lượt sẽ mất. Và đồng thời mà nếu mà tu được cái tâm tham, sân, si, không còn phiền não không còn lo lắng gì hết, ác pháp không còn có nữa, thì con chỉ cần bảo cái tai, hay là cái nhĩ thức phải quay vô trong, không có nghe âm thanh ngoài, tuyệt đối là không được

nghe, con chỉ ra lệnh như vậy là nó không còn nghe đâu. Thầy nói thật, khi mà cái tâm thanh tịnh rồi thì con không cần phải bám cho chặt lắm gì đâu, con chỉ ra lệnh bảo lỗ tai không có được nghe âm thanh, quay vô trong, nghe hơi thở ra vô thôi. Con bảo sao thì nó làm vậy. Khi như vậy con mới biết cái đạo lực của con hiệu quả là do tâm thanh tịnh. Và bây giờ bảo phải bám cho chặt, ôm cho chặt cái tụ điểm, để cho cái tâm, cái lỗ tai, cái nhĩ thức nó đừng có xiên ra ngoài. Bám càng chặt thì nó không nghe, nhưng nó rất là mỏi mệt vì phải bám chặt, hơi hồng là âm thanh tác động vào liền. Còn nếu mà nỗ lực thực hiện Tứ Chánh Cần thì nó không cực đâu. Khi mà ác pháp không còn trong tâm con rồi, thanh tịnh rồi thì con chỉ cần ra lệnh bảo nó không nghe là nó không nghe, bảo nó đừng có nghe âm thanh là nó không có nghe, trời sét nó cũng không nghe nữa chứ đừng nói chi mà khi ếch nhái, ếch ương kêu đâu. Trời mưa hồi nãy rầm rầm như vậy mà ngồi thiền bảo cái lỗ tai đừng có nghe trời mưa, đừng có nghe tiếng mưa rơi thì nó sẽ không nghe, nó nghe trong một trạng thái vắng lặng. Đó là chỗ mà con nỗ lực hơn một chút nữa để mà cho cái đạo lực nó thực hiện ở trong cái thanh tịnh tâm. Còn bây giờ thì con khá, là vì có phần xả tâm, cho nên con nhiếp tâm, rồi ức chế trong Định Niệm Hơi

Thở. Nó làm cho con thấy rằng không có cái vọng tưởng, tức là cái tạp niệm xen vào. Và ở đây, ngay khi con vừa bám chặt cái tụ điểm để lỗ tai nó không nghe mà hể vừa muốn nó không nghe, nó vừa muốn hết nghe thì con rơi vào cái trạng thái coi như là nó lặng quá lặng. Nó lặng quá cho nên nó hết nghe. Vì vậy mà cái tỉnh thức của con nó chưa đủ, nó chưa đủ cái tỉnh thức. Do như vậy thì con phải tập cái tỉnh thức nhiều hơn. Con phải tập như thế nào? Ví dụ như Minh Tông đã nói, khi mình muốn ru cho sáu cái thức của mình nó ngủ, thì như một người mẹ mà ru con. Con nó ngủ không khéo thì người mẹ cũng ngủ theo. Mà đúng vậy. Sáu cái thức của con nó sắp sửa ngủ thì cái tâm thức của con nó cũng dần lặng mất đi. Cho nên ở chỗ này con phải khéo mà hướng tâm tác ý ra, thì nó mới không ngủ, chứ còn không khéo thì nó sẽ mất.

Cho nên ở đây mà con diễn tả những lần mà nó bị như vậy, thì con cứ nhớ rằng khi mà cái tâm nó bám chặt âm thanh nó vắng vắng gần như hết muốn nghe, thì thường xuyên mình nhắc, cho đến khi mình nhắc mà tai không còn nghe nữa. Mà tai không còn nghe tức là nó đã phá âm thanh. Nhưng cái mấu chốt, cái cốt lõi thực hiện để âm thanh không còn nghe nữa, thì cái tâm

thanh tịnh của con phải thực hiện toàn bộ thiện pháp, không được ác pháp xen vô. Như hồi nãy Thầy đã diễn tả về các ác pháp, nhưng mà từ những thiện pháp, mà từ lâu người ta không có ngờ. Người ta không có ngờ được, người ta cứ nghĩ những cái điều kiện đó là nó thiện pháp chứ không phải ác pháp, nhưng mà khi cái tâm khởi nghĩ lo lắng một điều gì cho những người thân của mình, thì đó là ác pháp chứ không phải là thiện pháp đâu. Sau này khi mà Thầy viết ra thành cái giáo án, thành pháp hành, Thầy đem nhiều cái ví dụ này, ví dụ như cái ác pháp này mà người đời, người chưa tu người ta lầm tưởng đó là thiện pháp. Thầy sẽ đem nhiều, tức là Thầy moi trong đầu Thầy ra, Thầy nghĩ tất cả những cái nào mà gọi là ác pháp, mà thuộc về cái tâm tham ái của chúng ta, Thầy moi ra, Thầy nêu lên tất cả những cái pháp ác đó. Còn ở đây Thầy chỉ nói một số ít như vậy thôi. Rồi Thầy sẽ viết ra, Thầy sẽ nói cái này rất nhiều, để chúng ta biết đó là ác pháp chứ không phải là thiện pháp. Bởi vì cái này là cái dễ lầm lẫn của chúng ta, lầm lẫn thiện và ác. Mà cái lầm lẫn này là tại vì cái vô minh, cho nên chúng ta không hiểu nó được, tưởng nó là thiện nhưng mà không ngờ nó không phải thiện, nó là ác, cho nên nó nuôi sống cái lậu hoặc, nó làm cho chúng ta lậu hoặc còn hoài mà

không hết, nó không thể nào dứt được. Mà hễ không dứt được lậu hoặc thì làm sao tâm cho thanh tịnh? Các con nhớ rằng lậu hoặc cái gốc nó rất lớn, cái đuôi chuột nó rất sâu, cho đến Tam Minh chúng ta thực hiện Lậu Tận Minh nó mới đoạn dứt được cái gốc, chứ không phải thường. Còn nhánh lá của lậu hoặc có rất nhiều. Chúng ta đốn bên đây rồi thì qua bên đây nó mọc lên, qua bên đây chặt bên đây thì bên đây nó mọc lên. Nó cứ như vậy nó cứ lên hoài không có chịu hết. Cho nên nếu mà không có Tứ Chánh Cần siêng năng chặt hàng ngày, hàng giây, hàng phút, thì bên đây chúng ta vừa làm xong, làm mà kiểu làm biếng, thì chặt bên đây vừa xong thì bên đây nó lên rồi. Còn làm mà làm siêng thì bên đây nó chưa lên thì bên đây người ta chặt xong rồi thì bên đây chúng ta qua chúng ta vạt thêm vỏ nữa, thì nó còn đâu chỗ nào nó lên. Còn bên đây mình chặt vừa xong nhánh thì bên đây nó lên nhánh, lo trở lại mà chặt nhánh bên đây thì bên đây cái da bên đây nó lại lên nữa rồi. Đó là tu kiểu làm biếng. Còn tu mà kiểu làm siêng kêu là cần, chánh cần, chánh cần là siêng năng dữ lắm, chặt bên đây nó trụ xuống hết mà bên đây nó chưa có ló được cái nhánh nào hết, cho nên qua bên đây còn cái nước là mình vạt cái vỏ nó, vạt cái vỏ xung quanh cái nhánh này đi. Vạt riết cái vỏ nó tuột

xuống hết, do đó nó không còn da nữa, tức là nó phải hết lên. Còn đàng này mình chặt ở bên đây rồi, thì qua bên đây chặt, thì bên đây cái da nó bung cái nhánh nó lên. Mà mình chặt theo kiểu làm biếng thì cái da này nó lên lại nhanh lên cao nữa, bị bên đây chưa chặt xong thì làm sao chặt bên đây được, cho nên vừa chặt bên đây rồi bên đây nó cao lên quá rồi. Bây giờ nó chặt nữa thì bắt đầu thì bên đây nó lại bắt đầu lên nữa, kiểu mà chặt bên đây được rồi thì bên đây nó lại lên nữa rồi, cứ chặt hoài nó không hết. Tu vậy là tu làm biếng, phải không, chứ tu làm siêng, như Mật Hạnh mà tu làm siêng bây giờ nó chặt sạch rồi, nó bứng luôn cái gốc rồi. Bây giờ thật sự nếu mà nó đi chơi kể như nó hô bay là nó bay trên mây xanh, nó đi khắp cùng bốn biển, chứ đâu phải mà cỡi xe honda mà chạy chở thầy như hồi sáng này đâu, phải không? Nếu mà siêng năng thì giờ nó xong mất rồi, không có còn vậy đâu. Và bệnh nó biểu hết bệnh thì khỏi cần phải uống thuốc gì hết, không có tốn tiền gì hết, vô cái thiên định của nó mà. Bởi vậy mới làm chủ được sanh, tử, lão, bệnh chứ, còn nếu mà bảo hết bệnh mà nó không hết thì tu làm chi cho uống. Thầy nói thật, bây giờ mình đau mà mình bảo nó không hết, thì mình tu làm chi cho uống. Mình bảo nó hết bệnh, nó phải nghe theo hết bệnh, thì

mình mới tu chứ. Cho nên mình mới làm chủ được bệnh chứ, mình làm chủ được sống chứ, mình làm chủ được lão chứ, mình làm chủ được chết chứ, đó là những cái mục đích mà chúng ta nhắm đến chỗ tu tập. Cho nên ở đây thầy nhắc Diệu Hảo, con tiếp tục nỗ lực xả tâm. Những duyên sự mà đến với con, Thầy thấy thật là ác pháp thiệt chứ không phải là thiện pháp đâu. Nó réo rất, ở đây trốn nó, mà Thầy cho ra cái thất ngoài kia xa nó, thế mà nó còn kéo vô tới lui, đủ thứ hết, đủ cách hết, nó không bao giờ nó yên được đâu. Thì các con biết là cái ác pháp nó dữ lắm chứ không phải. Cho nên ở trên cái Tứ Niệm Xứ thì cái pháp chúng ta rất sợ. Thân chúng ta không sợ, thọ chúng ta không sợ, tâm chúng ta không sợ, mà pháp chúng ta rất sợ. Tại sao mà Phật không dạy pháp lên trước đâu. Nếu mà thân chưa xong mà tu pháp thì kể như pháp dập chúng ta, nhàu hết đâu có chịu nổi đâu. Pháp nó xâm chiếm, pháp trong thân, pháp ở ngoài, nó tác động. Cho nên chúng ta phải tu thân trước, rồi tới thọ. Cái thọ là cái cảm giác của chúng ta, tức là cái nơi mà chúng ta tu thứ hai. Nơi thứ ba là tâm. Nơi thứ tư là nơi cuối cùng, là các pháp. Bởi vậy Tứ Niệm Xứ các con thấy, các pháp là nó tu sau cùng. Bởi vậy cho nên bây giờ đầu tiên chúng ta tu cái thân, là chúng ta trốn ở trong hốc, trong hang, chứ

không có dám ló cái đầu ra. Mà ló cái đầu ra thì các pháp nó đập chúng ta xuống, coi như là nó đập chúng ta tan nát hết, làm gì chúng ta ngóc đầu nổi mà chúng ta giữ cái thân được. Rồi bắt đầu cái thân mới tu được yên ch^{Út}, thì cái thọ nó đánh, đó Mật Hạnh bị cái thọ nó đánh, cái thân nó mới được yên quay vô ch^{Út}, bắt đầu cái thọ đập thôi tan nát hết, chịu không nổi. Rồi bắt đầu cái thọ nó đập rồi thì biết cái tâm nó sao? Nó phóng, nó chạy tùm lum. Coi như nó chạy nó mừng coi như là được giải phóng nó rồi, nó chạy nó phóng vào thùng. Nó không có chỗ nào nó chừa, phải không các thầy. Minh tu nó lơ mơ. Nếu mà mình tu cái thân nó chưa xong, cái thọ nó đánh mình được rồi, bắt đầu cái tâm nó phóng ra nó chạy, thôi không có phương nào nó dừng hết, chỗ nào nó cũng chui vô nó phóng ra hết. Thì nó phóng để gì các thầy biết không? Nó phóng nó chạy theo các pháp. Cho nên chừng đó thì làm sao mình tu các pháp. Cái tâm bây giờ nó quay vô rồi thì chúng ta mới tu được các pháp, mới làm chủ được các pháp. Cho nên nếu mà chúng ta không độ cư thì các pháp nó sẽ đánh chúng ta chịu sao nổi. Cho nên đừng có nói là tôi tu là tôi giải thoát, tự tại vô ngại, đói ăn khát uống, đựng đầu cũng được hết, không có phòng hộ sáu căn, đi ngó qua ngó lại, ngó lên ngó xuống, gặp phụ

nữ liếc lia liếc lịa, thì thử hỏi cái đó làm sao mà tu tập được gì? Không phòng hộ sáu căn, tức là bị xâm chiếm hết, đâu có tu tập được. Cho nên tới cuối cùng các thầy thầy, sự tu tập nó khó chứ không phải dễ. Cho nên chúng ta phải phòng hộ, hết sức phòng hộ, giữ gìn, hết sức giữ gìn. Mà muốn phòng hộ, thiếu dục, giữ gìn được như vậy, thì phải sống ăn ngủ, độ cư, thì chúng ta mới làm chủ được chứ. Cho nên Thầy nói, khi mà Thầy biết được như vậy thì các thầy nghĩ coi, mười năm ở trong thất mà Thầy sống chui rúc, không có dám lộ đầu ra sợ đưng pháp chứ gì. Nghĩa là không dám nói lời nói, không dám thấy mặt ai hết, coi như là mặt trời cũng không dám thấy nữa. Thấy mặt trời là coi như cái tâm nó cũng phóng chạy theo mặt trời nữa chứ đừng nói chi là nó chạy theo người ta. Cho nên là suốt ngày ở trong nhà nhốt mình, cũng như là bị tù chung thân người ta nhốt mình ở trong hầm cột vậy, không có cho ra thấy mặt trời mặt trăng gì hết. Thì như vậy cũng đủ biết là tu nó khó hết sức khó, chứ không phải không, mà cái độ cư là nó phải giữ gìn như vậy, nó thực hiện được vậy. Mà đầu tiên thầy thực hiện cái pháp giới luật thì nghiêm chỉnh. Cái pháp thì nó không đúng, là vì nó không có cái pháp hành, nó không có cái chỗ mà tu đúng. Nhưng mà nhờ giữ gìn phòng hộ, thiếu

dục tri túc, giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh, cho nên nó tránh xa, nó không phóng dật, chứ đâu có biết được cái pháp Tứ Chánh Cần giữ gìn tu tập các pháp ác như thế nào, các pháp thiện tăng trưởng như thế nào, đâu có biết, chứ cỡ biết như vậy thì tu rất nhanh chứ gì. Nhưng mà sau đó Thầy trở về Định Niệm Hơi Thở thầy thực hiện nó trong vòng sáu tháng thì thầy đã xong cái con đường tu tập của thầy. Mà cái kia thầy phải tốn hết chín năm trời mà nó cứ trượt lên trượt xuống hoài, nó không vô thiên định được. Thời gian quá dài chín năm trời. Còn bây giờ thầy dạy các con đúng pháp. Nếu mà các con nỗ lực từ trong ba tháng đến sáu tháng thì các con xong rồi. Các con xong rồi thì đi trợ giúp với thầy để độ người khác. Bao nhiêu người người ta tu sai, người ta đang khổ sở, người ta không biết pháp tu, mà giờ cứ ngồi đây cứ tu hoài, ở ngoài kia người ta cũng chẳng biết gì người ta tu. Thầy đang mong, còn các con thì ngồi đó mà chơi, kêu tu thì tu lười biếng.

Thầy nói thiệt, tu mà kiêu không chuyên cần thì Thầy nói là quá uổng. Còn tu mà siêng năng thì trong sáu tháng, thầy trò trợ nhau độ người khác. Biết bao nhiêu công việc chúng ta phải làm. Xã hội biết bao nhiêu sự bất hạnh, rồi có biết bao nhiêu sự tu sai, mà các con tu xong rồi, bên nữ

cũng như bên nam, thầy đang mong chừng sáu tháng, từ giờ tới Tết xong rồi, Thầy điều khiển các con đi hướng dẫn mọi người tu hành, làm những công việc lợi ích cho xã hội. Làm tất cả những công việc hết. Chúng ta không phải là tu ích kỷ đâu. Nỗ lực cho xong để mà chúng ta làm. Nhanh chừng nào tốt chừng nấy. Thầy đang mong chờ. Tuổi thầy mỗi năm qua Thầy thấy Thầy già xuống ch'ít, mà ráng để mà Thầy duy trì cơ thể Thầy để cho nó khỏe. Nếu không Thầy cũng phải bỏ cái thân này Thầy đi lâu rồi, chứ không phải mới đây. Nhưng mà vì chưa nhìn trước nhìn sau chưa có gì hết, mà cái trung tâm an dưỡng từ thiện của Thầy nó ra đời để nó thực hiện cái chuyên tu và cái trợ giúp cho xã hội, mà nó chưa được thực hiện được. Cho nên cứ ngồi đây mà sống chờ đợi đám đệ tử, khung mình để cho nó tu, thì thử hỏi không biết chờ chừng nào, mà cứ mong cho nó giữ cho đúng cái lời dạy. Cho nên có lần các con có hỏi thầy, tại sao mà mười mấy năm trời nay, tại sao cái pháp của Thầy dạy mà không có người tu chứng? Tại vì các con không nghe lời dạy của thầy. Cứ cái lời dạy của thầy mà không giữ đúng, thầy thì mong cho các con giữ cho đúng, thì các con thực hiện nhanh, để mà thầy không phải chờ đợi. Còn các con mà thực hiện sai thì thời gian nó cứ dài hoài, dài hoài. Bên nữ thì thầy nói

thật, thầy thấy cô Út thì quá khổ. Mà nếu mà các con cứ khệp hết vô trong thất, thì mình cô Út mà đương đầu với số người phá cái tu viện này thì chắc chắn bên nam các con cũng không yên đâu. Nó say rượu, rồi mà cô Út cản trở một mình cô Út cản trở không nổi. Nó đi tới đằng sau nó quậy các con cũng tầm lum. Có một đêm chừng cỡ 12g30, có một chú say rượu vô nằm ở ngoài đường, cái đường vô thất ông Út, nằm ngủ dài ở đó, say rượu. Đêm trước thì ông ta ngủ trước này, rồi chớ làm dữ quá ông ta không dám ngủ nữa, ông mới đi ra sau đó, ông mới nằm dài trên đường vô thất ông Út ngủ. Thầy đi ra Thầy nói ủa con rần hay con gì mà lớn quá, nó nằm đây. Thầy mới đi từ từ thầy lại, thầy rọi cái đèn. Mới đầu thầy rọi thầy nói nó là con rần hai đầu, sao hai cái đầu đen thui, mà cái mình trắng sát? Nhưng mà đi gần tới thầy rọi đèn thì thầy thấy ông say rượu hôm trước, ổng nằm đây ổng ngủ, rui ro ông chết thì sao đây. Thôi thầy cũng không động ổng. Thầy nghĩ ông Út trong thất ổng không hay, chứ ông Út biết chắc cũng hoảng hồn. Đó là những cái mà nếu người khác mà cứ vô đây phá vậy hoài thì mình sẽ không yên tu đâu, rất là khó.

Vừa rồi ở đằng trước có một cô ni nào đó, đến đây cũng quậy, mà dữ tợn lắm, mà

cả 3, 4 đứa trợ giúp cô Út mới đẩy cô đó đi ra khỏi tu viện, chớ không cô đó nằm vạ ở đây cũng mệt lắm.

Các con thấy trong cuộc đời muốn tạo cảnh yên tu khó lắm, mà một chút yên cũng không dễ tìm. Thử các con đi về gia đình, rồi các con tu tập, tìm phút yên khó lắm. Cứ được một, hai ngày yên, thì vài ba ngày sau thì có người tới động mình rồi. Cho nên sống độc cư không đơn giản đâu. Khó, rất khó, không phải dễ! Vì vậy mà trên bước đường tu tập, một tháng, hoặc một năm, mà các con ở đây tu tập, các con ráng cố gắng thực hiện cho đúng lời Phật dạy từ ngàn xưa, mà Thầy bây giờ nói rõ ý nghĩa của các pháp tu. Còn những người không có thực hiện, không có kinh nghiệm, không có nói được pháp này đâu. Như về cái thiện như vậy họ không nói ra được đâu. Mà họ không nói ra được thì các con biết làm sao mà các con tăng trưởng thiện. Cho nên hỏi mà Thầy đi học, học Tứ Chánh Cần, thì người ta giảng cho thầy biết, là tăng trưởng các pháp thiện là mình phải đi bố thí, làm các việc thiện, phải làm việc xã hội nhiều, gọi là tăng trưởng, quý thầy dạy vậy đó. Nghĩa là mình phải đi tụng niệm cúng bái cho nhiều, đó là mình phải làm hết nhiệm vụ của một ông thầy, thì đó gọi là thiện. Hoặc là mình đi thuyết

pháp cho nhiều, đó là thiện, gọi là bố thí pháp mà. Nhưng mà mình bố thí pháp như vậy thì tâm mình có động không quý thầy, có thiện không? Đâu có thiện chút nào đâu. Hễ bố thí pháp hay, thì người ta cúng dường tiền nhiều, quần áo, y áo đẹp, đồ đạc rồi, tiền bạc nhiều, thì lúc bấy giờ chúng ta lại thành ác pháp mất hết rồi. Mà khổ lắm, nó đâu có dễ đâu, đó không phải là Tứ Chánh Cần, đó không phải là bảo chúng ta làm cái gì đó. Nếu mà không có kinh nghiệm tu thì chúng ta không thấy được cái pháp này tuyệt diệu, nó làm cho chúng ta từng phút, từng giây, có sự giải thoát trong tâm hồn của mình. Vì chúng ta không hiểu nó là thiện ở đâu, và mức thiện nó như thế nào, cho nên chúng ta không biết cách thực hiện được cái tâm của mình ở mức thiện đó. Chứ còn nếu mà nói làm thiện được giải thoát, thì bây giờ kêu phật tử đóng góp rồi đi cứu trợ đầu này, cứu trợ đầu kia, thì tâm mình được giải thoát, nếu mà làm như vậy quý thầy mà đi cứu trợ nhiều, chắc bây giờ mấy ổng thành Phật hết rồi. Nhưng xét lại mấy ổng có thành Phật không các con? Đâu có thành Phật! Mà dường như là mấy ổng kêu gọi như vậy. Như bây giờ chúng ta đã thấy, như thầy Minh Phát, thầy đã chết rồi đó, thầy đã kêu gọi phật tử đóng góp làm từ thiện dữ lắm, nhưng mà thầy có thành Phật

được đâu, thầy có làm chủ sinh tử chỗ nào đâu. Thầy thấy thầy chết rất khổ, thầy bị ung thư, thầy chết rất khổ. Nghĩa là thầy bị trầy da một xíu thôi mà không bao giờ lành, nó cứ làm ghê hoài nó không lành, thầy bị đái đường. Cho nên tất cả những bệnh khổ trên thế gian này, thầy làm việc từ thiện mà nó đổ dồn cho thầy, nó lãnh hết những cái khổ đó hết. Thầy bị ung thư, rồi đái đường. Tất cả những bệnh gì mà người ta khổ nhất trên thế gian này gọi là bệnh khổ thì thầy lãnh hết. Bởi vì thầy làm thiện, cho nên thầy phát nguyện lớn là bao nhiêu sự khổ trên thế gian đổ trên thân của thầy, đổ trên người thầy. Cho nên tuổi của thầy còn trẻ mà thầy đã tịch sức sớm. Hôm nay Thầy nói như vậy thì các thầy biết rằng, cái hiểu đúng Phật pháp nó mới đúng. Mà hiểu đúng nó mới có pháp hành đúng, mà hiểu sai thì các pháp hành sai, sai mất và chúng ta cũng không tưởng tượng được. Đến đây thì thầy cũng xin chấm dứt cái buổi hôm nay, ngày mai hay ngày mốt, Thầy giảng Thầy báo cho các con tập trung

Bởi vì từ đây về sau thầy sẽ giảng Tứ Niệm Xứ. Tứ Chánh Cần rồi, mấy bữa rồi thầy giảng Tứ Chánh Cần rồi chứ không phải không, nhưng hôm nay tập trung lại đây thầy giảng cho rõ ràng và cụ thể. Rồi

bắt đầu từ đây thầy sẽ giảng Tứ Niệm Xứ, Tứ Thánh Định, Tứ Như Ý Túc, Tam Minh, tất cả những pháp hành mà gọi là giới hành thầy sẽ giảng hết. Giảng xong coi như trách nhiệm của thầy xong, và đồng thời thầy viết, thầy soạn lại một vài bài pháp nó cụ thể nhất cho sự tu tập và để cho các con in ra thành sách giữ lại tài liệu. Chứ mà viết hết lại giáo án Phật đã dạy, thì việc làm đó thầy thấy sức thầy không thể làm hết được. Thời gian thầy làm chừng 5, 3 tháng cho nó xong những cái tập cơ bản của cái đường tu tập, thí dụ như Tứ Niệm Xứ, Tứ Thánh Định, Tứ Như Ý Túc, Tam Minh, những cái pháp đó mình phải thực hiện cách nào, làm sao thôi.

Thầy viết ra thành sách, như bộ giới luật thầy soạn gần xong. Kế đó thầy tiếp tục giảng đạo đức nhân quả. Sau này các con sẽ dựa vào những bộ sách này, nó là đại cương mà thôi. Coi như thầy viết ra đây là đại cương, sau này các con tu xong rồi, các con mới dựa vào đây các con viết ra những bộ sách lớn, đi vào chi tiết sâu sắc hơn, nó cụ thể hơn. Chứ còn giờ thầy ngồi lại viết ra từng chi tiết như vậy, thì thời giờ thầy không còn có nữa. Tuổi thì già, sức thì yếu rồi. Cho nên thầy nghĩ rằng làm những cái cơ bản, để lại chắc nhất, chứ mà làm cả 60, 70 tập, hay cả trăm cuốn sách thì thầy không còn

đủ sức để làm. Thời gian thầy không còn nữa, chỉ còn thời gian viết đại cương, như là cuốn một Đường Về Xứ Phật nó chỉ là đại cương chứ chưa phải là đi những chi tiết sâu đâu. Đọc vào đó các con chỉ thấy cái đại cương, hiểu biết để mà tu thôi chứ chưa phải là đi sâu xa. Cho nên ở đây về cái phần mà, những cái gì đặc biệt của Tứ Niệm Xứ thầy viết ra, những cái gì đặc biệt của Tứ Chánh Định thầy viết ra, những cái đó nó thuộc về đại cương hết, thầy viết ra hết. Sau đó nó được in thành sách, để lại cho mấy con sau này. Từ đó các con kế tiếp con đường đó, bên nam cũng như bên nữ, các con hãy lấy cái đó mà các con khai triển ra, để giúp cho đời mà người ta tu hành, để triển khai, để chấn hưng Phật pháp lại. Đừng có để người ta mê tín, người ta cúng bái nhiều, người ta tụng niệm nhiều, người ta làm những điều sai. Các con thấy ở đây hầu hết như nhan đèn thầy ít có thấp lăm, bởi vì đó cũng là hình thức mê tín, làm hao tổn tiền của. Nhưng mà bây giờ chùa nào cũng thấp hương, nhưng mà ở đây đặc biệt, mọi lần thấy còn có thấp, nhưng mà từ đó trở về sau thầy ít thấp hương, tượng trưng như vậy thôi chứ không có thấp. Có lư hương thật sự, lư hương để tượng trưng cho chúng ta thấp 5 cây hương: Giới Hương, Huệ Hương, Định Hương, Giải Thoát hương,

Giải Thoát tri kiến hương. Năm cây hương đó chúng ta thấp lên, cái hương giải thoát trong tâm hồn chúng ta thấp lên, chứ không phải là cái hương bằng bột cây thấp lên. Bởi vì lời thầy giải thích, thầy đã trả lời các câu hỏi. Thì nếu mà trước khi chưa trả lời thì còn thấp hương được, nhưng mà đã trả rồi thì chúng ta phải thi hành cái lời nói của chúng ta với cái hành động của chúng ta phải đi đôi. Bây giờ thí dụ các con trưng một bình hoa làm đẹp cho cái nơi thờ Phật thì tốt hơn là chúng ta làm. Nhưng mà khi nào mà dạy về trưng bình hoa mà ý nghĩa nó như thế nào, đúng hay sai, mà khi mà dạy rồi thì chúng ta cũng không còn trưng bình hoa, như vậy mới đúng chánh pháp. Lấy cái hoa nào để trưng cúng Phật, mà cái hoa nào không đúng cách trưng cúng Phật. Mình nói đây là chánh pháp, chánh pháp chứ không phải tà pháp. Nhiều khi tà pháp đem lại sự mê tín, đem lại sự hao tổn tiền của, mà người tu sỹ đạo Phật như các con biết, khi bước vào tu theo đạo Phật, thì giới luật thì thiếu dục tri túc, làm cho ít tổn hao. Mà bây giờ thiếu dục tri túc mà làm cho tổn hao, thì làm sao đúng ý nghĩa của đạo Phật. Cho nên các con phải hiểu biết được những gì thầy nói ra. Tức là cái đời sống chúng ta, cái lời nói của chúng ta phải hợp với hành động sống của chúng ta, chớ không thể nào

chúng ta nói rồi chúng ta cũng làm. Cho nên từ cái ngày cái tổ đường này cất lên xong rồi, thì được cái dịp mà câu hỏi các thầy hỏi, mà thầy trả lời, do đó nó có hỏi nhằm trên các cái cây hương, từ đó về sau tại nơi đây, chúng ta không thắp hương nữa. Các con thấy thầy có thắp hương không? Hương người ta cúng cắm như vậy chứ không có đốt nữa.

Tuần tới thầy tiếp tục dạy về Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ dạy về bốn chỗ để chúng ta thực hiện các pháp. Rồi bắt đầu thực hiện các pháp như thế nào, pháp gì thực hiện trên đó. Từ trên đó cho nên thầy giới thiệu cho các con hiểu biết. Tứ Niệm Xứ ở trên thân mà quán thân, tu về nhân tướng. Vậy thì tu về nhân tướng không phải là chúng ta ở trên cái thân này, mà lấy cái Tứ Niệm Xứ này mà tu cái thân, mà lấy cái pháp khác mà tu ở trên cái thân này. Cho nên khi mà trên thân mà quán thân này, để làm cái thân này thanh tịnh thì cái tu tập nhân tướng này, quán nó như thế nào, thế nào, suy nghĩ nó như thế nào để phá cái lậu hoặc của nó gọi là Định Vô Lậu. Lấy cái Định Vô Lậu mà tu làm cho cái thân nó thanh tịnh, nó không còn bị lầm chấp, nó hiểu rất rõ cái thân này, nó không bị chấp cái thân này là cái ngã, nó không bị chấp cái thân này là thơm tho, là

sạch sẽ, nó thấy rõ cái thân này là bất tịnh, hôi thúi, bản thối như thế nào, cho nên nó là Định Vô lậu. Nó làm cho chúng ta không còn chấp cái thân.

Thầy sẽ giảng, trên thân quán thân tu về nội, hành tướng nội, hành tướng ngoại, thì mỗi một cái thân như vậy chúng ta sẽ tu đồng thời vừa nội, vừa ngoại, hành tướng nội và hành tướng ngoại. Cũng như nhiều khi chúng ta vừa đi kinh hành, vừa nương vào Định Niệm Hơi Thở chúng ta tu, gọi là nội và ngoại. Rồi trên thân quán thân tu về nội thân tướng, ngoại thân tướng, chỗ đâu phải là tu có trên thân không đâu. Và tu như vậy để xác định chúng ta lấy cái định gì mà tu cái thân này, rồi do đó tu cái thân được rồi, các pháp tu cái thân rồi, thì lấy các pháp đó để tu cái thọ. Cái thọ là cái làm cho chúng ta đau khổ và làm cho chúng ta ưa thích. Khi mà tu được cái thọ rồi, thì bắt đầu trên thân mà quán thân, tu về Tâm chúng ta, nhân tướng của tâm, hành tướng của tâm, hành tướng nội của tâm, hành tướng ngoại của tâm, vừa hành tướng nội, vừa hạnh tướng ngoại của tâm. Nó sẽ là những cái định gì mà trong khi chúng ta thực hiện ở trên cái này để mà thực hiện tâm thanh tịnh, rồi các pháp cũng vậy. Cho nên nói là như vậy nhưng mà giảng ra thì rất nhiều, viết

ra thành sách thì rất nhiều. Những lời Phật dạy đều được xác định rõ ràng. Ông Phật đã dạy như vậy, và đồng thời rút ra từ những kinh nghiệm của thầy dạy trên Tứ Niệm Xứ. Do đó những bài pháp Tứ Niệm Xứ nó sẽ không giống các pháp Tứ Niệm Xứ của các vị đã từng triển khai tu tập từ lâu tới giờ. Nó sai khác, nó không giống nhau, bởi vì người ta tưởng trên cái thân này quán cái thân này, tu cái thân này là cái pháp đó gọi là Tứ Niệm Xứ. Không phải, cái pháp đó gọi là Định Vô Lậu hay Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, hoặc Định Niệm Hơi Thở. Cái pháp đó nó có cái tên riêng của nó, và cái tên riêng của nó sẽ nằm trong cái pháp nào trong Bát Chánh Đạo, nó nằm trong chánh mạng, nói về thân mình phải là chánh mạng rồi, nói về pháp hành thì nó là chánh nghiệp. Phải rõ ràng nó nằm ở đâu để nó chỉ định ở đó mình tu cái chân chánh nào. Mà nếu nằm ở trong cái tâm mình thì chánh tư duy, chánh kiến, các con thấy chưa. Nếu mà không giải thích nổi Bát Chánh Đạo nằm trong Tứ Niệm Xứ này thì hoàn toàn là chúng ta không biết cách thức tu, coi như là Bát Chánh Đạo nó rời rạc nó không có ăn nhập vào chỗ này, thì cái đó là cái sai. Cho nên khi mà giảng rồi, nó từ bên các pháp này, 37 Phẩm Trợ Đạo nó đưa vào đây hết, nó nằm trên Tứ Niệm Xứ này, để chúng ta thấy nó thực hiện, nó

thực hiện ở trên bốn chỗ này. Cho nên thầy nói thầy không muốn giảng, là vì giảng sẽ làm động thiên hạ, vì không có ai từ lâu tới giờ giảng cái này. Nếu mà mình giảng khác thì làm cho người ta thấy người ta nói bậy, rồi người ta đâm ra phiền não mình, cho nên Thầy không muốn giảng.

Còn Tứ Thánh Định thì hầu hết không có ai dám giảng, bởi vì người ta không biết. Cho nên Tứ Thánh Định mà thầy nêu ra tóm lược từ sơ thiên, tới nhị thiên, tam thiên, tứ thiên, mỗi một cái thiên mình phải tu cái gì cái gì thì họ chưa nêu được cái này đâu. Thầy nêu ra được cái này, và đồng thời giảng ra thì các thầy sẽ biết nó từ ở trên Tứ Niệm Xứ này, bốn cái chỗ này mà tu tập Tứ Thiên Định, chớ không phải ngoài nó đâu. Nó cũng nằm trên Tứ Niệm Xứ mà thực hiện Tứ Thánh Định, rồi Tam Minh nó cũng ở trên Tứ Niệm Xứ này mà nó thực hiện Tam Minh. Ví dụ thân muốn bay, không phải cái thân ở trên Tứ Niệm Xứ sao. Tâm muốn biến ra con chim, không phải ở trên tâm mà tu Tứ Như Ý Túc sao. Các con hiểu đều đó nó đâu phải đơn giản đâu, cho nên nó cũng nằm trên Tứ Niệm Xứ mà thực hiện hết.

Thầy muốn cái tâm Thầy biến ra cái bàn này. Nó là pháp đó, cho nên từ Tứ Niệm Xứ nó phải thực hiện ra các pháp. Bởi vì cái

này nó phải dạy hết, dạy tất cả, lột sát hết các pháp của Phật dạy, để rồi các con không phải mò đường

Thí dụ: Từ lâu tới giờ mình chưa biết Tứ Như Ý Túc như thế nào, thì bắt đầu dạy rồi các con thấy, muốn cho cái tâm này thành ra cái bàn, thì ra lệnh nó, bảo cái tâm phải biến ra cái bàn, cái bàn bằng mây, như vậy, kích thích như vậy, nó làm ra y như cái bàn.

Còn bảo cái Tâm này phải biến cái Thân này ra cái bàn thì cái Thân này sẽ mất đi nó chỉ còn có cái bàn thôi, còn cái thân nó không còn ngồi đây, mà cái Tâm biến ra cái bàn thì cái Thân nó còn ngồi đây với cái bàn bên cạnh. Cái lực của đạo như vậy gọi là Tứ Như Ý Túc. Mình muốn như thế nào thì nó sẽ đủ như thế đó, Túc là đủ mà, muốn làm sao nó làm đủ hết.

Tu như vậy mà các con không ham, mà đi ham từng cái chuyện nhỏ nhặt ở ngoài đời thì thầy thấy nó xa xôi quá. Tu như vậy chỉ cần ngồi đây muốn cái gì cũng có. Muốn chiếc máy bay bảo nó hạ xuống, nó cũng hạ xuống cho mình ngồi chơi, các con muốn phi thuyền nó cũng biến ra phi thuyền để các con bay vô không gian, chứ làm gì qua bên Mỹ mới có. Thầy nói thật sự cái tâm mình làm được tất cả. Như vậy, chúng ta tu

như vậy mà không tu. Thật sự nếu mà ngoài đời thầy có vợ con, thầy bỏ quách, thầy chả cần thứ đó. Làm sao vợ con mình sắm cho mình cái phi thuyền không gian được. Nó làm suốt đời cũng chưa có. Nó phải đi qua bên Mỹ, nó học, nó lái nhờ của Mỹ, làm gì có được. Mà mình ở đây mình tu, mình muốn cái gì nó cũng có cái đó. Thầy đã nói hết mình để các con thấy quyền lực của con người tạo các pháp trong vũ trụ. Người ta nói đáng vạn năng, mình biến mình thành đáng vạn năng. Cái lực đạo của mình, mà cái tâm của mình mà hết tham, sân, si là nó làm được chuyện đó. Mà các con đụng tới cái sân, đụng tới có cái si, đụng tới giận hờn! Trời đất ơi! Đã bỏ hết cái này, thì có cái kia mà. Cái kia là vĩ đại mà không ham, đi ham chi cái tham, sân, si, ai đụng tới cứ giận hoài. Thiệt là ngu si sao đâu, tức quá, thầy mà hiểu biết được thầy bỏ cái rết. Ai chửi Thầy như cục đất, còn các con bỏ gì? Nói gì cũng không chịu nghe hết. Thầy chỉ cái hay ho để mà mình ham cái hay ho đó, để mình nỗ lực cái này. Nhưng nói tận cùng cho quý thầy nghe. Khi mà nghe thầy nói vậy mà ham mình có thần thông đó, thì cái ham đó của quý thầy còn cái dục, kiểu gì quý thầy cũng không có cái gì hết. Quý thầy phải xả luôn cái dục đó, thì chừng đó quý thầy mới điều khiển nổi. Chớ quý thầy nói

tôi quyết tâm xả tham, sân, si, hoặc là tôi xả cái tham sân si này để tôi bảo cái thân này bay trên không, xếp bằng ngồi bay lên cho thiên hạ coi chơi, thì ngàn đời quý thầy ra lệnh cũng không bay. Quý thầy xả luôn cái đó thì nó mới bay. Khi nào quý thầy không còn ham cái gì hết thì quý thầy ra lệnh nó sẽ làm được. Mà còn một chút, quý thầy nỗ lực xả hết cái tham, sân, si, để có thứ này thì mình cũng chẳng có thứ gì hết. Đó là xả cho toàn thiện thì nó mới có. Cho nên Thầy nói, thiệt là nó có một chút xíu thôi, hết tham, sân, si thì thứ gì nó cũng có. Nhưng mà thầy nói như vậy, Thầy nói những thứ mà nó siêu việt như vậy, để nó gọi cho cái ý chúng ta quyết định làm cho được, không phải làm được để mà ham thích cái này, làm được để giải thoát cái tâm của mình, để làm chủ sanh, tử, đó là cái chính của mình. Rồi tới chừng đó quý thầy có được cái này, quý thầy coi như vỏ trấu, nó không nhằm nhò gì đâu, cho nên nó đâu có biểu diễn mà khoe khoang. Nói thật sự, Thầy bây giờ mà xin giấy xuất cảnh, nhập cảnh, Thầy qua bên Mỹ thầy làm một trò biểu diễn cho thiên hạ, Thầy thu bạc biết bao nhiêu tiền, thầy về đây thầy làm từ thiện, người ta nổi tiếng, người ta nói thầy đủ thứ. Nhưng mà thầy làm như vậy trong vòng chừng thầy về đây, thầy đi xe hơi chứ thầy bay không nổi, bởi vì

cái dục, cái tâm danh của thầy lớn quá, tâm dục của thầy nó nhiều quá, thầy mất hết cái tịnh tâm. Bởi nó sống đời sống thế gian thường tình, rồi thì làm sao nó có những thanh tịnh được nữa để mà nó thần thông. Con hiểu điều đó.

Thầy rõ lắm, cùng cực, những cái gì thực hiện để mà trợ duyên thì thực hiện, mà không đúng thì không thực hiện. Chuyện đó bằng trí tuệ, bằng sức lực của mình giải quyết được, không hề động móng tay tới nó. Mà cái đó nó ngoài cái sức không giải quyết được, để cho nó được giải quyết cho nó ổn thỏa, thì mới sử dụng một chút xíu mà thôi, sử dụng rất khéo để không ai lộ biết, chứ không phải đơn giản, chứ không phải đụng đầu mỗi chút mình làm sai một chút, là nó đều nổi bản ngã của mình lên, sanh ra cái tâm dục. Cho nên làm những điều rất là cẩn thận, kỹ lưỡng, chớ không phải muốn bay để mà bay chơi, các con ngược mỗi cổ để mà coi, chuyện đó không phải là chuyện của người tu. Nếu mà Thầy làm con điều gió mà thầy bay lên trên trời, các con ở đây ngó mỗi cổ, thì cái chuyện đó đùa chơi, sau đó các con chỉ còn ham thích cái đó là sai. Cái chính đau khổ chúng ta là phải dứt ra, cái đó là cái chính, nó đang khắc khoải ở trong lòng của mình, có thân là khổ.

Bây giờ các con biết cái khổ của cô Huệ Ân chứ. Cổ tám mươi mấy tuổi, cái già nó khổ lắm. Bây giờ cổ biết khổ lắm chứ phải không đâu, nhưng nhờ có pháp nó làm cho cái tâm nó an ổn, chứ người già như vậy rất là khổ, cái thân nó đi đứng, hay làm cái gì nó cũng mệt nhọc, nó tức nó nhói. Thầy nói các con không tin các con hỏi cô Huệ Ân các con biết liền, các con bây giờ còn thấy khỏe. Chưa đâu, lớn lớn một chút xíu, cái nghiệp của các con kéo dài tuổi thọ các con biết. Chừng đó các con đừng có rên, chớ cô Huệ Ân giờ biết khổ, nhưng nhờ có cái pháp nó an ủi được tinh thần, nó sống thấy thoải mái. Chớ còn đối với người đời cỡ tầm vóc của nó, kể như thế là khổ, rất khổ, cô đơn, con cái lo đi làm hết, sống một mình trong nhà khổ lắm. Người ta nói già là khổ mà, ai mà già thì mới biết khổ, quét quét cái nhà là đã tức bên hông rồi. Cái thân nó suy yếu đến cái độ không thể tưởng, vậy nó mới chết được. Cho nên vì vậy người ta hiểu biết được còn một chút sức khỏe, đừng có nghĩ là nó khỏe đâu. Đừng có nghĩ là ngày hôm nay chúng ta khỏe rồi ngày mai nó được khỏe vậy đâu, chưa đâu. Cho nên khắc khoải làm sao ba tháng, sáu tháng xong là chúng ta khỏe. Nghĩa là gì? Bây giờ chúng ta muốn chết hồi nào chết, muốn sống hồi nào sống, thì chúng ta khỏe. Còn bây giờ mà chúng

ta bảo nó chết nó không chịu chết, bảo nó nín thở nó không chịu nín thở, kiểu đó chắc chắn chừng nó nín thở thì mình phải chết khổ. Lúc đó mình không làm gì được hết. Cho nên bây giờ làm sao mà chúng ta bảo nó nín thở là nó nín thở, là chúng ta biết được chúng ta làm chủ được nó. Mà bảo nó nín thở mà nó cứ thở hoài thì không được rồi. Còn chỗ nào đau nhức, bảo nó đừng đau mà nó cứ đau, thì cái chuyện này mình chưa làm chủ được. Mình hãy lo lấy cái số phận của mình, đang ở trong bốn cái khổ đó, cho nên lo thì phải sống độc cư cho hẳn hoi, chứ nếu mà không sống độc cư thì quý thầy sẽ chết với nó, chớ nó không có dễ đâu. Đây là một sự chân thật, thầy nói thật, khổ lắm các con. Đi tu phải thực hiện cho được để thoát ra bốn cái khổ này. Thì như vậy bây giờ các con đã hiểu hết rồi. Thầy đã hiểu biết, các con đã thâm nhập từng sống ở đây 3, 4 năm rồi, đã thâm nhập được lời dạy của thầy nhiều rồi. Hiện bây giờ thầy dạy về pháp hành, cái giới hành, để các con biết hành cái gì, cái gì cụ thể rõ ràng từng chút, và những cái pháp mà các con tu. Các con biết hằng ngày hằng giờ các con tu để mà giữ gìn cái tâm mình thế nào các con đã biết rồi. Qua bài pháp này các con đã nắm rất vững đường lối tu tập. Và bây giờ các con còn nghi ngờ cái gì nữa thì các con sẽ hỏi và

đồng thời Cô Út đã thay các con để hỏi và sau này thầy sẽ trả lời hết những lời cô Út. Và đồng thời thầy sẽ hỏi cô Út bây giờ trong cuộc hướng dẫn bên nữ con có gặp những gì khó khăn cứ hỏi thầy đi, hỏi hết, coi như là thầy ghi lại hết, thầy trả lời hết. Để làm gì, để cho các con sau này có những tài liệu và biết được những cái sai, cái đúng trên con đường tu tập của mình. Thầy sẽ ghi lại hết, rồi sau này Thầy sẽ nghỉ, thầy không ghi nữa. Vì thầy làm việc thầy có thời gian thôi, chứ không lẽ làm việc hoài, thầy đâu phải là người cầu danh mà cứ ngồi viết sách để cho người ta biết tên tuổi thầy. Cho nên thầy chẳng muốn ai biết tên tuổi thầy. Nhưng vì cái mục đích Phật pháp mà thầy là người đã hiểu được đường lối tu tập của Phật pháp như vậy, cho nên không viết cái đại cương này ra, thì sau này, ai biết đâu mà viết. Các con hiểu điều đó. Cho nên thầy cố gắng viết cái đại cương, những cái giới luật, những cái điều mà qua kinh nghiệm tu tập của mình thầy sẽ viết lại. Rồi những cái gì khó khăn qua những bước đường kinh nghiệm, như cô Út gặp phải. Cô Út hướng dẫn gặp phải, các con thì chưa hướng dẫn cho nên các con chưa có gặp, còn cô Út thì gặp phải. Các con chỉ có tu tập gặp phải những cái khó khăn trên cái bước đường tu tập các con hỏi. Rồi gặp những điều mê tín dị đoan như thầy

Chơn Thành, hoặc Chánh Tâm gặp thầy trong cái hoàn cảnh ở địa phương của mình có những mê tín không đúng con đường Phật giáo. Cho nên có những cái hỏi, vì vậy nó là những cái được thầy trả lời cụ thể để giúp cho người ta thấu hiểu được Phật giáo, cái đúng cái sai của Phật giáo. Còn phần cô Út hỏi vừa là tiếp khách, vừa là hướng dẫn các con tu tập, vừa đập phá những tâm tham sân si của các con để giúp các con vượt qua, để tu tập, để giải thoát được mình, cho nên có những câu hỏi, nó súc tích được những thực tế và kinh nghiệm trên con đường tu tập của các con, cho nên thầy thấy những câu hỏi này có giá trị sau này.



GIỚI HÀNH 03

Cho nên từng ngày tu qua rồi, nó xả thiền ra ăn cơm, thì buổi trưa nó ngồi ghi chép lại trong một ngày đêm tu tập. Nó có những câu hỏi rất là đặc biệt, và đồng thời Thầy cũng trả lời khuyến khích trong một tuần lễ nó tu tập. Cho nên hầu hết là các con bỏ tập nhật kí thời khóa chứ riêng Minh Tông là Thầy còn giữ gìn mãi mãi. Từ ngày mà đặt thành cái nhật kí thời khóa tu tập tới bây giờ nó chưa có bỏ, lúc nào nó cũng ghi. Vì vậy mà những cái mà nó hỏi thầy và rút tĩa những cái kinh nghiệm của nó. Sau này thì thầy cũng đặt những câu hỏi để mà trả lời tất cả những cái kinh nghiệm của nó, để nó thành ra một cái vấn đạo, để giúp cho cái người mà đi tới một giai đoạn tu tập cao hơn, như nó vậy thì nó dễ hiểu hơn, nó dễ biết cách hơn. Là cho nên cái phần này để dành riêng. Còn bây giờ nếu mà các con được đọc thì các con sẽ bị tưởng mất đi. Cho nên chưa có cho mà các con đọc cái câu hỏi này, bởi vì những cái này nhằm khi các con chưa tới cái giai đoạn đó, như bây giờ chưa hết tạp tưởng, còn vọng tưởng. Chưa có làm chủ được cái ngủ mà vội làm chủ được cái tỉnh thức trong giấc ngủ phá mộng tưởng, thì như vậy mà đã theo

những cái điều kiện mà nó thực hiện mà nói ra như thế này thì các con bị ảnh hưởng tưởng hết, nó phải đi từng bước. Cho nên nó có những cái dễ mà cũng có những cái khó, cái khó đó thì mình phải đi từng bước thì nó mới dễ. Còn mình đi, mình nghe cái đó như vậy, cái bắt đầu mình làm liền, cũng như ví dụ như bây giờ cô Diệu Hảo, họ đang ở trong một cái tâm nó yên lặng. Nó mới đạt được cái yên lặng, thì lẽ ra dùng cái yên lặng này để mà càng quét sạch cái tâm, giữ gìn cái thiện pháp, tập tỉnh thức cao hơn, khoan phá âm thanh đã, thì nó hay hơn. Tóm lại thì, cô thấy nó vừa được yên lặng nó không có tầm tứ chứ gì. Trong yên lặng đó thì cô vội cô phá ra, thì trong khi cái tâm của cô nó chưa có sạch cái lậu hoặc, nó còn các ác pháp ở bên ngoài từng giây, từng phút nó chưa có yên. Nghĩa là, ở đâu người ta kéo đến cô, nó tạo thành một cái động, mà bây giờ cô ấy ở đây, cô nỗ lực cô tu là nhờ cái sự trói buộc kiềm chế trong ba tháng hạ này. Chứ nếu mà không thì cô cũng không yên mà ngồi ở đây được, cô phải về, cô phải học. Thế mà, đó là những cái pháp ở ngoài nó đập phá mình như vậy, thế mà cô phải nỗ lực hơn để mà xử lý được các pháp, thì cái sự vắng lặng này nó sẽ là cái sự vắng lặng chân chính. Còn bây giờ mà dùng ức chế để vắng lặng, bám cho thật chặt để mà vắng

lặng, thì phải là vừa xả mà vừa bám, có cả một cái sức dữ lắm. Còn bắt đầu bây giờ chúng ta được yên lặng rồi, thì dùng cái yên lặng này mà chúng ta nỗ lực hàng ngày, chúng ta cứ yên lặng thì chúng ta phải tập tỉnh thức thêm, để mà xả ly cái hoàn cảnh, các ác pháp đã đánh đập chúng ta. Thì xả được các pháp, bởi vì mình tu được cái thân cái tâm của mình yên tịnh rồi, thì mình mới được tu các pháp thanh tịnh chứ, để cho các pháp ngoài đừng có đánh mình nữa. Các con thấy nếu các pháp ngoài mà nó cứ đánh mình hoài thì nó mất thanh tịnh. Cho nên các pháp ngoài phải ngăn chặn liền, không cho nó đến phá nữa. Phải đặt nó xuống hết để cho cái thân và tâm với cái thọ của mình nó mới yên tịnh, để mình thực hiện mà các pháp nó cứ đánh hoài, nó đánh hoài thì mình tu không được. Cho nên khi mà thân, thọ, bây giờ tâm mình ngồi đây nè, biết hơi thở nè, không vọng tưởng, nó yên lặng thì mình biết là nó có sự yên lặng của thân và tâm. Cũng như mình ngồi thì cái thân mình yên lặng, nó không dao động cái thân mình biết nè, trong ba mươi phút, rồi cái tâm của mình nó không có niệm nào hết là nó yên lặng rồi. Như vậy là thân yên lặng và tâm yên lặng trong ba mươi phút. Bây giờ các pháp cứ đánh vô, mặc dù mình ngồi mà các pháp đánh vô thì cái hoàn cảnh tỉnh thức có

xảy được trong tâm của mình tỉnh thức không? Hoặc là mình đang lo, đã lo tức là không tỉnh thức, không chánh niệm rồi. Nó đang nghĩ ngợi cái này cái kia nó không chánh niệm rồi. Mà muốn nó chánh niệm thì phải phá cái lo lắng đó đi, nó đang ở trong cái chánh niệm. Nếu còn cái lo lắng thì cái chánh niệm nó không còn. Mà nó không còn thì bây giờ mình có phá cái âm thanh đi nữa thì nó cũng không có phá nổi. Cho nên bây giờ nó được yên lặng của thân tâm rồi thì tiến tới tu tập yên lặng của pháp. Đặt xuống các pháp hết, pháp thương, pháp ghét, pháp giận, pháp hờn pháp gì cũng đặt xuống hết, đặt các pháp hết không cho xâm chiếm vào tâm mình nữa. Thì đó mình mới thấy thân, thọ, tâm, pháp thanh tịnh. Thì bắt đầu Tứ Niệm Xứ này mới đi vào Tứ Thánh Định được. Thân, thọ, tâm, pháp thanh tịnh, tức là mình mới đi vào Tứ Thánh Định, thì như vậy gọi là ly dục, ly ác pháp. Thì khi mà thân, thọ, tâm, pháp, thanh tịnh thì tức là ly dục, ly ác pháp rồi thì chúng ta mới đạt được cái đầu tiên là sơ thiền. Tiếp tục cái nhị thiền là phải tịnh chỉ tầm tứ. Mà tịnh chỉ tầm tứ kiểu mà chúng ta ước chế là không được, mà chỉ có ra lệnh hướng tâm: tầm tứ phải diệt, phải tịnh chỉ, thì ngồi đây, bắt đầu có hơi của tĩnh, tâm thức phải biết rõ hơi thở và tầm tứ phải diệt. Rồi bắt đầu

ngồi lại nó không có một niệm vọng tưởng xen vô. Mình ra lệnh, chứ không phải là mình nhiếp gì hết, mình ngồi đó thản nhiên không có tập trung, không gì hết, không có gồng hai cái vai này lên, không có căng cái mặt lên. Đó, mình ngồi nhẹ nhàng, thư giãn, mà không có tập trung lo nhìn, chỉ ra lệnh ngồi, vậy chứ mà cái hơi thở nó cứ theo mình mà nó ra vô ra vô. Mình bảo hơi thở nhẹ, chậm thì nó nhẹ, chậm theo. Mình không có thở chậm nhẹ mà bảo nó tự nhiên nó chậm nhẹ. Mình thấy cái chỗ mà mình điều khiển cái hơi thở chậm nhẹ nó khác, mà bảo nó chậm nhẹ nó là khác. Khi tu tới đây, các con mới thấy được cái chỗ hay là cái chỗ nào. Mình bảo nó khác mà mình làm chậm nhẹ, có khi mình bảo mà mình thở chậm nhẹ cũng có, nhưng mà cái mình làm chậm nhẹ đó nó không hay đâu, nó có cái vận dụng trong đó nó làm mình mệt nhọc. Còn mình bảo nó là mình ngồi vậy rồi tự nó nó phải chậm nhẹ, mình biết cái hơi thở sao mà biết nghe lời, nó làm chậm nhẹ chứ không cần phải mình làm. Đó là lúc cái tâm thanh tịnh rồi đó, bảo cái gì nó nghe cái đấy. Cho nên mình bảo cái thân bay là nó phải bay, thì nói như vậy nên bắt đầu mình bảo phải cái tâm này phải tỉnh thức nè, không có mộng寐, không có chiêm bao nè, không có ngủ. Cái thân này ngủ đi! Ra lệnh vậy cái thân nó ngủ

mà cái tâm nó thức, chứ không cần mình tập nhiều nữa, mình chỉ ra lệnh thôi, miễn cái thân này, mình làm cho các pháp thanh tịnh, đừng có đập, đừng có phá mình nữa. Thì cái chuyện đó quá dễ chứ gì, thầy nói thật thầy ở trong thất, cái kinh nghiệm này thầy có. Thầy chỉ nói với mẹ thầy là từ đây về sau đừng có cho ai vào thất thầy hết, đừng có ai hỏi thầy hết, hoàn toàn ở ngoài chết hay làm gì cứ làm, đừng có hỏi thầy, thầy dặn mẹ thầy vậy. Thì cho nên ai đến hỏi thầy hoặc làm gì thì tất nhiên không hỏi thầy được..., thì xa hết các pháp, làm cho cái pháp thanh tịnh, nếu không người ta hỏi mình là nó không có thanh tịnh. Ngăn chặn như vậy nó mới tu nổi, ngăn chặn như vậy nó mới ngăn chặn, chứ không để các pháp nó tới nó đập mình hoài. Mà đập hoài cái tâm mình tu lâu. Lúc bấy giờ mình thiệt, mất thì giờ mình nhiều lắm, rất cực. Đó, thì trên bước đường thầy nhắc nhở các con hiểu rõ. Mà khi cứ ra lệnh, ra lệnh, thì các con ra lệnh bữa nay các con chưa xong, ngày mai ra lệnh cái nó làm. Nó làm à. Bữa nay ra lệnh làm như là nó mới quá nó chưa biết. Nó chưa biết đúng tên đúng họ nó. Nhưng mà tự mình mình ra lệnh sao thấy nó làm không được, cái mình thay đổi câu hướng, mình nói sao đúng tên nó, cái bắt đầu nó vô hà. Hồi đầu mình chưa biết, mình nói nó nó

sợ, trật tên trật họ nó sao đó, thành ra nó không chịu, chùng mình nói đúng tên họ nó, cái bắt đầu nó làm vô. Như vậy là tại mình nói trật, cho nên mình suy nghĩ, cái bắt đầu mình nói, mình nói cho trúng, trúng cái nó quay vô, nói cái nó nghe lời. Mà nó nghe lời, tới chùng bảo tịnh chỉ hơi thở, cái nó tịnh chỉ hơi thở. Thấy sao sướng quá vậy, có tu gì đâu, cứ ra lệnh, ra lệnh, cái bắt đầu nó vô thiên định. Rồi bắt đầu mình ra lệnh nó bay thì nó bay. Ra lệnh làm hai, ba người ngồi cả đồng giống nhau thử. Mình ngồi ban đêm một mình mình muốn ngồi cả ngày hết coi thử, ngộ quá ta. Sao mà có mình mình mà giờ nó ngồi ba bốn ông như vậy, cái thất của mình nhỏ xíu mà ngồi chật hết. Mình nhìn mặt ông nào cũng giống ông nào hết, như vậy thầy thấy sao ông nào cũng giống thầy hết. Sao mà ngồi giống alahan vậy, ông nào cũng ngồi thiên hết. Như vậy mình thấy sao hay quá vậy? Mà bảo cái tâm thì nó làm cái tâm, mà bảo cái thân thì nó làm cái thân, chứ không phải là cái thân nó khác, mà cái tâm nó khác. Ở thì, thầy nói như vậy, mình chỉ mình ngồi làm những chuyện như vậy, mình thấy mình thử đạo lực... Hôm nay thầy nói như vậy không có nghĩa là chúng ta ham thích cái đó như thầy nhắc hồi nãy, mà chúng ta phải làm chủ được cái sinh tử. Nỗ lực, đừng có ham những chuyện vu vơ,

những chuyện tầm thường ở thế gian, nó không có lợi ích gì hết, nó làm khổ cho mình thêm. Càng bước chân ham thích cái chuyện đời là càng khổ mình nữa. Cho nên chúng ta phải xả, xả thiệt là xả tận cùng, để rồi chúng ta phải nỗ lực tất cả những cái này. Đó, thì đến đây Thầy xin chấm dứt, để rồi các con về nỗ lực thực hiện. Nghe nhiều mà không thực hiện không bằng nghe ít mà thực hiện. Chẳng hạn bây giờ thầy chỉ giải thích bấy nhiêu đó thôi, các con cứ nỗ lực tu tập bấy nhiêu đó, thì trong sáu tháng các con cũng sẽ làm được cái chuyện này. Không cần phải nói nhiều nữa, không cần phải dạy Tứ Niệm Xứ, hay thêm cái gì nữa, bấy nhiêu cũng đủ lắm rồi đó. Nhưng dù sao đi nữa thì Tứ Niệm Xứ vẫn còn những cái chỗ để mà các con tu tập. Lẽ ra thì thầy dạy bi nhiêu rồi các con nỗ lực tu. Một tuần lễ sau khi dạy Tứ Chánh Cần này, một tuần lễ các con sẽ báo. Mà báo được kết quả rồi thì cái người nào mà được nghe Tứ Niệm Xứ thì thầy sẽ cho nghe, còn người nào không được nghe thì thầy không cho nghe. Bởi vì người đó nghe mà không có chịu thực hành gì hết, thì nghe thêm nữa làm gì, phải không? Chừng nào mà thầy nghe báo cáo “Bây giờ con đang học Tứ Chánh Cần, con đã tu”, như vậy vậy đó, thầy nghe thầy thấy đúng, thì thầy dạy Tứ Niệm Xứ cho nghe. Mà nếu mà không có

thực hiện được, thì nghe thêm nữa nó làm thêm cho mình tích lũy sự hiểu biết thêm chứ có lợi ích gì đâu. Nghe để tu, chứ không phải nghe để nghe, hoặc để tích lũy cái sự hiểu biết đó, cái đó là cái sai. Nghe để thực hiện sự giải thoát. Cho nên trong một tuần lễ, thay vì một tuần lễ qua rồi mà các con đạt được, thì biết đâu chừng trong chính đây, các con trong tuần lễ mà tâm thiện nó kéo dài tuần lễ các con ra lệnh mà nó bay được, thì nó còn mau hơn nữa. Thầy nói là ba tháng chứ không biết chừng nỗ lực mà thực hiện trong tuần lễ. Bởi vì Phật nói bảy ngày mà. Chỉ cần bảy ngày mà được thì các con sẽ thực hiện được Tứ Như Ý Túc mà. Chứ đâu phải là nó đợi lâu đâu. Mà giờ nếu mà bảy ngày không được thì sáu ngày, sáu ngày không được thì năm ngày, cứ lui dần lại một ngày. Bây giờ thầy nói là một đêm từ bây giờ chiều mà tới sáng mà các con thức, tu hành mà nó hăng hái, nó không có buồn ngủ, thì biết là nó đã đúng là Tứ Chánh Cần rồi, nó đã siêng năng dữ tợn rồi, nó không ham ngủ nữa. Do đó là sáng hôm sau các con bay lên trời được.

Hôm nay, thầy tiếp tục cái bài học Tứ Chánh Cần, thì chúng ta thấy rằng cái bài học Tứ Chánh Cần nó chưa có hết, cho nên chúng ta biết rằng các pháp ác để mà ngăn

chặn. Như thầy có nói sơ thì chúng ta có biết rằng nó dùng cái Chánh Niệm Tỉnh Giác Định để mà ngăn chặn các pháp ác hoặc dùng Định Niệm Hơi Thở để ngăn chặn các pháp ác. Nhưng dùng cái Định Vô Lậu thì đoạn dứt các pháp ác. Vậy thì hôm nay thầy sẽ triển khai về cái Chánh Niệm Tỉnh Giác Định để ngăn chặn các pháp ác, để thực hiện Tứ Chánh Cần cho rốt ráo, cho thành tựu được cái Tứ Chánh Cần, làm cho tâm của mình còn toàn thiện, còn một sự giải thoát mà không có bị phiền não, tham, sân, si nữa, không có bị ác pháp sanh khởi và tăng trưởng. Cho nên trong cái vấn đề tu tập, rất là quan trọng khi mà học về cái giới hành, tức là cái phần mà luyện tập, tu tập và trau dồi, là cái phần rất quan trọng. Cho nên hôm nay, thì mấy con là những người đủ duyên, được mà nghe cái giới hành, được nghe các pháp hành của Phật. Tức là thầy không dạy ngoài cái vấn đề của các pháp hành, nhưng cái sự dạy của thầy thì thầy cũng không bảo là các con phải tin ngay lời thầy, nhưng mà lấy những cái trí tuệ của các con mà suy ngẫm, suy ngẫm coi thầy có nói đúng hay là không? Bởi vì từ lâu tới giờ người ta dạy pháp thiện và pháp ác, thì người ta hiểu theo cái kiến giải của mọi người. Cho nên hiện giờ thầy cũng không bắt buộc là các con cũng như là quý thầy

tin ngay liền ở Thầy, nhưng mà sự thực hiện ngay tâm của mình nó có mang đến kết quả của sự giải thoát của pháp Tứ Chánh Cần này không? Bởi vì trong Tứ Chánh Cần, thì như các con cũng đã biết, các pháp ác chưa sanh thì không cho sanh, mà đã sanh thì cố gắng đoạn diệt, không để cho nó kéo dài ở trong tâm của mình. Và các pháp ác thì như thầy đã dạy, thì các con thấy nó rất rõ ràng. Thì ai dạy các pháp ác thì cũng dạy như vậy. Nhưng tới các pháp thiện thì hầu như người ta dạy lại có khác hơn thầy, cái nhìn nó có khác hơn thầy. Cho nên khi mà nói đến thiện thì hầu hết thầy triển khai ở chỗ ác của những cái ý, hơn là chỗ cái ác của thân và khẩu. Mà cái ác của ý chúng ta biết tham, sân si. Nếu có tham, thì mới có sân, còn không tham thì không có sân. Mà có tham sân thì nó mới có si, còn nếu không có tham sân thì không có si, không có mê muội. Như vậy thì thầy triển khai cái pháp ác đầu tiên của ba cái pháp ác ở trong ý của chúng ta, đó là tham. Cho nên, muốn mà thực hiện cho rõ ràng cái điều kiện này, thì thầy nói ví dụ như mình khởi thương nhớ đối với cha mẹ, do đó là đối với cái lòng hiếu thảo thì thương nhớ cha mẹ là thiện chứ sao là ác. Nhưng đối với Thầy thì cho đó là ác, thì các con hãy suy ngẫm, suy ngẫm cái lời nói của thầy có đúng hay là không đúng?

Bởi vì đây nó ngược lại với lời nói của các thầy khác giảng, và nó cũng không đúng với những điều mà người ta nghĩ ở trong các tôn giáo khác, ví dụ như đạo Khổng, Lão Tử. Khi mà mình nhớ cha nhớ mẹ mình, mình biến ra những cái hành động hoặc là mình cung phụng, mình trợ giúp cho cha mẹ mình bằng cách này cách khác, thì đó là thiện chứ không phải ác. Nhưng trái lại, khi mà thực hiện ở trong Tứ Chánh Cần, mà theo cái điều mà thầy dạy mà nhớ thương cha mẹ, điều đó điều ác. Bởi vì mình làm sao để cho mình được giải thoát hoàn toàn ra khỏi sanh tử luân hồi, mà mình phải trợ giúp cái người mà sinh thành dưỡng dục, là cha mẹ mình. Còn bây giờ mình nhớ, mình thương, thì nó làm cho mình bị trói buộc, không thể ra khỏi các pháp ác đó, nó làm cho tâm mình day dứt khổ sở, do cái lòng hiếu hạnh của mình bằng cách này, bằng cách khác. Thì bằng những cách đó nó không đúng với cách hiếu hạnh của đạo Phật. Vì mỗi một cái tôn giáo nó có cái hiếu của nó, mà nó không giống nhau đâu. Đối với đạo Phật thì cái hiếu của nó là làm sao cho cha mẹ của mình, cái người mà đã bố thí cho mình, cho mình được cái thân xác này để mình tu tập, thì cái người đó là cái người ơn, người ơn rất lớn đối với mình. Cho nên mình muốn đền đáp cái ơn đó, không có nghĩa là phải nuôi

dưỡng người đó bằng cách này bằng cách khác, mà phải thực hiện sự giải thoát của mình cho xong, rồi đem cái kinh nghiệm giải thoát đó dạy lại cho người, giúp cho người cũng thoát ra khỏi cảnh khổ đau của kiếp người nữa, thì như vậy gọi là cái ơn chí hiếu. Còn hiện giờ cái hiếu của chúng ta bằng cách là cung phụng, trợ giúp cho cha mẹ mình bằng cách này bằng cách khác, để cho cái cuộc sống trong cái hiện tại này được thanh thoi, được một chút an ổn nào đó, thì đó chỉ là một cái cạm cọt của sự hiếu chứ không phải sâu sắc. Mà chính cái chỗ đó lại thuộc về kiết sử, nó làm cho chúng ta bị trói buộc cái bốn phận làm con, bốn phận làm cha như thế nào, làm mẹ như thế nào. Đó là sự trói buộc trong cái bốn phận mà không thoát ra. Cho nên ở đây, về cái phần mà thiện thì các con phải suy ngẫm rất kỹ, thầy thì dạy khác mà mọi người đều có dạy khác. Rồi còn về mà cái Tứ Niệm Xứ, bốn cái chỗ mà để chúng ta tu tập làm cho nó thanh tịnh, thì người ta đương nhiên người ta coi như là bốn chỗ đó để mà thực hiện một cái gì giải thoát ngoài bốn cái chỗ đó. Còn ở đây, bốn cái chỗ đó thì thầy lại, cái hiểu biết, cái kiến giải của thầy thì nó nhằm thực hiện bốn cái chỗ đó cho thanh tịnh, làm bốn chỗ đó nó không còn bị tham sân si phiền não, bị kiết sử trói buộc nữa, cho nên nó lại khác

những thầy khác như vậy. Vì vậy mà trên cái bước đường giảng về cái giới hành, nó có nhiều sự đụng chạm với các bậc tôn túc, các bậc hòa thượng và các vị tu sĩ Phật giáo từ mấy ngàn năm chứ không phải ít. Nghĩa là đạo Phật có hai ngàn năm trăm năm, thì một trăm năm trong thời Đức Phật, sau đó thì người ta lần lượt người ta đã làm lệch lạc con đường của Phật giáo và người ta hiểu sai lệch con đường Phật giáo, như cả thiện và ác người ta đều hiểu sai lệch. Bởi vì trong Thập Thiện thì Đức Phật có dạy chúng ta thấy rất rõ, không tham sân si, nó thuộc về ý. Mà không tham sân si tức là thiện pháp, mà có tham, có sân, có si thì đó là ác pháp. Thì ở đây chúng ta thấy tâm chúng ta không có tham, không ham muốn gì hết, không thương, không ghét ai hết thì đó là thiện. Mà có ham muốn thì đó là không có thiện, có thương nhớ thì đó là không thiện, cho nên nó còn trong cái tham ái, tham dục, thì nó không thiện. Cho nên cái mục đích của đạo Phật dạy chúng ta biết cái thiện ác của nó, nó vượt ra ngoài cái nhân quả. Còn cái kia, thì thiện ác nằm trong cái nhân quả, nhân quả là nằm trong cái đối đãi. Cho nên ở đây, chúng ta thấy khi mà không ác thì tất nhiên toàn là thiện, do đó hiểu được như vậy thì chúng ta mới thấy chỗ các pháp hành của Đức Phật áp dụng vào nó sẽ có kết quả giải

thoát cho từng cá nhân của mỗi người chúng ta. Muốn được vậy thì Thầy mong rằng các con suy ngẫm rất kĩ, bởi vì ở đây có cái sự dạy của thầy nó có khác người. Cho nên khi đó mình phải suy nghĩ chứ đừng có tin ở thầy. Bởi vì những cái này đều là do những kinh nghiệm của bản thân tu hành của thầy, từ cái trí tuệ nó phát ra sự hiểu biết của giáo lí của đạo Phật như vậy. Cho nên thầy dạy nếu mà các thầy có thực hiện thì có sự giải thoát ngay liền như Đức Phật nói pháp của ta không có thời gian, đến rồi sẽ thấy ngay liền. Đúng vậy, thầy đã dạy như lời Phật đã xác định đạo, cái giáo pháp của Phật là như vậy.

Cho nên trước khi vào vấn đề để mà chúng ta tiếp tục tu tập, ngăn chặn các pháp ác không cho sanh bằng cái pháp gì, thì thầy sẽ trả lời những câu hỏi của cô Út trước tiên mà hôm rồi thầy đã chưa trả lời hết. Hôm nay thầy trả lời được một phần nào và đồng thời thì chúng ta sẽ học về cái pháp hành, các pháp hành nào để mà chúng ta ngăn chặn các pháp ác. Vậy thì trước tiên thầy sẽ đọc lại những lời nói để không làm rối loạn cái sự tu tập của các thầy và các cô, các con, là vì thầy dạy trong các bài pháp của Phật, còn cô Út dạy ngay từ kinh nghiệm bản thân của mình, chỉ mong lo xả tâm của mình

để cho tâm diệt trừ cái lòng ham muốn và các ác pháp, ngay cả kinh nghiệm mà xả, không phải những bài pháp, bài kinh của Phật. Còn thầy thì giảng từ trong những bài kinh, bài pháp của Phật mà ra, và trong đó thêm vào những cái kiến giải của mình, những cái mà mình tu tập, qua kinh nghiệm mình thấy được, để nói lên giúp cho các con tu tập, cũng như các thầy cho mau có kết quả cũng như thời gian tu ngắn lại, để rồi chúng ta còn làm những lợi ích khác cho kẻ khác. Cũng như sắp tới đây thì thầy sẽ đưa danh sách của quý con vào trong cái ban giáo dục tăng ni. Tuy rằng nó sẽ nằm trong cái danh sách của giáo dục tăng ni để cho nó có chứng pháp lí hẳn hoi đàng hoàng. Nếu mà người ta chấp nhận thì mình sẽ có pháp lí, mình sẽ đi thuyết giảng, đem kinh nghiệm, đem cái sự thực tu, thực tập của mình, bên nam như vậy, bên nữ cũng như vậy. Cho nên chúng ta chuẩn bị tất cả mọi hướng, nó đều khi mà nó được tốt thì chúng ta sẵn sàng có cái điều kiện để mà chúng ta hướng dẫn người tu tập tốt. Cho nên ở đây phần nhiều những lời cô Út giảng dạy, hỏi thầy để giúp cho các con không có rối loạn khi mà thầy giảng cái pháp hành này. Đương nhiên là thấy mình tu tập cái gì càng ngày càng rõ hơn và từ lâu tới bây giờ chúng ta tu nó không phải là không lợi ích, nghĩa

là nó đang tu những cái pháp đó để giúp cho chúng ta trên con đường thẳng tiến hơn chứ không phải là tu sai. Nhiều khi năm rồi nghe thầy giảng cái giáo án đường lối tu tập của đạo phật, sau khi nghe xong rồi thì hầu hết là một số người không biết cái pháp nào mà tu hết, nhiều quá, nhiều quá nghe lộn xộn. Cho nên năm nay chuẩn bị qua cái giới hành thì cô Út đã chuẩn bị những cái câu hỏi để hỏi, làm cho giải tỏa được cái ý nó lộn xộn, không biết cái pháp tu tập. Và thầy cũng cẩn thận hơn là không có giảng quá nhiều, mà không dẫn dắt cái người thực hành đi từng bước, để biết rằng mình đã tu từ đâu, tới bây giờ đã tu những gì, để rồi tiếp tục mình sẽ tu những cái gì, từ cái dễ đến cái khó như thế nào.

Bây giờ thì thầy xin bắt đầu. Qua câu hỏi đầu tiên, như thầy đã đọc trong cái ngày hôm kia, đã giảng rồi nhưng bây giờ lặp lại để chúng ta không có nhầm lẫn. Về phần vấn đề đạo thì cô Út hỏi: Bạch Thầy, hành giả bắt đầu tu thiền định của đạo Phật phải tu pháp nào trước? Thì cái câu hỏi nó như vậy, thì trong khi đó cô dồn lại một câu hỏi cô hỏi rất nhiều, cho nên thầy trả lời từng phần. Cái mà đáp cái câu hỏi thứ nhất, câu hỏi thứ nhất mà cô Út vừa hỏi đó, thì thầy đáp đầu tiên. Muốn tu thiền của đạo Phật

thì phải sống đúng giới luật. Mà muốn sống đúng giới luật thì phải sống thiếu dục tri túc, phòng hộ sáu căn. Muốn sống đời sống thiếu dục tri túc và phòng hộ sáu căn cho trọn vẹn, thì lấy ba hạnh ăn, ngủ, độc cư làm tiêu chuẩn kỷ luật, khép mình trong khuôn khổ của nó. Đó là những pháp đầu tiên tu tập về thiền định của đạo Phật. Đạo Phật lấy thân, thọ, tâm và pháp thanh tịnh, tức là loại trừ mười điều ác và tăng trưởng mười điều thiện, là đoạn trừ tâm tham sân si. Thì cái câu trả lời cho cô Út hỏi thầy, thì các con nhớ rằng mình thường ở đây mình lấy cái chỗ mà ăn ngủ độc cư của mình, mình làm cái tiêu chuẩn để mà mình khép mình ở trong cái khuôn khổ mà tu tập thiền định. Do cái chỗ mà tu tập như vậy thì cái giới luật nó mới thanh tịnh được. Mà từ cái giới luật mà nó thanh tịnh thì chúng ta mới có thể tu các pháp khác được. Chứ nếu mà giới luật chưa thanh tịnh, chưa ăn chưa được, mà ngủ chưa được, mà độc cư chưa xong, thì chúng ta sẽ tu nó mất thì giờ rất nhiều. Cho nên chúng ta phải tập luyện và khép mình trong khuôn khổ đó để mà thực hiện cho được cái cuộc sống, cái cuộc sống đúng ba cái hạnh đó. Cho nên trong cái sự tu tập, thì các con biết rằng những cái điều kiện mà nêu lên của thầy mà dạy các con ăn, ngủ và độc cư đó, đó là ba cái đầu tiên của người

tu sĩ cần phải sống đúng ba cái hạnh đó. Và nếu tính đúng ba cái hạnh đó thì các con sẽ thực hiện được giới luật, thực hiện được cái đời sống đúng giới luật, không có vi phạm nữa. Bởi vì độc cư các con không tiếp duyên và sống ăn ngày một bữa, và ít ngủ, thì nó làm cho các con sẽ thuần thục được cái chỗ, cái khệp mình trong khuôn khổ đó, thì các con sẽ thấy rằng trên thân, thọ, tâm, pháp của mình bắt đầu nó có nhiều cái sự thanh tịnh, nó có nhiều cái sự tăng trưởng của các pháp thiện hơn là các pháp ác.

Bây giờ thì cô Út hỏi tiếp thầy 37 Phẩm Trợ Đạo, từ Bát Chánh Đạo, Thập Thiện Đạo, Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, Tứ Thánh Định, Thất Giác Chi, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, đến Ngũ Uẩn, Thập Nhị Nhân Duyên, Tam Minh v.. Thiền định của đạo Phật rất nhiều không biết tu loại nào trước, loại nào sau, vì vậy kính mong thầy chỉ dạy chúng con để dễ tu tập. Thiền định gồm có: một Định Vô Lậu, hai Định Sáng Suốt, ba Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, bốn Định Niệm Hơi Thở, năm Định Sơ Thiền, sáu Định Nhị Thiền, bảy Định Tam Thiền, tám Định Tứ Thiền, chín Định Vô Tướng, mười Định Bất Động Tâm, mười một Định Bất Động Thân, mười hai Định Không Vô Biên Xứ, mười ba Định Thức Vô Biên Xứ, mười

bốn Định Vô Sở Hữu Xứ, mười lăm Định Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ, mười sáu Định Diệt Thọ Tướng Định. Kính bạch thầy mười sáu loại thiên định, định nào tu trước, định nào tu sau, định nào kết hợp với định nào để dễ, để đồng tu một lượt, định nào tu riêng một mình, định nào làm trợ duyên cho các định khác. Kính mong thầy từ bi chỉ giáo cho chúng con để chúng con tu tập từ lớp thấp đến lớp cao mới có căn bản. Còn 37 Phẩm Trợ Đạo từ Bát Chánh Đạo đến Tam Minh dạy chúng con phải tu pháp nào trước, pháp nào sau, mỗi pháp có phần khác nhau, giống nhau như thế nào và khi thực hành tu tập có tu giống nhau không, xin thầy hoan hỉ chỉ dạy cho chúng con biết. Đó là cái phần câu hỏi của cô Út như vậy. Thì cái phần đáp của thầy, vừa rồi thì thầy trả lời rằng mình muốn sống đúng giới luật của Phật thì mình phải sống trong cái đời sống ăn, ngủ, đọc cư, thì mình mới có thể sống đúng với cái đời sống giới luật mới được, như thầy trả lời rồi. Bây giờ thì đến cái phần trả lời từng cái phần của những cái phần mà câu hỏi cô Út đây. Ba Mười Bảy Phẩm Trợ Đạo từ Bát Chánh Đạo đến Tam Minh thì Tứ Diệu Đế là pháp đầu tiên cần phải thông hiểu, các con nên nhớ rằng ở trong cái Ba Mười Bảy Phẩm Trợ Đạo thì Tứ Diệu Đế là cái pháp, cái pháp đầu tiên mà cái người mà tu sĩ đạo Phật cần

phải thông hiểu nó trước tiên, nghĩa là phải hiểu nó. Bởi vì chúng ta phải hiểu cái Tứ Diệu Đế thì chúng ta mới hiểu được cuộc đời đau khổ, cuộc đời toàn là khổ, cuộc đời là nước mắt, cuộc đời là bể khổ, là trầm luân, cho nên chúng ta mới dứt áo, dứt gia đình, dứt cuộc sống mà đi vào trong nơi tu hành, chịu đời sống phạm hạnh rất là gian khổ vì chúng ta hiểu đời là khổ. Nếu mà chúng ta chưa có thông suốt được cái pháp đầu tiên của Phật, tức là Tứ Diệu Đế thì chắc chắn chúng ta không thể nào thực hiện được cái đời sống phạm hạnh theo một tu sĩ học. Nên Đức Phật chuyển pháp luân lần đầu tiên tại Vườn Lộc Uyển là pháp Tứ Diệu Đế. Thì các con nghe cái pháp đầu tiên mà Đức Phật đã nói, pháp đầu tiên tại cái Vườn Nai thì lúc bây giờ Đức Phật thuyết pháp đầu tiên, mở miệng ra nói cái pháp mà chính của mình đã tu tập giải thoát thì Đức Phật lại thuyết Tứ Diệu Đế. Cho nên ở đây là Thầy cũng thấy Tứ Diệu Đế là một cái pháp đầu tiên để mà chúng ta cần phải thông hiểu chứ chưa phải tu tập. Cái pháp Tứ Diệu Đế chưa phải tu tập, bởi vì có nhiều người thấy tướng đời là đẹp lắm cho nên cứ tưởng đời là hạnh phúc lắm, cho nên còn tha thiết, ham thích đời. Nhưng sự thật đời là một đồng lửa, là lửa đang cháy, nó sẽ đốt và thiêu hủy chúng ta từng phút từng giây. Nhưng mà có nhiều

người thì không thấy nó cho nên còn ham đời, chứ biết được đời là khổ thì ngay đó người ta không còn thích thú gì đời hết, người ta lo mà người ta mau mau mà dẹp đi, để tiến tới cái chỗ giải thoát hoàn toàn. Vì cái ngã đời và cái ngã đạo, hai cái ngã này nó riêng rẽ nó không giống nhau, như thầy đã dạy trong cái Đường Về Xứ Phật tập một. Cho nên cái pháp đầu tiên là Tứ Diệu Đế, còn pháp tu đầu tiên lại là Tứ Chánh Cần. Thì các con thấy chưa, cái pháp để mà hiểu đầu tiên, để mà hiểu biết đầu tiên đó là cái pháp Tứ Diệu Đế, còn cái pháp mà tu tập đầu tiên khi mà hiểu rồi thì chúng ta tu tập cái pháp nào, đó là chúng ta tu tập cái pháp Tứ Chánh Cần. Pháp tu cuối cùng của Đạo Phật là Tam Minh. Bởi vì cô Út hỏi cái pháp nào tu trước. Các ác pháp nó bùng dậy, thì lúc bây giờ cái tâm của mình như thế nào? Nó giận hờn, nó phiền não, nó đau khổ, nó làm cho mình khổ sở. Thì lúc bây giờ đó là mình coi như là mình từ lâu tới giờ đó thì mình không có, không có coi thường cái giọt nước nhỏ của ác pháp, mà mình coi thường nó cho nên mình để nó xen ra xen vô. Mình ngỡ tưởng rằng như vậy để nó lâu ngày nó sẽ hết, dần nó bớt chút, bớt chút, nhưng sự thật ra nó vẫn còn cái niềm nhỏ đó, thì nó không bao giờ hết đâu. Cho nên đến khi mà một ngày nó tích lũy một chút, tới chừng đó

nó bùng cái là tâm mình giận hờn, phiền não, thì như là mình đã tung cái bụi, mà cái bụi đó nó ngược gió, nó lại làm cho mình dơ bẩn, mình đau khổ, đó là cái ý của trong cái sự ác pháp như vậy. Cho nên trong cái sự tu tập chúng ta phải hết sức tận lực và nỗ lực tu tập. Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy biển, chẳng phải chui vào hang sâu núi thẳm, dù tìm khắp thế gian này chẳng có nơi nào trốn khỏi ác nghiệp đã gây. Nghĩa là một cái nghiệp nhỏ đó, hoặc là một cái sự hành động ác mà mình trốn ở đâu cũng không tránh khỏi cái nhân quả, cái nghiệp ác đó đó. Thôi thì cũng không tránh khỏi mà ác mà kế di kế như cái sự tu tập của chúng ta hàng ngày giữ cho cái tâm của mình không cho cái nghiệp ác khởi. Mà mình không thấy để cho nó khởi thì lâu ngày thì chúng ta cũng thấy được cái nghiệp ác đó, dù bây giờ chúng ta có trốn trong cái thiên định này, trốn trong thiên định kia thì chúng ta cũng không có chạy hỏi nó đâu. Nghĩa là thầy muốn nói trốn, tức là mình ức chế cái tâm mình không có niệm này, không có niệm kia. Nhưng không có niệm này niệm kia nó chỉ trong cái giờ mà chúng ta tu mà thôi, còn ngoài cái giờ mà không tu thì các niệm nó sẽ có. Ở câu kế nữa thì chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy biển, chẳng phải chui vào hang núi sâu

thăm, dù khắp thế gian này chẳng có nơi nào mà trốn khỏi tử thần. Nghĩa là vì ác pháp đó, vì những cái niệm mà chúng ta không ngăn chặn, để mà tăng trưởng những ác pháp đó, thì cho nên tử thần chúng ta không trốn khỏi đâu, nghĩa là chúng ta không giải thoát. Thì cái sự tu tập như vậy thì chúng ta sẽ thấy được ở trên cái con đường mà tu tập đúng pháp hay là không đúng pháp. Ở đây thì chúng ta thấy thì giờ chúng ta không có nhiều và đồng thời thầy xin đọc lại cái thơ của chú Chánh Tâm (32.42)..... Chúng ở đây Thầy thấy nghĩ rằng có nhiều người cũng có đủ duyên không có gia đình, nhưng mà cũng có nhiều người thì có gia đình nhưng mà chưa đoạn dứt được. Thế thì năm mùa hạ rồi thì chú có về đây tu tập, nhưng chú đã tu theo những cái pháp của thiền tưởng cho nên nó làm cho chú rất là căng thẳng thần kinh. Mỗi lần mà nhiếp tâm trong hơi thở là ngay đó là bị căng thẳng liền. Từ khi mà vào đây thầy bảo xả tâm, rồi lần vào kì này thì coi như đương nhiên là tu tập tốt, không còn có bị ảnh hưởng cái điều đó nữa. Tại vì cứ lo xả cái ác pháp chứ không có tu ức chế tâm, cho nên nó lần lượt nó thấy có những cái kết quả tốt. Bây giờ thì trong cái hoàn cảnh của chú thì rất là khó xử, chứ không phải dễ. Kính bạch thầy, con xin cúi lạy thầy, hôm nay con ghi

lại lời thỉnh nguyện của con để kính trình lên thầy để mong thầy quyết định cho con. Mùa hạ năm trước con có được nhân duyên nghe thầy giảng về giáo án đường lối tu hành theo đạo Phật. Đạo thì đã biết vậy, nhưng ở trong gia đình sống trong sự vui thích đam mê của thế gian, tâm con ít được rèn luyện, sức tỉnh thức luôn yếu, mà dục lạc lại quá thu hút con luôn luôn phạm lỗi, làm tâm con luôn bị đau khổ trước những lỗi lầm. Lỗi lầm đó, tâm con luôn bị hối hận mà không vượt qua được tội lỗi đó. Đứng trước những sự việc xảy ra và thực chứng những sự việc xảy ra đó, con càng thấm thía những lời của Phật. Đời là khổ, khổ muôn kiếp. Nghĩa là có sống trong cuộc sống rồi, Chính Tâm mới thấy được cái đời là khổ và khổ muôn kiếp nữa chứ không phải khổ trong một đời này. Biết được sự khổ đau và tâm con cũng bị nhiễm vào sự khổ đau đó mà không gỡ ra được. Hạ năm nay con lại quyết định vứt bỏ tất cả các công việc đang làm dở dang để theo thầy tu tập nhằm vứt bỏ những khổ đau trong lòng. Vào đến đây tu tập, tâm con có sự giải thoát rõ ràng. Nghĩa là vào tu viện thì rời khỏi gia đình, thì nhìn lại thì nó có sự giải thoát. Cả hai cuộc sống có sự khác nhau rồi, cho nên khi nhìn vào cái cuộc sống của thế gian thì mình thấy mình như bị trói buộc, mà giờ đây thì nó có sự giải thoát.

Cũng như, giống như thầy nhắc lại các con thấy khi mà cô Từ Đức, Thúy và Trang, nó không có xả được cái tâm của mình, có chút à, rồi các con, các thầy cũng thấy rất rõ. Khi xin phép ra đi rồi, thì bắt đầu dự định là cái chương trình của mình ra cái khu đất nó từng mua ngoài đó để cất nhà ở. Nhưng mà ra đó là đâu phải nó làm dễ cho mình liền được đâu, làm khổ ở đó. Không nước, không điện, rồi xa làng xóm thì không ở được, nó đều cất rất khó. Rồi bây giờ mới về đất của cô Diệu Hảo để mà ở, thì về đó phải cất nhà cất cửa, cho đến hôm nay cũng chưa yên. Mà nó rải ra nhiều cái sự kiện, có thể nói rằng nó đâu có ổn. Thay vì bây giờ cô Út dời ra trước ở, ở sau ra trước, mình cứ ra trước, thì tức là sắp xếp một hôm, hai hôm, là ổn định rồi, thì mình cứ chuyên tu, lấy cái đối tượng trong cái sự việc đó mình tu tập, thì tức là mình cũng yên ổn, đâu có cái chỗ mà lằng xằng, lích xích như bây giờ. Cho đến bây giờ giây phút này chưa có tạm yên gì hết, nhà cửa cũng chưa có xong xuôi gì hết. Nó đâu có đơn giản đâu, thời gian nó rất gấp, mà nó làm cho tâm mình bị động rất nhiều, động đủ kích động. Nên người ta cứ ngỡ tưởng đứng núi này trông núi khác, mình ra đời thì chắc chắn mình sẽ có một nơi yên ổn để tu tập. Mình tu tập mình nhập thất, ở trong thất có người hộ cơm cho mình

ăn, mình khỏi làm khỏi gì hết, mình tu. Tu như vậy thì chắc chắn không bao giờ mà, nếu thành tựu thì từ lâu đã bao nhiêu người về đây tu tập người ta đã hộ cơm khỏi có nấu cơm khỏi gì hết, họ đã giải thoát hoàn toàn. Nhưng sự thật đâu có cái chuyện đó đâu. Có nhìn người nào đi, thì các thầy cũng đã thấy rằng cái vấn đề đó không có, mà phải xả cái tâm của mình chứ không phải là ở chỗ mà mình ngồi trong thất, mình nhiếp tâm, mình thiền định rồi mình sẽ được giải thoát, không phải đâu. Nếu mà mình ở trong thất mình không biết xả tâm của mình, thì mình cũng chỉ ức chế tâm mà thôi chứ không giải thoát. Đó thì, các con thấy, từ cái chỗ đang ở trong cái cảnh giới tu tập yên ổn, từ ở sau mà dời ra trước có chút xíu rồi mình yên cư mình nỗ lực thì nó lấy lại bình thường như thường và ngay đó thì mình đã thấy mình xả tâm, mình sẽ được giải thoát, không có còn một cái pháp nào mà làm cho tâm mình nó bị dao động hết. Còn này nó bị dao động ngay liền, dao động từ cái dao động này nó sẽ tiếp nối cái dao động khác, nó làm đủ thứ dao động chứ không phải là chỉ vậy. Rồi đây không biết cuộc đời sẽ trôi lăn như thế nào, mang tiếng tu hành mà không đi đến đâu, rồi đời chẳng ra đời, đạo chẳng ra đạo, cuộc sống dở dở ương ương, ràng ràng không biết như thế nào. Gần bên

Thầy còn chưa được giải thoát, xa Thầy làm sao giải thoát được, biết làm sao mà Thầy ở đâu mà đi tìm, đâu có chuyện mà dễ dàng đó đâu. Cho nên ngay bây giờ mà không có nhân nhục được thì làm sao mà tìm sống gần bên thầy được, đó là những cái khó. Cho nên ở đây Chánh Tâm đã thấy được điều này. Giờ đến đây tu tập tâm con có sự giải thoát rõ ràng, cùng với hiểu biết thêm về đường lối và cách thức tu tập, tâm nguyện con càng có ý thức cầu giải thoát khổ đau. Khỏi khổ đau của cuộc đời này, cần phải từ bỏ gia đình, sống không gia đình, sống khép mình trong giới luật và phải sống ở bên Thầy. Một cái nhìn sáng suốt của Chánh Tâm nó đã thấy được cái điều đó, phải sống ở bên Thầy. Nói thật sự ra trên con đường mà tu tập này mà nếu sống xa Thầy, dù là trong một ngày cũng là một cái bất lợi cho các con chứ không phải, nghĩa là có sai thì Thầy nhắc liền. Mà sống xa Thầy trong một ngày thì các con sẽ tu không biết chừng nào mà tới, Thầy nghĩ rằng không biết chừng nào tới đâu. Nói là nói, dạy là dạy vậy, nhưng mà có một cái bóng, một cái tán cây bồ đề, nó sẽ che rậm mát cho các con tu. Chứ nếu mà không có tán cây bồ đề thì chắc chắn ai là che chở cho các con trên bước đường tu? Đâu phải các con cất cái thất lên tu là nó che chở cho sao? Không có đâu. Có cái tán

cây bồ đề cho nên mà do đó các con không có lo đói, lo no, lo gì cả hết. Chỉ có tùy thuận, bằng lòng, vui trong cái cảnh của mình đang nỗ lực thực hiện đối với các pháp để làm chủ thân tâm của mình. Như các con bên nữ, các con thấy, các con vui vẻ sống, luôn luôn tùy thuận, nhẫn nhục, bằng lòng trong mọi cái hoàn cảnh của mình, lúc nào cũng nỗ lực thực hiện để cái tâm của mình trong thiện pháp, lúc bấy giờ các con sẽ thấy giải thoát hoàn toàn chứ gì. Ở đâu có một cái ác pháp nó đến thì nó đến, mặc nó, chúng ta giải quyết chứ đừng để tâm chúng ta dính mắc nó là được. Nhưng khi nghĩ tới lời dạy của Đức Phật không làm khổ mình, không làm khổ người, trong lòng con dao động, choáng váng, nhưng ý thức mong muốn xuất gia của con không từ bỏ được, nên con luôn bị ám ảnh bởi ác pháp này. Con ghi lại những lời này, trình thầy nhờ thầy giải tỏa tâm trạng cho con và thầy quyết định cho con. Ở đây, các con nghe đến chỗ này các con thấy như thế nào? Hoàn cảnh của chú Chánh Tâm có một vợ một con, một đứa con. Cho nên Phật dạy là không làm khổ mình, khổ người mà bây giờ đi tu, tức là vợ còn trẻ, con còn nhỏ như vậy, bây giờ mình làm sao đây? Nếu mình bỏ mình đi, tức là làm khổ người, cho nên câu nói này chú nghĩ, chú suy ngẫm, chú thấy rất là khổ. Trong lòng con lại lao

đao, choáng váng những ý thức mong xuất gia của con không từ bỏ được, nên con bị ám ảnh bởi ác pháp này. Con ghi lại những lời này, trình thầy, nhờ thầy giải tỏa tâm trạng cho con và thầy quyết định cho con. Gia đình nhà con, bố con đã mất, mẹ con có thể ở với các anh chị của con, nhà có sáu anh em. Vợ con năm nay 26 tuổi và một cháu gái 5 tuổi. Cô ấy rất trẻ, do vậy việc đi lấy chồng sẽ không có mấy khó khăn. Cuộc sống của hai mẹ con cũng không mấy khó khăn, gia đình cũng có đầy đủ tiện nghi, sức sống. Đức Phật cũng đã dạy rằng cuộc sống của con người chỉ là duyên tan hợp diễn biến luân hồi, để vay trả, trả vay, nên không có gì thực ở trong đó. Con nghĩ đời con cứ trả rồi lại vay, thì làm sao mà chấm dứt được sự khổ đau của kiếp con người. Để làm tròn bổn phận đối với đời thì chỉ có đến lúc nhắm mắt xuôi tay mới hết được phận sự. Và cứ như vậy mãi tiếp diễn, ngày hôm nay còn khỏe mạnh, còn có Thầy ở bên, việc tu hành còn đầy khó khăn. Sau này già yếu và Thầy đã nhập diệt thì còn hy vọng gì mà đòi tu tập. Được thân người là khó, được gặp Thầy, được gặp chánh pháp là một điều khó gặp ở đời, con không muốn bỏ qua giây phút này. Thân con khổ đau, gia đình, họ hàng và mọi người đều bị khổ đau mà không hề hay biết nên con cũng chẳng muốn nấn ná ở đời nữa.

Con biết rằng việc tu hành theo chánh pháp là một việc làm khó khăn, gian khổ vô vàn, bởi dục lạc ở thế gian ngày nay lại quá nhiều và quá cuốn hút, và cũng bởi cái thân này là thân được huân tập biết bao dục lạc từ bao đời kiếp. Nhưng đã có Thầy là người tu hành và đã chiến thắng, nay con ước ao để được theo Thầy, để cũng được giải thoát như Thầy. Con suy tư thấy rất rõ, rõ ràng chỉ có ở bên thầy thì việc tu hành của con mới mong có được kết quả. Có Thầy ở bên, tu sai có Thầy chỉ bảo ngay. Thầy là hàng rào chắc chắn giúp đỡ chúng con không bị các duyên bên ngoài chi phối. Mỗi cử chỉ, mỗi lời nói và cách sống của thầy là gương hạnh để chúng con noi theo, mỗi bài pháp của thầy là nguồn sinh lực cuộn trào sang chúng con, giúp chúng con trên đường gian khổ này. Ở bên thầy chúng con được sự che chở vô cùng, vô tận của thầy, của một người cha già tận tụy. Ngày nay con sống trong thế gian thì nhân quả của cuộc đời trả muôn kiếp cũng không xong. Con viết lời thỉnh nguyện này để mong thầy định vị cuộc sống cho con, kính cúi lạy thầy. Đó là Chánh Tâm đã gửi thầy một bức thư này, thầy sẽ giải quyết vấn đề của nó trong cái chuyến đi về Hà Nội, thầy cũng về thăm và thầy sẽ hiểu được gia đình của nó

.....



GIỚI HÀNH 04

Cái pháp tu tập đầu tiên, cái pháp mà để tìm hiểu Phật pháp là Tứ Diệu Đế, mà cái pháp cuối cùng là Tam Minh, còn cái pháp tu đầu tiên là pháp Tứ Chánh Cần, còn cái pháp tu cuối cùng là pháp Tam Minh. Nếu người tu sĩ đạo Phật chưa xong Tam Minh thì còn tu tập nữa. Nghĩa là khi mình thực hiện Tam Minh chưa được, như bây giờ, mình nhập vào tứ thiên, tức là thiên thứ 4, tâm và thân nó định với nhau thành một khối, mà mình hướng tâm về Túc Mạng Minh. Mình hướng về cái đời gần nhất mà mình chưa hiểu biết được cái đời gần nhất của mình, rồi cái đời thứ 2, thứ 3, thứ 4, thứ 5, cho đến nhiều đời, vô lượng đời, mà mình chưa biết, tức là Túc Mạng Minh chưa xong, thì mình phải tu cho xong. Và khi tới Thiên Nhân Minh thì nó ngồi tại đây, mà mình hướng tâm ở đâu mình cũng thấy được hết. Đức Phật ví dụ mình đứng trên một cái lầu ở giữa ngã ba, ngã tư đường, xe cộ, người qua kẻ lại, mình đứng trên đó, mình nhìn xuống, mình thấy mọi người qua lại, không có người nào mà mình không thấy, như vậy tức là Thiên Nhân Minh. Còn hướng tâm về

Lậu Tận Minh, thì tất cả lậu hoặc, cái gốc của lậu hoặc nó sanh ra tham, sân, si phiền não, ngũ triền cái, thất kiết sử nó sanh ra những cái đó, thì bây giờ nó đoạn dứt, mình thấy rất rõ. Không những thấy, mình đã đoạn dứt rất rõ, và thấy chúng sanh đang sống trong cái gốc của lậu hoặc đó rất cụ thể, rõ ràng. Người thì ít, người thì nhiều như thế nào, mình thấy rất rõ ràng. Do thấy rõ ràng như vậy cho nên nó mới đoạn dứt được lậu hoặc, cho nên cái đó gọi là Lậu Tận Minh, do chỗ tu tập pháp cuối cùng, đương nhiên người tu sĩ đó không còn tu tập nữa.

Tới đây người đó thực hiện Tam Minh xong rồi thì người đó nghỉ, đi chơi, không có tu tập gì nữa. Tôi là ngủ, chơi chứ không tu tập gì nữa. Hoặc là ngồi thiền chơi vậy chứ cũng không tu tập nữa. Cho nên nói nhập thất, ngồi thiền hoặc đi kinh hành như Đức Phật hồi xưa chẳng qua là thói quen của mình như vậy thôi, chứ không còn tu tập nữa. Khi đã có Tam Minh thì mình làm chủ được sống chết, làm chủ cái tâm của mình, không còn tái sanh luân hồi nữa, cho nên đó là pháp cuối cùng, cái pháp tu tập cuối cùng. Và pháp đầu tiên là pháp Tứ Chánh Cần, còn pháp Tứ Diệu Đế thì chẳng qua là một sự hiểu biết thông suốt được cái chân lý của đạo Phật, từ cái khổ, nguyên nhân khổ,

và cái niết bàn, cái cảnh giới, cái trạng thái tâm hết khổ, và con đường Bát Chánh Đạo, là tám cái nẻo để mà đoạn dứt nguyên nhân khổ. Cho nên Tứ Diệu Đế để dẫn dắt, chỉ rõ để chúng ta hiểu biết cho tường tận, chứ không phải là pháp tu, mà là cái pháp hiểu biết thấu suốt được cuộc đời chúng ta, hiểu biết đường lối để mà chúng ta tu tập, đoạn dứt cái tâm ham muốn của chúng ta, cái tâm tham của chúng ta. Cho nên cái pháp đó để hiểu mà thôi, người nào mà hiểu biết mà xả ngay, bỏ ngay cuộc đời, thì ngay đó không còn tham sân si nữa, thì người đó tu rất mau. Còn người nào hiểu biết mà chưa xả được thì lần lượt tu tập Tứ Chánh Cần để đoạn dứt các pháp ác, mà tăng trưởng các thiện pháp. Đó là cái pháp tu đầu tiên, và pháp tu cuối cùng là Tam Minh.

Pháp môn của Đức Phật có tên là trợ đạo, có nghĩa là trợ giúp cho viên mãn được đạo, vì thế có chỗ giống nhau nhưng lại khác, nghĩa là pháp môn của Phật nó giúp cho cái tâm được giải thoát, thân thọ tâm pháp chúng ta giải thoát, cho nên nó trợ giúp các pháp khác, nó làm cho tâm chúng ta mau giải thoát. Cho nên các pháp đó gọi là 37 Phẩm Trợ Đạo, trợ làm cho 4 cái chỗ thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta được sớm thanh tịnh, được viên mãn, được

giải thoát hoàn toàn. Cho nên gọi là trợ đạo, cái pháp trợ cho cái tâm của mình, mà cái tâm giải thoát của mình là cái đạo, cái tâm thanh tịnh của mình là cái đạo. Mà nó trợ giúp cho cái tâm của chúng ta, cái thân của chúng ta, cái thọ của chúng ta, và các pháp được thanh tịnh, được sớm thanh tịnh, các pháp tu tập như vậy gọi là trợ đạo.

Mà các pháp trợ đạo thì nó trợ cho cái đạo thanh tịnh, thì có chỗ thì nó giống nhau, nhưng nó khác nhau, nó giống nhau vì pháp nó trợ lực cho pháp kia, nó giúp cho pháp kia, pháp kia nó giúp cho pháp này, do đó nó trợ cho pháp này, nó giúp cho pháp kia...

Ví dụ ta tu cái Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, nó trợ giúp cho Tứ Chánh Cần, làm cho nó ngăn chặn các pháp ác, nó trợ giúp đó, nó trợ giúp cho Tứ Chánh Cần, cho nên nó trợ giúp pháp khác, nó làm cho cái thân tâm chúng ta thanh tịnh, không còn tham sân si, không còn ác pháp nữa, đó gọi là trợ.

Ví dụ như cái pháp Định Vô Lậu, thì nó trợ giúp cho Tứ Chánh Cần đoạn dứt ác pháp liền. Pháp nó sanh rồi, giờ nó đang tăng trưởng. Do đó nhờ Định Vô Lậu chúng ta quán xét, cho nên chúng ta đoạn dứt nó liền, do đó nó trợ giúp cho Tứ Chánh Cần đoạn dứt ác pháp liền. Nếu không có pháp

Định Vô Lậu, thì khó dứt từ được ác pháp. Nó cứ tăng trưởng lên, càng lúc nó càng lớn mạnh. Nó làm chúng ta sân giận, phiền não, ham muốn, dữ tợn lên nữa, nó không muốn lìa những vật chất ham muốn.

Thí dụ chúng ta có một chiếc xe honda, giờ chúng ta thấy chiếc xe dream đẹp, nhanh hơn, thì chúng ta khởi cái tâm ham muốn. Mà nếu không có Định Vô Lậu, nó làm cho chúng ta quán xét để hiểu, thì cái tâm ham muốn nó tăng trưởng lên, nó ham muốn, nó bắt ta phải chạy làm cái này, làm cái kia, hoặc đi ăn trộm cắp để có tiền, hoặc đi ăn cắp cái xe của người ta, nó đẩy mình tới chỗ ác pháp, nó làm mình rất là khổ đau. Nhờ cái Định Vô Lậu mình quán xét, mình ngăn chặn, mình đoạn dứt nó liền, làm cho cái tâm ham muốn của mình chấm dứt. Trong các pháp tu tập như vậy gọi là pháp trợ đạo, cho nên nó có những chỗ tu giống nhau, nhưng nó có chỗ khác nhau. Nó trợ giúp nhau thì giống nhau, nhưng mà pháp mà nó hành thì khác nhau. Vì pháp này trợ lực pháp kia, pháp kia trợ lực cho pháp này, cho nên nó giống nhau là ở chỗ đó. Giống nhau là pháp nào cũng nhắm vào đoạn diệt ác pháp. Nghĩa là chúng ta phải thấy cái chung của nó là các pháp Phật, pháp nào nó cũng đoạn diệt ác pháp hết. Thí dụ Tứ Chánh Cần nhắc chúng

ta cần hằng ngày phải đoạn dứt ác pháp, không cho sanh khởi, thì cái pháp Định Vô Lậu cũng đoạn dứt ác pháp, xa lìa lòng ham muốn ác pháp đó. Rồi Định Chánh Niệm Tỉnh Giác giữ cho tâm mình luôn luôn lúc nào cũng ở trong hành động mà không khởi một ác pháp nào, không khởi một niệm ác nào trong tâm chúng ta. Thì như vậy, các pháp của Phật đều nhắm vào đoạn diệt ác pháp. Nó đoạn dứt ác pháp, không cho ác pháp tăng trưởng, hoặc là sanh khởi trong tâm chúng ta.

Khi mà ác pháp được đoạn trừ, được đoạn dứt, nó không có ở trong tâm chúng ta nó sanh khởi, thì thiện pháp sanh khởi, và nếu mà chúng ta giữ gìn không cho ác pháp xen vào, thì thiện pháp đó tăng trưởng. Cho nên các pháp nó giống nhau ở chỗ nó nhắm vào đoạn diệt các ác pháp, viễn li, từ bỏ, xa lìa ác pháp. Cho nên khi mà nó giúp cho chúng ta xa lìa ác pháp, thì thường hằng vui sống, giữ gìn và bảo vệ, phòng hộ, che chở cho thiện pháp. Cho nên lúc bấy giờ, một người biết tu, luôn luôn người ta vui sống với thiện pháp và giữ gìn, hộ trì, bảo vệ, che chở cho thiện pháp được còn hoài. Mà nếu chúng ta không biết che chở, không hộ trì, không phòng hộ, không giữ gìn, thì thiện pháp sẽ bị ác pháp sanh khởi và tăng trưởng,

nó làm chúng ta khổ đau. Đó là những phần mà mình tu tập thấy được các pháp như vậy. Còn khác nhau thì ở chỗ thực hành. Như bây giờ cái pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác để trợ giúp cho Tứ Chánh Cần, thì Chánh Niệm Tỉnh Giác nó phải tập trung vào hành động của chúng ta để nó không cho pháp ác sanh khởi ra. Cũng như nó khác nhau, như Chánh Niệm Tỉnh Giác thì nó tập trung vào hành động đi, hoặc tay chân chúng ta làm những công việc, hành động của nó, của thân, tâm chúng ta. Còn cái Định Vô Lậu nó cũng trợ giúp cho Tứ Chánh Cần, nhưng nó lại quán xét cái niệm ác đó, để nó xả, nó buông, nó đoạn dứt cái niệm ác đó đi. Thì cái hành động nó quán xét thì nó không ở trong cái hành động đi kinh hành, hoặc hành động quét sân, hoặc mọi công việc làm hằng ngày. Chúng ta tập trung trong hành động làm của thân thì nó khác rồi. Nó khác nhau là nó khác nhau ở thực hành, mà nó giống nhau là nó giống nhau ở chỗ đoạn diệt ác pháp. Quý thầy phải hiểu rõ như vậy, các con phải hiểu rõ như vậy, thì chúng ta biết rằng các pháp Phật giống nhau chỗ nào và khác nhau chỗ nào.

Cho nên mỗi pháp đều có tên riêng, do cái chỗ mà hành động tu tập nó khác nhau như vậy, cho nên nó phải có tên riêng.

Ví dụ Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, thì nó tỉnh giác ở trong hành động. Mà cái Định Vô Lậu thì nó phải ở trong chỗ quán xét để cho lậu hoặc không còn. Cho nên cái tên của nó chứng tỏ cái hành động của nó khác với hành động của pháp khác. Cho nên nó có mỗi cái tên của nó để chỉ rõ hành trình tu tập của chúng ta. Kết quả mang lại thân thọ tâm pháp của chúng ta được làm chủ và giải thoát hoàn toàn theo kết quả giải thoát của từng pháp môn. Nghĩa là chúng ta tu pháp nào thì giải thoát ngay ở trên pháp đó.

Ví dụ chúng ta ngăn chặn các pháp ác, bằng cái Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, thì chúng ta đi kinh hành từ đây ra cổng chùa, rồi chúng ta đi vào, mà chúng ta giữ gìn không cho ác pháp khởi lên được, thì ngay đó chúng ta nhận thấy có sự giải thoát ở từng chỗ tu tập của pháp đó. Bây giờ do một cái niệm nào khởi lên mà chúng ta muốn đoạn diệt cái niệm ác pháp đó, do đó chúng ta dùng Định Vô Lậu chúng ta quán xét. Chúng ta làm cho tri kiến giải thoát, sự hiểu biết của mình tăng trưởng lớn mạnh ra, làm cho chúng ta xả được ác pháp đó, đoạn dứt được ác pháp đó, nó không còn ray rứt trong lòng chúng ta nữa. Thì khi mà chúng ta xả nó được như vậy, thì chúng ta thấy rõ ràng kết quả nó mang đến sự giải

thoát của từng pháp môn chúng ta tu tập đó. Chứ không phải là ở trong Chánh Niệm Tỉnh Giác đó mà nó giải thoát cho cái tâm mà chúng ta đang ở trong ác pháp, nó làm cho tâm chúng ta ray rứt được, khi mà chúng ta dùng Chánh Niệm Tỉnh Giác. Trái lại chúng ta dùng Định Vô Lậu thì ngay cái pháp ác nó đang tăng trưởng, nó đang làm khổ đau tâm hồn chúng ta, thì chúng ta quán xét, chúng ta xả nó ra được. Thì xét thấy như vậy thì chúng ta biết rằng cái pháp nào chúng ta tu, thì ngay đó chúng ta có kết quả của pháp đó liền, chứ không phải là không có, phải chờ năm, bảy ngày, hoặc một tháng, hai tháng mới có. Cũng như bây giờ chúng ta tu định nhị thiên, diệt tầm tứ, thì do định sanh hỷ lạc, cái hỷ lạc đó thì do cái định nó sanh ra, nó làm cho chúng ta thấy an lạc, cái thân chúng ta thấy nhẹ nhàng, thơi thới, thoải mái, dễ chịu, nó không còn thấy khổ sở và khó khăn.

Cũng như sơ thiên, do chỗ chúng ta ly dục ly ác pháp, toàn bộ tham sân si, mạn, nghi, và thất kiết sử mà chúng ta đoạn dứt được, thì các lúc bấy giờ các ác pháp đó đã viễn ly, nó lìa ra rồi. Cho nên từ chỗ ly dục ly ác pháp đó thì nó sanh hỷ lạc, nó làm cho chúng ta an lạc chỗ cái thân, và cái tâm chúng ta. Trong đó cái thọ nó không

còn đánh chúng ta được nữa, cho nên nó có những kết quả như vậy trong từng giây, từng phút mà chúng ta tu tập, chứ không là phải tu 5, 7 ngày mới có được cái đó. Khi mà chúng ta giữ gìn cái tâm của mình trong cái chỗ ly dục ly ác pháp, thì chúng ta thấy được cái trạng thái ly dục ly ác pháp, cái hỷ lạc đó, cái trạng thái giải thoát đó.

Cách thức tu tập pháp nào ra pháp nấy, nghĩa là tu tập pháp nào phải cho ra pháp nấy chứ không được lộn xộn, pháp này xuyên qua pháp khác. Ví dụ chúng ta vừa đi kinh hành tu tập ở trong chánh niệm tỉnh thức, ở trong hành động thân của chúng ta, trong khi vừa đi tỉnh thức trong hành động đó thì chúng ta lại quán xét bằng Định Vô Lậu thì như vậy chúng ta đặt một cái niệm trong đó suy tư như vậy thì đó là sai, không có đúng, pháp nào phải ra pháp nấy, không để nó lộn xộn. Như chúng ta học biết nó có những pháp trợ cho pháp khác, như Định Niệm Hơi Thở là pháp trợ duyên cho các pháp để tu tập các pháp, thì Định Niệm Hơi Thở mới giúp chúng ta thực hiện các pháp khác. Chứ còn nếu mà Chánh Niệm Tỉnh Giác thì nó không giúp cho chúng ta Định Vô Lậu được, mà chính cái Định Niệm Hơi Thở nó có thể giúp chúng ta ở trong Chánh Niệm Tỉnh Giác được vì nó là trợ pháp.

Ví dụ chúng ta học sinh ngữ, về pháp ngữ, chúng ta biết rằng cái động từ avoir là trợ động từ, nhờ nó mà chúng ta chia các động từ khác được, thì cái Định Niệm Hơi Thở nó cũng như vậy. Nó trợ pháp, nhờ nó mà chúng ta tu tập các pháp khác được thành tựu.

Chẳng hạn chúng ta vừa đi kinh hành, thay vì chúng ta tập trung trong bước đi của chúng ta, thì chúng ta nương vào hơi thở, vừa đi vừa nương vào hơi thở. Cái đó nó trợ cho chúng ta đang đi để giúp cho sức tỉnh của chúng ta, sau đó chúng ta thấy có sức tỉnh ở trong hơi thở rồi, chúng ta xả hơi thở, rồi chúng ta quay lại bước đi. Lúc bấy giờ tâm chúng ta tập trung trong bước đi, nhờ cái hướng tâm của hơi thở, nương vào hơi thở giúp cho sức tỉnh, chúng ta biết được bước đi của chúng ta rất rõ ràng. Đó gọi là trợ pháp.

Còn về sinh ngữ, về Pháp ngữ nó gọi động từ đó là trợ động từ, thì như vậy chúng ta thấy có những trợ pháp và trợ động từ nó gần giống nhau. Để mà trong cái sự tu tập của chúng ta. Cách thức tu tập pháp nào phải ra pháp này, không có giống nhau. Nghĩa là các pháp cũng không giống nhau, pháp này không giống pháp khác, nhưng mà ở trong Phật pháp có thể nó có sự câu

hữu pháp này với pháp khác, để cho nó thực hiện, nhưng mà nó câu hữu nhiều nhất là pháp Định Niệm Hơi Thở với các pháp khác để nó hoàn thành được các pháp khác ở trong Định Niệm Hơi Thở. Vì mục đích của Định Niệm Hơi Thở không dẫn chúng ta đi đến đâu được hết, mà nó chỉ dẫn chúng ta đi tới cái chỗ để trợ giúp cho các pháp khác mà thành tựu. Thí dụ chúng ta muốn nhập được Diệt Thọ Tướng Định thì chúng ta phải nương vào hơi thở, định niệm hơi thở, rồi chúng ta dùng pháp hướng, chúng ta nhắc cho đến khi ý hành của chúng ta ngưng hoạt động hoàn toàn, thì lúc bấy giờ chúng ta nhập Diệt Thọ Tướng Định, chứ không phải là gì. Ví dụ bây giờ chúng ta nương vào hơi thở, nhờ cái Định Niệm Hơi Thở, chúng ta nương vào trong hơi thở, tâm chúng ta bám chặt trong hơi thở, rồi chúng ta lại nhắc, lại hướng tâm, lại nhắc tịnh chỉ hơi thở, hơi thở phải ngưng đi, pháp hành ở trong thân ngưng đi, thân hành phải ngưng. Do cái thân hành nó ngưng thì chúng ta nhập tứ thiên, nhờ cái hơi thở mà chúng ta nương vào đó mà chúng ta nhập được tứ thiên, nên hơi thở là pháp trợ duyên cho các pháp khác. Cho nên sau này thì lần lượt thầy dạy về cái giới hành, thì thầy sẽ dạy về pháp Định Niệm Hơi Thở trợ duyên, để chúng ta biết cách nương vào hơi thở mà tu

tập. Cho nên từ lâu tới giờ, hầu hết là các con muốn được tu tập, được rèn luyện từng hơi thở rất nhiều, ổn định hơi thở, tập hơi thở chậm, dài ngắn, rồi tạo tụ điểm cũng bằng hơi thở của mình bằng mọi cách. Đến giờ này dạy về giới hành, thì hơi thở mới thấy quan trọng cho bước đường tu tập vì nó là trợ pháp cho tất cả các pháp ở trong Phật pháp. Ở đây thầy trả lời chung cho sự giống nhau, và khác nhau của các pháp. Còn trả lời riêng mỗi pháp, giống nhau và khác nhau từng pháp này đối với pháp khác, có pháp thì giống nhau, với pháp này, pháp kia nó giống nhau, thì khi nào thầy có dịp giảng rộng ra, hoặc soạn viết thành sách thì mới giảng từng pháp. Giờ chúng ta không có thời giờ bởi vì thầy dự định thầy cố gắng giảng thời gian ngắn nhất làm sao cho pháp hành này để cho các con được học tập trong một tháng cho xong, để rồi các con còn biết bao nhiêu công việc để tu tập và cũng còn biết bao nhiêu sự việc ở trụ xứ để mà lo. Tu tập biết được pháp hành rồi thì dù ở đâu các con cũng sẽ tu rất tốt, không có gì hết. Sợ khi mình không biết, mình tu sai, mình mới đi lạc vào những con đường sai lệch thôi.

Bây giờ thầy chỉ trả lời chung cho biết rằng là các pháp nó giống nhau, khác nhau vậy thôi, sau này thì lần lượt thầy giảng tới

Định Niệm Hơi Thở, về Định Vô Lậu thì lúc bấy giờ nó câu hữu với pháp nào, như thế nào, thì thầy sẽ dạy cái chung, cái riêng của nó cho rõ ràng. Còn bây giờ chúng ta lướt qua để chúng ta còn phải học nhiều điều khác nữa, chứ không có thì giờ để chúng ta học hết.

Về phần tu Định, Cô Út hỏi, có 16 loại Định, thì Định Chánh Niệm Tỉnh Giác là tu trước tiên, chứ không phải Định Niệm Hơi Thở là tu trước tiên đâu. Và cái định Diệt Thọ Tưởng Định là cái định tu sau cùng, các con thấy chưa. Chúng ta từ lâu giờ chúng ta tu sai, tu nó không đúng cách, cho nên chúng ta lấy cái trước làm cái sau, cái sau làm cái trước. Cho nên về pháp tu tập thì pháp Tứ Chánh Cần tu trước, mà về định thì chúng ta tu Định Chánh Niệm Tỉnh Giác tu trước, vì cái định Chánh Niệm Tỉnh Giác nó ngăn chặn không cho ác pháp sanh, cho nên nó hợp với Tứ Chánh Cần. Còn nếu mà không có pháp hợp với Tứ Chánh Cần thì làm sao mà nó ngăn chặn được ác pháp sanh, cho nên nó là Chánh Niệm Tỉnh Giác, nó ngăn chặn không cho sanh. Thì về thiền định, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác tu trước và Định Diệt Thọ Tưởng Định là tu sau cùng. Trong các thiền định của Phật, loại thiền định nào cũng có sự kết hợp với các pháp

môn khác, nghĩa là nó câu hữu với các pháp môn khác. Thí dụ Chánh Niệm Tỉnh Giác nó câu hữu với Tứ Chánh Cần thì nó ngăn chặn các pháp ác, chúng ta thấy rất rõ. Như vậy các con suy ngẫm thấy thầy giảng có sai không, nó rất cụ thể, nó rất rõ ràng, nó phải câu hữu. Danh từ câu hữu là danh từ trong kinh, cái đó là danh từ kết hợp. Nghĩa là chúng ta lấy cái định Chánh Niệm Tỉnh Giác đó chúng ta kết hợp với Tứ Chánh Cần, thì chúng ta biết rằng Tứ Chánh Cần nó sẽ dứt các ác pháp, nó không cho sanh khởi các ác pháp, thì chúng ta thấy quá rõ ràng cụ thể, chứ không có mơ hồ như các vị thiếu kinh nghiệm sẽ giảng không ra chỗ này, cho nên ở đây nó cụ thể lắm.

Trong các thiền định của Phật, loại thiền định nào cũng có sự kết hợp với pháp môn, câu hữu, không có định nào tu riêng rẽ. Nghĩa là như cô Út hỏi là có thứ thiền định nào tu riêng rẽ không? Cho nên vì vậy thầy trả lời rằng nó câu hữu, nó kết hợp, nó tu chung các pháp khác, chứ nó không riêng rẽ nó tu độc lập mình nó.

Từ lâu các con cứ nghĩ rằng mình ngồi mình hít thở hít thở, mình chỉ biết như vậy, mình biết hơi thở ra, hơi thở vô, đó là tu riêng rẽ, đó là sai đó các con. Cái mục đích mà giữ được hơi thở, nó không khởi được

niệm nào trong đầu chúng ta, nó hoàn toàn nó diệt được các tâm, thì lúc bấy giờ chúng ta biết rằng đó là chúng ta đã câu hữu với Tứ Chánh Cần rồi, để mà chúng ta ngăn chặn các pháp ác ở trong hơi thở. Hiểu rõ như vậy thì chúng ta biết nó phải có sự câu hữu với pháp kia. Chớ giờ nó tu hơi thở mà nó hít thở mà nó không vọng tưởng, vậy thì kết quả nó đem lại cái gì đây? Cho nên chúng ta thở rít mà chúng ta không biết kết quả, chúng ta cứ ngỡ nó hết vọng tưởng là vào định à? Định gì nó phải nhằm mục đích giải thoát thân tâm chúng ta. Còn nơi này nó hít thở như vậy, rồi cứ ngồi như vậy hoài, cứ hít thở hít thở, từ ngày này qua ngày khác, không vọng tưởng, bây giờ nó kết quả gì đây, chúng ta không thấy. Nghĩa là nó ngăn chặn không cho các ác pháp sanh ra cho nên tâm chúng ta được giải thoát, thân chúng ta giải thoát. Nó rõ ràng cụ thể, nó có nghĩa giải thoát của nó trong nó. Còn cái này nó không có nghĩa giải thoát gì hết, mà chúng ta cứ chổng khu hít thở, hít thở, rồi đếm 1,2,3,4. Có người ngồi 2, 3 tiếng ngồi hít thở mà không biết cái giải thoát, giải thoát cái gì. Ủ tôi tu thiền định hơi thở, tôi vậy đó. Hoặc cái người ngồi niệm Phật, niệm rít cho cái tâm nó nhất niệm (22:35) ở trong hơi thở. Mà cái giải thoát này là giải thoát cái gì, hay là chờ chết để Phật A Di Đà rước mình về cõi cực lạc?

Đó là chuyện mơ hồ, nó không đúng. Cho nên chúng ta phải biết rằng, khi mà chúng ta tu tập thì kết quả nào là các ác pháp ngăn chặn không cho sanh. Mà nếu có niệm thì nó đã sanh cái pháp ác rồi, dù là cái niệm gì mà nó sanh trong đầu chúng ta, trong lúc đó mà chúng ta nương vào hơi thở mà nó sanh ra, thì đó là ác pháp rồi. Mà ác pháp mà chúng ta không ngăn chặn thì làm sao chúng ta giải thoát được thân tâm chúng ta? Mà đã có niệm sanh khởi tức là cái niệm đó là cái nhân quả rồi. Mà hễ nhân quả thì làm sao mà chúng ta đoạn dứt được tái sanh luân hồi, chúng ta thấy rất rõ. Cho nên cái tu Phật chúng ta phải hiểu được cái quả của nó như thế nào, chứ có người nói tôi tu mà chẳng có quả gì thì tu cái gì. Cho nên chẳng cần biết mình tu chánh cái gì, quả gì. Đâu phải! Tôi tu tôi giải thoát, tôi biết tâm tôi nó không tham tôi biết không tham, mà không sân tôi biết nó không sân. Còn mình tu mà mình chẳng biết tham, sân, si gì. Mình cũng không biết ác pháp nó còn hay hết, mình cũng chẳng biết, mà cứ ngồi hít thở hoài mà không biết giải thoát cái gì thì đó là cái tu ngu si, tu không có trí tuệ.

Còn ở đây đạo Phật dạy chúng ta câu hữu, dùng cái Định Niệm Hơi Thở mà câu hữu, để chúng ta ngăn chặn pháp đó thì

nó có ý nghĩa của nó. Rồi bây giờ chúng ta dùng Định Niệm Hơi Thở mà câu hữu với nhị thiền là diệt tầm tứ, tức là chúng ta đang ở trong cái chỗ hoàn toàn không có ác pháp. Nó rõ ràng. Mà bây giờ dùng Định Niệm Hơi Thở, tức là hơi thở chúng ta ly các loại hỷ của chúng ta, hỷ tưởng chúng ta, thì tức là chúng ta nhập tam thiền chứ gì. Mà dùng hơi thở tịnh chỉ các hành của hơi thở, ngưng hoạt động hoàn toàn, thì đó là chúng ta nhập tứ thiền. Cái quả của nó đưa chúng ta nhập tứ thiền. Mà mục đích của nhập tứ thiền là đoạn dứt thất kiết sử, ngũ triền cái. Nó làm cho thân tâm chúng ta được giải thoát. Cho nên mỗi một cái thiền định như vậy nó đều nói lên đoạn dứt cái gì, hạ phần kiết sử, thượng phần kiết sử hay là ngũ triền cái. Nó cho chúng ta biết được chuyện chúng ta làm đó nó đạt được cái gì, nó kết quả nó ly, nó đoạn dứt các ác pháp như thế nào, thì lúc bấy giờ chúng ta mới nhập được thiền định đó. Còn bây giờ chúng ta nhập thiền định mà chúng ta không biết dứt các ác pháp như thế nào thì cái đó là tu ngu si.

Thì bắt đầu chúng ta thấy rằng, chúng ta tu thiền định của đạo Phật thì không có định nào riêng rẽ. Còn bây giờ chúng ta cứ hít thở mà biết cái hơi thở ra vô, mà không

biết kết quả nó ở mức nào, thì như vậy người đó tu thiền định riêng rẽ, nó không có câu hữu kết hợp. Định Niệm Hơi Thở là một loại thiền định trợ duyên. Bởi vì cô Út có hỏi thầy: Kính bạch thầy, trong 16 loại định thì định nào tu trước, định nào tu sau, định nào kết hợp với định nào để tu một lượt, định nào tu riêng một mình? Cho nên ở đây thầy mới xác định không có cái định nào tu riêng một mình. Định nào làm trợ duyên cho các định khác? Nếu mà không có hỏi câu này thì thầy không có trả lời chỗ này, vì vậy định nào làm trợ duyên, cho nên thầy trả lời Định Niệm Hơi Thở là là một loại thiền định trợ duyên cho các thiền định khác. Giống như động từ avoir, nhờ nó mà chia các loại động từ khác. Thì trong Pháp ngữ, các thầy cũng có học, các thầy biết đó, chúng ta học avoir với être là hai động từ để chia các động từ khác, gọi là trợ động từ. Còn ở đây chúng ta học Định Niệm Hơi Thở, với Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, nhất là Định Niệm Hơi Thở là cái định mà nó trợ cho tu tập để giúp cho các định khác thành tựu viên mãn. Còn Định Chánh Niệm Tỉnh Giác chỉ giúp một phần nhỏ. Cho nên phải nói cái Định Niệm Hơi Thở là cái định trợ duyên rất lớn cho các pháp ở trong sự tu tập của chúng ta. Nó không đi riêng rẽ một mình, vì nó đi riêng rẽ một mình nó không

mang kết quả gì hết. Định Niệm Hơi Thở rất quan trọng đối với các loại thiền định. Nghĩa là các loại thiền định muốn đạt được thì cái Định Niệm Hơi Thở rất là quan trọng. Cho nên chúng ta mà muốn tu tập thì chúng ta phải rèn luyện cái Định Niệm Hơi Thở rất là kỹ lưỡng. Do sự tập luyện kỹ lưỡng Định Niệm Hơi Thở thì sau này chúng ta dễ dàng tu tập lắm. Cho nên hầu như thầy đã rèn luyện một thời gian rất dài với Định Niệm Hơi Thở, cho nên thầy không nói về Định Niệm Hơi Thở. Nhưng nhờ căn bản mà các con rèn luyện được Định Niệm Hơi Thở nên các con sẽ tu dễ dàng. Như ngày nào các con cũng thấy, như cô Diệu Thảo, cô Diệu Tịnh, các cô này về đây tu về Định Niệm Hơi Thở, mà diệt tâm tứ, coi như là diệt cái tâm của mình đừng cho vọng tưởng xen vào, thì suốt 3, 4 năm trời không phải là chuyện dễ của mấy cô đó. Nhưng từ hôm nay, từ 20 phút, 30 phút mà không có một vọng tưởng xen vào, thì các con thấy rằng phần thứ nhất chúng ta phải nhìn thấy là cái tâm chúng ta đã xả được một phần rồi đó. Kế đó là cái thuần ở trong hơi thở, cho nên chúng ta biết áp dụng đúng pháp là đúng cái pháp hướng, để nó trợ duyên nó làm cho cái tâm tứ chúng ta nó không sanh khởi ra.

Bây giờ thầy dạy về Tứ Chánh Cần để

cho biết được kết quả sự tu của pháp này, nó giúp cho chúng ta ly các pháp ác, đoạn dứt pháp ác, tăng trưởng các pháp thiện. Đó là cách thức rất rõ ràng và cụ thể. Hôm nay thầy dạy về phần Thân Hành Niệm. Nhưng mà trong bài kinh Thân Hành Niệm này, thầy thấy rằng bài kinh Phật dạy về Thân Hành Niệm trong đó nó nhiều cái, thay vì nói về Thân Hành Niệm, thì cái hành động của thân, thì trong bài kinh đó lộn xộn như thế này nè. Nó có nói thân rồi nói tâm, tâm hành niệm. Ví dụ nói về thân hành niệm thì nói cái hành động của chúng ta, đi đứng kinh hành, mặc y mang bát đó là nói về thân hành niệm rồi. Rồi bây giờ nói đến hơi thở nó cũng là thân hành niệm rồi. Rồi bắt đầu nói đến cái thọ thì nó cũng gọi là thân hành niệm, thì nó là sai. Hoặc là nó nói tới tâm của nó, tâm tôi có tham tôi biết tham, tâm tôi có sân tôi biết sân, đó là tâm hành niệm, chứ không phải là thân hành niệm. Cho nên trong bài kinh này, tuy là bài kinh nguyên thủy nhưng mà nó không đúng cái cách của thân hành niệm. Nhưng mà nó lấy cái tên là thân hành niệm, như vậy thầy không chấp nhận cho cái bài kinh đó là đúng. Vì vậy mà thầy thấy hiện bây giờ, thầy sẽ nhắc đến vài pháp thiện và pháp ác, để qua những bài Kinh Pháp Cú, để cho các thầy rút tĩa những cái ác, cái thiện của con đường mà tu ở Tứ

Chánh Cần cho rõ ràng hơn. Rồi sau đó thầy dạy về Thân Hành Niệm, để chúng ta biết rằng từ chỗ đó mà chúng ta ngăn chặn được các pháp ác. Bởi vậy nói về Tứ Chánh Cần phải nói về ác và thiện, và hành động để ngăn chặn các pháp ác, và tăng trưởng pháp thiện, để mà chúng ta hiểu, để mà chúng ta biết cách tu tập.

Ở đây, cái đầu tiên là cái pháp hành ác đầu tiên, là chúng ta phải học về cái ngu của chúng ta. Tức là trong cái ý của chúng ta nó có ba cái pháp ác. Ba cái pháp ác đó là tham, sân, si. Mà si tức là cái ngu của mình. Cho nên ở đây câu Kinh Pháp Cú dạy: “Đêm rất dài với kẻ mất ngủ, đường rất xa với kẻ lữ hành mỗi mệt, cũng thế, vòng luân hồi sẽ nối tiếp vô tận với kẻ ngu si, không minh đạt chánh pháp”. Nghĩa là ở đây câu hò mà pháp cú của Phật dạy, người mất ngủ thì thấy đêm tràn trọc, thấy đêm nó dài, đêm lâu sáng quá. Mà người đi đường mỗi mệt rồi, thì thấy con đường nó xa vời vợi. Còn mình còn khỏe thì con đường xa mình không thấy xa đâu. Mà mình không phải là người mất ngủ, mà mình là người mà nằm xuống mà ngủ, thì thấy sao mà đêm nó ngắn thế, mới nằm xuống thì đã sáng rồi, không để cho mình ngủ nữa, cho nên đêm nó ngắn. Còn người mất ngủ cứ nằm tràn trọc, ngủ không

được, mong cho nó sáng, mà nó không sáng, đêm nó dài. Thì cái vòng luân hồi nó sẽ nối tiếp vô tận mãi với người ngu mà không có thấy được nó. Cho nên cứ đấm đuổi chạy, ham mê theo đục lặc của thế gian, ham mê cái này, ham mê cái kia, chứ chúng ta chưa biết rằng cái luân hồi kiếp này sang kiếp khác, nó cứ lôi cuốn chúng ta mãi ở cái chỗ vô tận của cái luân hồi đó. Chúng ta không thấy, cũng như cái người mà không thấy cái đêm dài, cũng như không thấy đường xa, khi cái người đó chưa có mỗi mệt, chưa có mất ngủ. Những người phàm phu ngoài đời họ là những người chưa mất ngủ, còn ham ngủ, cho nên thấy đêm ngắn, những người ở ngoài đời chưa thấy đường xa, cho nên họ chưa phải là người mỗi mệt, chưa biết khổ. Còn chúng ta là những người hiểu và biết khổ, cho nên chúng ta mới thấy rằng mỗi một kiếp người luân hồi nối tiếp nhau của sự đau khổ này nó vô tận như vậy. Cho nên đó là cái ngu của mình, cho nên không thấy, cho nên vì vậy chúng ta không vui lòng, không hăng hái, không tinh tấn ngăn chặn các pháp ác, để cho tâm chúng ta luôn luôn mãi sanh cái ham muốn này cái kia, cái nọ, chạy theo cái ham muốn ăn, uống, ngủ, nghỉ, cái vui sướng cuộc đời, chạy theo những cái đó. Cho nên đó là những cái ngu của chúng ta, không thấy rằng cái nối tiếp cái sự luân

hồi đau khổ của kiếp người không có sung sướng gì hết. Cho nên hằng ngày mà chúng ta tu tập, chúng ta thấy được cái khổ sở này, thì chúng ta không còn sung sướng gì mà chạy theo cái dục lạc, ham thích thế gian nữa. Việc ăn chúng ta cũng không thấy ngon nữa, cho nên chúng ta không thèm cái này hoặc cái khác, không có thèm cái gì hết, mà chúng ta chỉ còn lo làm sao chấm dứt được sự luân hồi. Vì chấm dứt được nó thì nó mới hết khổ, còn không chấm dứt được nó thì đời này cũng khổ, đời sau cũng không hết khổ, dù chúng ta là vua chúa, giàu sang đi nữa thì chúng ta vẫn khổ, dù chúng ta có đầy đủ vật chất thế gian thì chúng ta vẫn khổ, không bao giờ hết khổ. Đừng nói người giàu đầy đủ thì sung sướng đâu, mà đừng bảo người nghèo không có hột cơm ăn thì sung sướng đâu, cũng không sung sướng đâu. Người nào cũng khổ trong cái vòng luân hồi đó. Biết rõ như vậy, tức là chúng ta mau mau, ngăn chặn các pháp ác, mà các pháp ác đó đâu có gì mà khó, mà không ngăn chặn, chúng ta có pháp tu tức là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu, là chúng ta đã đoạn trừ các pháp ác đó liền. Thế mà chúng ta không siêng năng, không tinh tấn tu tập để chấm dứt cái vòng luân hồi này, cái vòng mà do chúng ta ngu si, mà cứ đấm đuổi, cứ để

cho pháp ác sanh khởi trong tâm chúng ta mãi. Phiền não, đau khổ, ham muốn, nhớ thương, tất cả những cái này làm cho chúng ta đau khổ triền miên, bất tận.

Hôm nay đầu tiên nói về sự đau khổ của cuộc đời, mà chúng ta ngu si không biết, cho nên chúng ta không ngăn chặn các pháp ác trong tâm chúng ta. Cái câu pháp cú thứ hai ở đây nhắc về cái ái kiết sử “Đây là con ta, đây là tài sản của ta. Kẻ phàm phu thường lo nghĩ như thế, nhưng chẳng biết chính ta còn không thiết có, huống gì con ta, hay tài sản của ta”. Đó là câu pháp cú Phật dạy. Nghĩa là chúng ta thấy con mình mình thương, cha mẹ mình, tài sản mình, cái gì cũng lo, cũng nghĩ, cái này, cái nọ, cái kia, lo mà làm có của, có cải, có nhà có cửa, có xe có cộ, rồi ăn, rồi uống này kia, tưởng là cái đó là thiết có, nhưng chính thân ta còn không giữ được, huống hồ là những vật đó, có làm gì, có rồi cũng phải bỏ mà thôi. Chúng ta đem cái sức ra làm của cái bao nhiêu thì ngày nào đó chúng ta cũng bỏ, không mang theo được gì. Thế mà những chuyện mà chúng ta ngu si như vậy, để mà chúng ta không nỗ lực thực hiện, ngăn chặn những pháp ác đó, ngăn chặn những cái tình thương đó, ngăn chặn những cái mà làm chúng ta không ra khỏi luân hồi.

Như vậy thì ở đây, câu thứ hai để nhắc nhở sự tu tập của chúng ta, phải nỗ lực hàng ngày, phải siêng năng từng phút, từng giây để ngăn chặn các pháp ác đừng cho tăng trưởng, luôn luôn giữ gìn sống trong thanh thản, sống trong an ổn của cái thiện pháp.

Câu kệ của Kinh Pháp Cú: “Người ngu suốt đời gần gũi người trí vẫn chẳng hiểu chánh pháp, ví như cái muống múc thuốc thang luôn, mà chẳng bao giờ biết được mùi vị của thuốc thang”. Chẳng hạn các con được thầy nhắc đi nhắc lại như thế này, mà các con không chịu buông xả, không chịu ngăn chặn các pháp ác, không chịu đoạn dứt các pháp ác, cứ sống theo dục lạc thế gian. Sống nhớ sống nghĩ, sống thương sống ghét, sống ham thích cái này cái kia, cũng ví như cái muống mà múc thuốc, cái muống múc thuốc nhưng nó chẳng biết mùi vị thuốc thang như thế nào hết. Gần bên thầy mà chẳng có biết mùi vị giải thoát nào hết, cũng như cái muống múc thuốc, cuối cùng nó cũng chẳng biết cái vị thuốc đó là thuốc trị cái gì nữa. Gần chánh pháp mà không thực hiện được chánh pháp giải thoát, thì cũng ví như cái muống mà múc thuốc bán thuốc cho người ta chứ nó chẳng có gì hết, thì rất uổng cuộc đời cho các thầy và các con.

Câu pháp cú kệ: “Người trí dù chỉ gần

gửi người trí trong khoảnh khắc cũng hiểu ngay được chánh pháp, chẳng khác gì cái lưỡi mới tiếp xúc với thuốc thang, đã biết ngay mùi vị thuốc thang” Đức Phật ví dụ hồi này là cái muỗng múc thuốc, bây giờ là cái lưỡi nếm thuốc. Cho nên khi người trí, người mà có trí thông minh thì khi mà gần bậc trí, bậc tu hành, người ta chỉ nghe cái lời của vị tu hành giải thoát, người ta nói ra rồi, thì ngay đó người ta nhận ra được chánh pháp liền. Cho nên người ta biết được mùi vị thuốc liền, vậy mà ví như cái lưỡi của chúng ta, bỏ thuốc đó vô thì biết mùi vị thuốc ngon, ngọt cay đắng như thế nào. Còn người ngu, thì họ như cái muỗng, chứ không phải cái lưỡi. Cho nên người trí thì họ là cái lưỡi, cho nên từ đó họ bỏ hết, họ nỗ lực thực hiện từ bỏ các pháp ác, ngăn chặn không cho sanh khởi, không cho tăng trưởng. Còn người ngu thì luôn để nó tăng trưởng, tăng trưởng mãi mãi hoài, người đó là người ngu chứ không phải người trí. Người ngu thì không thể ví như cái lưỡi được, chỉ ví như cái muỗng múc thuốc mà thôi. Đó là cái để chúng ta thấy được chúng ta là người khôn hay người ngu, hay là người mê hay là người sáng. Người mà sáng thì luôn luôn ngăn chặn pháp ác, thực hiện các pháp thiện. Bởi vì những pháp này đâu phải là pháp khó khăn, đâu có làm chúng ta điên khùng, mà chúng ta ngăn

chặn được là thấy có giải thoát hoàn toàn, thấy có tâm hồn, thấy có thanh thân an lạc liền tức khắc. Còn người ngu thì luôn luôn để cho ác pháp xen lẫn, khởi ham muốn cái này, cái kia, cái nọ, chạy theo những dục lạc thế gian, đó là người ngu. Cho nên nó chỉ là cái muông múc thuốc chứ không phải cái lưỡi nếm thuốc. Đó là những cái pháp mà Phật đã nhắc nhở để chúng ta thực hiện Tứ Chánh Cần, để nhắc nhở chúng ta thực hiện sự giải thoát tâm hồn của mình, thân tâm của mình.

Câu kệ, “Khi ác nghiệp chưa thành thực, thì người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thực, thì họ nhất định phải chịu khổ, đắng cay”. Bây giờ ác nghiệp chưa thành thực cho nên chúng ta thấy những cái này cái kia, ham muốn cái này cái kia, ham muốn đủ loại vật chất trên thế gian này thì chúng ta sung sướng lắm. Thấy người ta đi lại, người ta bài bạc, hút sách, thấy người ta đi tới, đi lui, thì mình mừng lắm, mình thấy mình vui theo. Nhưng không ngờ đó là cái ngu của mình, tưởng như đường mật, nhưng mà khi mà ác nghiệp nó đến rồi thì nhất định là cái người ngu đó phải chịu thọ khổ đau. Đời không có ai mà tránh khỏi sự nhìn dục lạc thế gian là dục lạc, là đường mật, mà thoát khổ đau.

Người nào mà chạy theo dục lạc thế gian, chạy theo vật chất thế gian, thì người đó chịu nhiều đắng cay. Còn người nào mà không có chạy theo vật chất thế gian, không thấy dục lạc thế gian là đường mật, thì người đó thoát khổ. Hôm nay, những câu kinh pháp cú để nhắc nhở chúng ta tu tập trong các pháp của phật, Tứ Chánh Cần để nhắc nhở chúng ta biết thiện pháp, các ác pháp để mà ngăn chặn.

Một câu pháp cú kể nữa: “Một đàng đưa tới thế gian, một đàng đưa tới niết bàn, hàng tì kheo đệ tử Phật hãy biết rõ như thế, chớ nên tham đắm thế lợi, nên chuyên chú vào đạo giải thoát”. Ở đây, câu pháp cú này khuyên răn chúng ta hai cái nẻo rất rõ ràng mà trong Đường Về Xứ Phật thầy đã vạch ra thấy rõ, đời phải ra đời, đạo phải ra đạo. Đường đời phải như thế nào, đường đạo phải như thế nào. Còn cái này, đạo nó chẳng ra đạo, mà đời nó chẳng ra đời. Chúng ta đã quyết tâm chọn lấy đường đời, để đi hướng đi về nẻo niết bàn, chứ không phải đi về dục lạc của thế gian nữa. Và đi về nẻo niết bàn thì chúng ta phải sống như thế nào cho đúng cách, phải tu tập như thế nào để đạt được. Thì hôm nay các con và quý thầy đã rõ ràng con đường mà chúng ta hướng về nẻo niết bàn là chúng ta phải thực hiện Tứ Chánh

Cần. Chúng ta đã thực hiện Tứ Chánh Cần thì con đường đi vào nẻo niết bàn chúng ta sẽ được kết quả ngay liền tức khắc, chứ không phải là không ngay liền. Hôm nay thì các thầy thấy rất rõ con đường mà đưa đến niết bàn là con đường mà chúng ta đang tu, đang thực hiện. Thì cái pháp mà chúng ta đang tu tập đầu tiên đó là Tứ Chánh Cần, hằng ngày, hằng giờ, hằng phút, chúng ta ngăn chặn, không cho ác pháp sanh khởi, không cho tăng trưởng, thì đó là chúng ta tu tập thiền định, mà thiền định thì sẽ đưa chúng ta đến chỗ chấm dứt sanh tử, chấm dứt luân hồi. Hôm nay nghe rõ các pháp hành như vậy, thầy mong rằng các con bên nữ, cũng như các thầy bên nam, hãy nỗ lực thực hiện cho kỳ được. Chấm dứt, không có thấy đời là thương, là ghét, là giận, là hờn gì nữa hết, mà phải thấy đời qua một cái nhìn nhân quả, vay nợ trả nhau mà thôi. Cho nên cái câu pháp cú hồi nãy, mình thấy rằng, đây là con của mình, đây là tài sản của mình, cái đó là khổ đau nhất, cái đó là không sáng suốt, còn bị chấp đắm, không sáng suốt. Mà mình hãy nhìn tất cả không là gì hết, mà là nhân quả mà thôi, thầy thường thường nhắc nhở các thầy rất nhiều, đó là nhân quả. Cho nên, chúng ta phải thấy nhân quả. Chúng ta tu Tứ Vô Lượng Tâm cho nên chúng ta không nên làm ngơ trước sự đau khổ của

người khác, trong đó có những người thân của mình. Chúng ta không làm ngơ trước sự đau khổ, nhưng chúng ta không có để đó là của cải mình, tài sản của mình, đó là con của mình, đó là cha mẹ của mình, thì nó sẽ không được giải thoát hoàn toàn theo đạo Phật. Cho nên ở đây con đường mà đưa đến niết bàn là con đường phải đoạn dứt tất kiết sử, mà bảy cái kiết sử thì ái kiết sử phải đoạn dứt, và cái tâm tham, cái ác pháp mà ở trong ác pháp tham, sân, si, thì cái tâm tham ái này, cái tâm tham dục này nó nằm rất trọn vẹn ở trong tất cả mọi ác pháp. Thương ghét cũng là ác pháp, chứ không phải nói thương là thiện pháp, mà ghét là ác pháp, cho nên phải rõ được như vậy. Và qua những lời dạy Pháp Cú này, chúng ta mới cố gắng mà nỗ lực thực hiện cho kỳ được, làm cho được, để mà được giải thoát. Người đã giải thoát hết thảy, là đã dứt hết thảy buộc ràng, là người đi đường đến đích, chẳng còn chi lo sợ, nghĩa cái người mà gọi là giải thoát là người dứt hết các sự buộc ràng, tức là tất kiết sử, thì như vậy mới có thể gọi là giải thoát. Chứ không phải giải thoát là chúng ta ngồi thiền nhập định, có thần thông, phép tác gọi là giải thoát đâu, không phải đâu.



GIỚI HÀNH 05

Muốn dứt hết các ràng buộc đó thì chúng ta phải tu Tứ Chánh Cần. Bởi vì chúng ta biết rằng các sự ràng buộc đó đều là ác pháp, nó không phải là thiện pháp. Cho nên chúng ta tu tập Tứ Chánh Cần là luôn luôn lúc nào chúng ta cũng giữ gìn ở trong pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác, để cho các pháp ác không sanh khởi, và khi nó đã sanh khởi thì chúng ta mau mau dùng Định Vô Lậu để mà quét sạch nó ra, đập nó xuống, không có cho nó tăng trưởng. Đó là chúng ta có những pháp tu tập như vậy đó. Có những cái pháp có giá trị để tu tập, để giữ cho tâm chúng ta luôn luôn được giải thoát hoàn toàn, được thanh thản được an lạc, nó không có một chút gì lo sợ một chút gì thương ghét, một chút gì giận hờn trong đó nữa. Đó là chính các con phải nỗ lực thực hiện cái pháp này. Thầy nhắc đi nhắc lại rất nhiều lần, phải nỗ lực thực hiện. Đây là pháp đầu tiên để chúng ta đi vào thiền định, cũng là pháp đầu tiên để thực hiện con đường giải thoát. Bắt đầu vào, bắt tay vào là chúng ta đã thấy có sự giải thoát liền. Nghĩa là không tu thì thôi, tu là có giải thoát liền ngay tức khắc. Cho nên phải mạnh dạn, phải nỗ lực, phải thực hiện cho kì được, chứ không thể nào mà tu sơ sơ, tu ít được, mà tu

hết sức mình, để sớm chừng nào tốt chừng này, vì các con còn phải cứu giúp biết bao nhiêu người đang chết đuối, đang sắp sửa chết đuối ở trong Phật pháp này. Những kẻ dưng mãnh, chánh niệm, tâm không ưa thích tại gia, ví như con ngỗng khi ra khỏi ao chúng bỏ lại cái ao, cái nhà, ao hồ, của chúng không có chút tiếc nhớ. Nghĩa là chúng ta rời khỏi, chúng ta mạnh dạn giữ chánh niệm ở trong Chánh Niệm Tỉnh Giác này, để ngăn chặn các pháp ác, mà không ưa sống tại gia đình của mình. Tại gia tức là sống trong gia đình của mình: anh, em, cha, mẹ, vợ, con này kia..., sống không bao giờ chúng ta có thể ra khỏi sự đau khổ này. Cho nên ở đây, thầy muốn nhắc cái câu pháp cú này ví như một con ngỗng, nó rời cái ao nhà của nó. Nó bỏ đi rồi nó không còn nhớ tiếc chút nào hết. Nó cứ tiếp tục nó đi, luôn luôn hoài hoài theo dòng nước mà chạy đi. Ở đây chúng ta ví mình cũng như con ngỗng, rời khỏi cái ao nhà đó rồi thì mãi đi luôn chứ không có nghĩ trở lại như thế nào. Tuy duyên những người ở trong gia đình của mình. Có duyên thì mình độ, tiếp tục độ họ để giải thoát, mà không duyên dù mình có ở trong nhà, có dạy bảo họ cũng chẳng nghe. Cho nên ngày xưa có một vị tỷ kheo khi xuất gia tu hành theo Phật thì ngài có vợ và sắp sửa sanh đứa con mà ngài ra đi. Lúc bấy giờ ngài đi tu thì bà vợ ở nhà sanh ra đứa con,

thì sau ba năm ngài được chúng tăng đi về cái khu vực cái quê của ngài ở, cái nơi gần bên nhà ngài ở. Bởi vì ngày xưa Đức Phật du tăng khát sỹ, cho nên không có ở lâu chỗ nào hết. Cho nên từ ngày mà ngài theo Phật rồi đi từ xứ này đến xứ khác mà không có dịp trở về quê hương của mình. Hôm nay cái đoàn tu sỹ đó được trở về quê hương, thì ba năm rồi mới trở về đó. Bà vợ của vị tu sỹ này nghe tin rằng chồng mình trong cái đoàn tu sỹ này được trở về đây, mà chờ mãi không thấy ông ta về. Tưởng đâu ông về được đây, thì thế nào ông cũng ghé ông thăm, nhưng mà không ngờ ông không ghé thăm. Cho nên bà mới lần mò mới đi vào khu rừng nơi các vị tỳ kheo ở để mà dò, dò hỏi. Thì rõ ràng là chồng bà đang tu ở góc rừng đó. Cho nên hôm đó bà mới sửa sang trang điểm rất đẹp, mặc đồ rất là sang đẹp, và đồng thời bà ẵm theo đứa con mà bà đã sanh ra, bà đã sanh ra đứa con. Sau khi đón đầu vị tu sỹ này, đón đầu chồng mình, thì bà nói những lời rất là ngon ngọt, kêu anh kêu em, xưng em rất là ngon ngọt. Nhưng mà vị tu sỹ này vì phòng hộ sáu căn, vì tu tập, cho nên đối với ngài đã quen với sự phòng hộ, cho nên luôn luôn mặt nhìn xuống mà không ngó lên. Do đó người vợ nói đã đời, tiếng nói rất là ngọt ngào, êm thấm vô cùng. Thế mà ông lẳng lẳng ông bước đi, ông tránh qua, rồi ông bước đi, ông

không hề nói một lời nào hết, mà cũng không hề nhận con của mình như thế nào hết. Mà khi ra đi thì con chưa sanh, mà bây giờ về con đã sanh ra, mà cũng chẳng nhìn mặt nó ra như thế nào. Con người tu sỹ của đạo Phật sao mà vô tình đến nỗi mà không thể tưởng tượng được. Cho nên ông lách qua ông đi kinh hành, ông không có nhìn mặt vợ, cũng không có nhìn con như thế nào hết, cũng không hỏi thăm ba năm nay em đói khát sao, có ăn không, cũng không bao giờ hỏi thăm viếng cái gì cả, đi luôn. Bà ta tức giận quá. Ông chồng tu theo đạo Phật này sao mà vô tình tới mức độ lời nói của mình ngọt ngào như đường, thế mà chẳng ra gì hết, ông chẳng biết đường mặt nó ngọt như thế nào, mà bây giờ nói vậy mà ông chẳng còn biết đường mặt gì nữa hết. Cho nên bà chạy tắt ở trong rừng, bà chạy ra bà đón đầu một lần nữa. Kỳ này bà không có ngọt ngào nữa, mà bà làm hung dữ. Bà mới nói với ông chồng: Từ ngày anh đi tu tới bây giờ, tôi ở nhà tôi sanh con, tôi chịu cực khổ, tôi nuôi nấng cho tới bây giờ. Thì giờ con anh tôi trả anh nè, anh nuôi làm gì làm, tôi không có cần nuôi nó nữa đâu, tôi quá cực khổ rồi. Anh là con người bạc tình, bạc nghĩa, không có tình nghĩa gì hết. Cho nên bà chọt cho đứa con đau, nó khóc ré lên, rồi bà quăng nó xuống đường, ngay giữa vị tỳ kheo đang đi, để nằm đó, rồi bà chạy, bà bỏ đi. Rồi vị

tỳ kheo này lảng lạng bước tránh qua rồi đi, chứ cũng không ẵm đứa con lên mà vỗ nữa, con nín đi hay này kia, cho nên đi luôn qua. Do đó bà thì bà đâu có bỏ con bà được, cho nên bà đau lòng. Khi nghe con nó nằm nó lăn khóc, thì bà đâu có chịu nổi. Cho nên chờ ông ta đi qua rồi, bà chạy ra bà ẵm con. Bà mới nói: Thật ra những bậc tu sỹ, những vị tỳ kheo đệ tử của Cồ Đàm thật mới là bậc giải thoát, nó không còn dính mắc nữa. Cho nên cuối cùng thì bà về bà nuôi con bà cho nó lớn đúng bảy tám tuổi, rồi bà gửi vào trong tăng đoàn, đi theo Đức Phật mà tu. Còn bà thì bà xuất gia theo Phật, theo bên nữ bà tu. Cho nên cuối cùng bà cũng thành A La Hán, mà đứa con cũng thành chánh quả A La Hán. Cả gia đình người ta, vợ chồng, con cái đều thành quả A La Hán, là vì một hành động giải thoát của vị tu sỹ này đã độ vợ con mình. Còn nếu mà vị tu sỹ này rờ rẫm con, hoặc là thấy quăng con khóc như vậy động lòng, gọi là từ bi của các con, cũng như bây giờ các con thấy có một số huynh đệ của mình vắng mặt mà không được ở đây học những cái pháp này, các con đều không thấy được nhân quả, cho nên thấy cũng thương xót, mình được học mà người khác không được học. Cái lòng từ bi đó thì các con không thấy nhân quả, cho nên vì vậy mà mình ước ao cho được những

người đó được nghe những cái pháp thầy giảng dạy. Nhưng các con đừng có lo nghĩ, hãy lo cho mình đi. Đừng có lo, mà mình lo như vậy thì những người đó cũng không độ họ được gì, mà họ đủ duyên thì một ngày nào đó họ cũng được nghe pháp này, chứ không có mất đi đâu hết. Vì pháp mà thầy đã giảng thì nó còn lưu lại, bởi vì nó là pháp bảo của Phật, được triển khai với một sự kinh nghiệm tu tập của thầy. Nó không phải là cái pháp do tướng giải ra, mà là cái pháp có sự thực hiện tu tập thật, có sự giải thoát thật, chứ không phải là một cái pháp tầm thường do sự kiến giải bằng cách chưa tu mà nói ra những ý này, thì nó không hay chút nào đâu. Cho nên ở đây nói thì thầy bảo các con suy ngẫm cái lời thầy nói có đúng không. Khi mình thực hiện thì mình có thấy đúng không, nếu mình thấy đúng có sự giải thoát, thì lời thầy nói đúng. Nếu mà không có sự giải thoát thì lời thầy nói là kiến giải mà thôi, tướng giải mà thôi. Cho nên khi ở đây, mỗi tâm niệm chúng ta khởi lên, như vậy các con cũng như các thầy thấy nó là ác pháp. Vừa rồi thì Mật Hạnh có khởi lên một cái niệm, cho nên mới xin phép thầy mượn cái điện thoại gọi ra ngoài Hà Nội cho Chính Đức về đây được nghe pháp. Là vì Mật Hạnh nghĩ rằng cái ơn của Chính Đức giúp mình những thuốc thang cái này cái kia, cho nên vì vậy mà bây giờ muốn trả một

chút nhỏ ơn. Nhưng mà Mật Hạnh chưa thấy nhân quả, cho nên vội vàng gọi Chính Đức để vào đây. Thì hôm nay chắc chắn là Chính Đức lo gói hành lí để mà lên tàu hoả để mà vào Nam để nghe pháp. Nhưng mà đến đây không biết là nghe kịp hay không, hay là thầy cũng đã giảng hết rồi. Đó là do cái nhân duyên của Chính Đức mà thôi. Còn các người khác, như bên nữ thì cũng có một số, bên nam cũng có một số, mà không đủ cái duyên được nghe pháp, thì dù bây giờ có muốn cũng không được, có muốn họ cũng không có nghe được. Cho nên họ có đủ phước thì sẽ có người hỗ trợ cho họ được nghe pháp. Cho nên bây giờ chúng ta hãy nỗ lực chúng ta tu. Ngày nào đó, những người đó do cái nhân quả của đời trước với mình như thế nào đó, thì bắt đầu mình tu xong rồi mình sẽ độ họ, mình sẽ dạy họ. Thì những người đó, ví dụ như bây giờ thầy nói, như cô Hạnh Minh, hoặc là cô Diệu Hồng, hoặc là Thuý, Trang, hoặc là má nó, đều là những người đều có duyên với Phật pháp, nhưng vì cái duyên Phật pháp đó chưa có sâu, cho nên nó chưa có thấy được cái chánh pháp. Hễ hơi động một chút xíu là bỏ đi, tưởng là mình đã hay, nhưng không ngờ hiểu lạc một chút xíu là tưởng rằng mình rời khỏi nơi này thì mình sẽ ở trong thất nỗ lực tu tập, thì chắc chắn được giải thoát. Còn ở đây thì bị lao động, bị làm này kia nọ, thì nó

không được. Nhưng sự thật không phải đâu. Chính cái chỗ tu tập giải thoát, mà bằng cái cụ thể thực, như các con cũng đã biết rằng, mình trực tiếp lao động mà mình phải giữ độ cư như thế nào. Ở đây thầy phải nói rằng, thầy lưu ý, thầy để ý, thì Từ Nguyên là một cái người tu tập giữ hạnh độ cư rất đúng. Bởi vì lúc mà thầy ra bếp, mỗi đêm thầy ra thầy phụ cô Út, thì rất đúng giờ nó mới ra. Mà thầy thấy là ra nó không hỏi gì hết, chuyện gì nó làm thì nó cứ nó làm thôi. Cho nên thầy thấy đó là hạnh độ cư của nó. Cho nên hầu hết là các con khi làm việc cũng nên tập cái hạnh độ cư như vậy, đừng có thêm hỏi gì hết. Chuyện của ai nấy làm. Mình biết công chuyện đó thì mình cứ làm thuộc lâu công chuyện đó. Cũng như mấy ông thầy chùa mà tụng Bát Nhã vậy. Họ thuộc lâu rồi họ nhắm mắt họ không có nhớ gì hết, họ đọc lia đọc lịa nó cũng thuộc. Các con thấy khi mà đọc chú vãng sanh không? Họ đọc lia đọc lịa, họ đâu có nhớ đâu mà họ đọc không sai một chữ nữa. Đó nó lâu rồi, thì công việc mình giữ độ cư là công việc làm nó cũng lâu rồi, cho nên cứ làm mà thôi, chứ còn không nói gì hết. Công việc của mình ra đó thì mình biết ngay công việc của mình mà làm, không hỏi gì hết. Mình thấy ai bỏ công việc gì đó mà có thể mình làm được, thì mình cứ làm công việc đó. Thì như vậy mình cứ giữ trọn vẹn và do giữ trọn

ven độc cư thì các ác pháp nó không do cái kẽ hở đó mà nó sinh ra. Cho nên mình tu ở trong Chánh Niệm Tỉnh Giác của mình rất khó. Vì vậy mà bên nam thì như các con thấy, mình giữ cái hạnh độc cư, mình không có đến thất này, thất kia, thất nọ, thì đó tức là không có kẽ hở. Mà không có kẽ hở thì ác pháp không sanh ra. Mà ác pháp không sanh ra thì chúng ta đã giữ được thiện pháp, tăng trưởng thiện pháp chứ gì. Mà nếu mà trong khi có một mình mình mà nó có kẽ hở, để cho kẽ hở nó sinh ra, là tại vì mình thiếu cái pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, mình thiếu tu cái pháp đó, phải không? Các con thấy, nếu mà trong khi thầy ngồi đây thì thầy nường hơi thở, mà thầy xả ra thì thầy nường hành động, thầy quét sân thì thầy nường hành động, có mình thầy thì nó đâu có kẽ hở gì. Cái pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác nó làm cho chúng ta ngăn chặn được các pháp ác không xâm nhập, phải không? Do các pháp đó mà nó ngăn chặn được, vì chúng ta luôn luôn ở trong hành động, cho nên hành động đó nó làm cho cái niệm của chúng ta không khởi. Mà bây giờ chúng ta đến thất người khác, tức là cái kẽ hở để cho cái niệm ác nó sanh đó, mình mở miệng mình nói chuyện là cái ác pháp sinh ra rồi, chứ không phải dễ đâu. Cho nên ở đây chúng ta biết được, chúng ta nỗ lực chúng ta

thực hiện. Vì vậy thầy nói độc cư là bí quyết của thiền định, để chúng ta thực hiện được đạo giải thoát. Cho nên các con rời khỏi nơi đây, các con nghĩ rằng mình sẽ độc cư chứ gì? Nhưng mà khi ra rồi các con không độc cư được đâu, bởi vì cái nhân duyên các pháp ở bên ngoài, thân, thọ, tâm, pháp mà, các con nhớ, cái pháp nó sẽ trau dồi sau cùng, mà nó làm cho các con bị trôi lăn ở các pháp ác, nó lôi cuốn các con ở trong các pháp ác. Khi mà ra rồi, ai mà ở trong tu viện chúng ta thấy sống như thế này buồn lắm, cô đơn, có một mình mình, đâu có nói chuyện với ai, nhưng mà đi ra thì vui lắm. Nhưng mà các thầy thấy là, khi mà vui thì các pháp ác nó xâm chiếm các thầy tan nát hết trơn cái đầu của các thầy hết rồi, cho nên pháp thiện nó đã bị mất rồi. Cho nên nỗ lực tu tập thầy thấy ở đây, mặc dù lao động làm công việc nhưng mà tự nguyện, thầy tin rằng nó sẽ sớm đạt kết quả rất tốt, là giữ gìn được các ác pháp không khởi không tăng trưởng, và cách thức mà tu tập về niệm hơi thở thì nó cũng vững vàng lắm, chứ không phải là không vững vàng. Trước kia thì nó tu có những cái pháp nó tu sai, như thiền xuất hồn này kia thì nó tu sai, nhưng mà từ ngày mà nó về đây nó tu được tin tưởng, và nó nỗ lực, và qua nó giữ gìn đúng cái hạnh cho nên từ đó nó có yên ổn, nhất là trong tâm

của nó thiện pháp nó tràn trề, nó làm cho ác pháp không có xâm chiếm. Do nương vào những cái hạnh như vậy mà chúng ta sẽ thấy được giải thoát. Còn ví dụ như bây giờ thầy nói về cô Diệu Hảo chẳng hạn, qua cái sự việc ở bên ngoài nó như vậy chứ nó đập cô Diệu Hảo. Nó làm cho cái tâm của cô các ác pháp nó sẽ sanh khởi, nó không đơn giản đâu. Cho nên nó cũng khó lắm chứ không phải dễ. Mà cô Diệu Hảo là người quyết tâm tu lắm đó. Cho nên thầy thấy từ ba mươi phút cô vẫn ngồi mà không tầm không tứ, là kể như là cô cũng xả hết mình rồi, chứ mà xả lơ mơ thì cái tài sản của cô dưới đó, cái kiểu sống của cô là cái người biết làm kinh tế sống, môi trường mà cô sinh ra cũng nhằm môi trường làm kinh tế sống nữa, cho nên mà cô là người biết tổ chức, mà cô đẹp bỏ, mà cô tu tập được ba mươi phút không vọng tưởng là các con thấy cũng không phải là chuyện thường đâu. Nhưng mà thầy thấy cô tiếp tục cô xả tâm cô nữa, thì từ ba mươi phút này cô sẽ đi vào thiền định một cách rất dễ dàng, không có khó khăn. Nghĩa là chỉ cần xả thêm, tu tập đúng cái ác pháp và cái thiện pháp ngăn chặn nó để tăng trưởng cái thiện pháp, thì cô sẽ ra lệnh, cô Diệu Hảo sẽ ra lệnh phá âm thanh, không còn nghe âm thanh, và nó phá các hành, nó ngưng hoàn toàn, thì chừng đó cô sẽ làm

chủ được sự sống chết của cô trong cái tứ thiền. Nó chỉ còn một bước nữa. Và hôm nay thầy dạy pháp hành để các thầy thu ngắn được cái thời gian tu tập, biết được chỗ nào mình tu tập, để nó thu ngắn cái thời gian. Cho nên thầy xác định trên cái sự thu ngắn thời gian. Nếu sự tu tập của chúng ta từ lâu đã thuần thục trong cái hơi thở rồi, mà hơi thở là cái pháp trợ duyên cho các pháp thiền định, mà đã thuần thục đã quen với hơi thở rồi mà bây giờ chúng ta đã xả được cái tâm, thì hơi thở đó sẽ nương vào mà tịnh chỉ tất cả cái gì mà chúng ta muốn. Nương vào hơi thở bảo thân này phải thể hiện như thế nào thì nó sẽ làm như thế đó. Thì những cái mà chúng ta sắp sửa bước vào cái giai đoạn mới giải thoát tâm hồn của chúng ta, thì chúng ta thực hiện được Tứ Chánh Cần xong rồi thì con đường thiền định rất dễ dàng. Mà cô Diệu Hảo không phải còn nhỏ tuổi đâu. Nghĩa là cái sanh tử, cái luân hồi nó sắp sửa nó đuổi theo, cũng như là một cái người chăn trâu mà họ xách cây gậy họ lừa bầy trâu. Vậy thì sự sanh tử nó cũng lừa chúng ta như vậy, nó lừa cho đi mau để mà mau chết chứ gì. Cho nên ở đây, nếu mà rút tĩa từng kinh nghiệm của nhau mà chúng ta nỗ lực tu tập, chúng ta đừng có nghĩ ra ngoài. Người ta có duyên thì sẽ có cái phước báo, cũng như Chánh Đức có

duyên cho nên nó khiến cho thầy Mật Hạnh đi gọi điện thoại, chứ còn ai mà gọi làm gì. Cũng như vì cái duyên, cái nhân duyên của Chơn Huệ. Nhân duyên Chơn Huệ như thế nào? Là một người có phạm lỗi, biết sám hối, biết chừa những cái lỗi đó. Do cái nhân duyên biết giữ gìn những cái thiện pháp, mà khi được giảng về cái pháp này thì thầy nói ngay với cô Út là hãy cho Chơn Huệ về đây tu tập. Và hãy báo cho Chơn Tịnh hay rằng, mặc dù Chơn Tịnh là một cái người không nghe lời thầy, phạm rất nhiều, không chịu sám hối chừa bỏ, nhưng dù sao đi nữa Chơn Tịnh cũng là người ở đây rất lâu đối với thầy, và cũng có công rất lớn đối với thầy, đi từ chỗ này đến chỗ kia. Chơn Tịnh chịu cực khổ chở thầy đi tới đi lui trong thời gian ở Phước Hải. Tổ chức tu viện ở đó thì Chơn Tịnh là người rất cực khổ với thầy. Cho nên bây giờ là giờ phút cuối cùng thầy dạy về cái giới hành là phải trợ giúp cho Chơn Tịnh nghe. Cho nên thầy nói với cô Út bây giờ ra cho Chơn Huệ hay, bảo về học tập, và cho Chơn Tịnh biết để về. Tùy duyên của nó, nhân quả của nó, chứ còn thầy không ép. Nghĩa là đó là những cái có sự nhân duyên. Bởi vì do sự biết sám hối, biết hối hận, còn những người khác thì họ không có biết sám hối biết hối hận. Lẽ ra những cái lỗi làm đó thì họ phải về sám hối với thầy sau một thời

gian, ví dụ như sau thời gian thì mình phải thức tỉnh. Chứ thí dụ mình biết những cái đó, mình hờn giận trong bụng mình, mình như vậy thì đó là cái sai, thì mình về xin sám hối với thầy: Con thấy trái qua thời gian, vì cô Út cô đập như vậy làm con bực quá, cho nên lúc bấy giờ con không có chủ động được mình, cho nên chưa đủ cái lực để mà trau dồi tu tập cái tâm của mình để cho giải thoát, cho nên con thấy con có cái lỗi để giữ cái ác pháp trong tâm của con. Bây giờ con xin về sám hối với thầy. Thì khi mà sám hối như vậy, thì tức là trong cái giờ phút mà học những cái này thì làm gì thầy cũng nhắc cô Út là cho gọi về hết, bởi vì những người biết cái lỗi của mình. Còn những người chỉ cố chấp, người ta giữ gìn cái ác pháp đó, người ta cho rằng không lỗi, mà lỗi là tại cô Út, cho nên người ta không thấy. Chứ sự thật ra, khi mà các con cũng như mấy cô về đây tu tập, mắc mớ gì phải làm cho giận hờn nhau làm gì. Nếu mà không phải con đường tu, thì chúng ta đập phá nhau để làm gì? Vì con đường tu chúng ta nhắm vào chỗ giải thoát tâm của cái người tiến tới sự giải thoát, cho nên chúng ta mới đập phá nhau, để chúng ta thấy được cái tâm giận hờn phiền não, còn ác pháp trong tâm của mình, còn ghét, còn thù, để cho mình biết. Nhưng mà sau thời gian các con thấy, thời gian dài như

vậy, mà các cô không thấy được, không sám hối được. Lẽ ra dù ở nơi đâu thì thời gian rồi cũng nguôi ngoai, nó cũng phải suy tư, nó cũng phải thấy được cái chỗ, còn đàng này thì các cô không thấy được hương vị đó (0:20:40.4). Đúng ra thầy nói như thế nào cũng về sống. Mặc dù bây giờ cô Út nói không cho, nhưng mà con về đây con không dám bởi vì ý của cô Út không cho con thì thôi. Nhưng mà con về con sám hối cô Út, bởi vì đó là cái lỗi lầm của con trước đó con không thấy. Bây giờ con thấy thì con xin sám hối xin cô Út tha. Nhưng mà chừng nào mà Út thấy được thì Út cho con trở về tu tập, mà chưa được thì Út phạt con. Bất kì con ở chỗ nào thì luôn luôn con cũng mong ngày nào mà Út thấy con ăn năn sám hối thì Út cho con về. Một lời nói như vậy thì chắc chắn là sớm muộn gì thế nào cũng được về. Đàng này nó không về xin sám hối. Nó nhẩn nhe nó nói đầu này đầu kia thôi, nó về đây, nó nói một lời nói, rồi xin ra đi, chứ nó không có xin ở, mà nó xin ra đi. Bởi vì con lầm lỗi, cho nên con không dám ở đây nữa, chừng nào Út cho thì con ở, thì như vậy rõ ràng là cái sám hối đó có giá trị, tức là mình hồi âm mình thấy được cái chỗ sai. Mặc dù nó đi ra nói gì nói, nhưng mà khi biết sám hối vậy thì bao nhiêu cái tội lỗi nó đều đổ xuống. Đó thầy ví dụ cho các con thấy đó là nó tạo

được cái duyên để mà tu học đúng chánh pháp của Phật. Còn không khéo thì bây giờ nó ngồi thiền, nó cứ nghĩ ở trong đầu rằng mình cứ nhiếp tâm ngồi như vậy là ức chế được cái âm thanh, rồi phá được các hành, tức là nhập định rồi làm chủ được sinh tử chứ gì. Không bao giờ vô đâu các con! Nếu mà không tu đúng Tứ Chánh Cần thì không vô nổi đâu. Coi vậy chứ không đơn giản đâu, bởi vì đạo Phật mà. Còn nếu mà các con muốn vào được tịnh chỉ các hành hơi thở thì các con phải dùng tưởng, phải dùng thần chú, phải dùng mật tông. Phải luyện những cái này thì các con đọc thần chú lên biểu nó ngừng hơi thở, thì thời may nó ngưng thì nó ngưng trong cái tưởng, chứ không phải là tu theo cái thanh tịnh tâm đâu, mà tu theo cái tưởng. Nhưng ở đây thì các con cũng hiểu rồi, do đó thầy nói bây giờ các con hãy lo cho mình đi. Lo cho mình để rồi từng gặp những người bạn quen thân của các con, nó có đủ duyên các con sẽ đem cái pháp mà các con thực hiện được trong sáu tháng từ đây tới Tết các con xong rồi, thì các con cứu khổ mấy người đó cũng không khó khăn gì. Cái nhân duyên của các con có với những người đó thì các con nói họ nghe, họ biết cái lỗi, cái sai của họ liền, do đó các con sẽ độ họ. Ở trong này các con thấy, mình sống chung nhau là có nhân duyên rồi. Mà có

nhân duyên rồi thì chùng đó mình nhắc cái là họ nghe liền. Thì các con đừng có nghĩ xa vời mà hãy nỗ lực thực hiện những cái mà thầy giảng. Bây giờ hãy cứu mình trước đi, đừng có nghĩ ai hết, đừng có lo ai hết, họ có đủ duyên phước tức là nó có duyên thì cô Út sẽ gọi họ về. Còn không có thì thôi. Cũng như họ có đủ duyên thì Mật Hạnh gọi. Mai một để Chánh Đức chở con về Hà Nội, để nó cất cái chùa cho con tu ở đó. Lời thầy nói muôn năm nó còn ở trong băng chứ đâu mất được các con, đâu có mất được. Do đó nó thành Phật nó thành ở trên Trúc Lâm chứ đâu phải ở chùa Đồng. Con mai một làm tổ sư Trúc Lâm ở chùa Đồng chứ đâu phải ở đây đâu. Cho nên ơn nghĩa đó gieo nhân quả đó. Cho nên chẳng qua cái gì cũng do nhân quả mà ra mà thôi. Do mình tạo nhân quả tốt thì sẽ hưởng được cái nhân quả tốt, mà mình tạo cái nhân quả xấu thì mình sẽ hưởng cái nhân quả xấu mà thôi. Cho nên ở đây, tùy cái nhân quả mà chúng ta nỗ lực chúng ta thực hiện tu tập trên con đường tu tập của mình. Nếu mà không thực hiện được cái nhân quả tốt để mà ngăn chặn các pháp ác, thì con đường tu tập của chúng ta cũng khó. Bởi vì cái pháp Tứ Chánh Cần rõ ràng là cái pháp tạo cái nhân quả thiện chứ không có tạo cái nhân quả ác. Cho nên ngay từ cái pháp đầu tiên mà chúng ta tu

tập, thì như các con cũng đã thấy rằng, toàn bộ là chúng ta giữ gìn thiện pháp, mà ngăn chặn và đoạn trừ các pháp ác, không có để cho các pháp ác sanh khởi ở trong tâm chúng ta, từng phút, từng giây. Và đồng thời chúng ta có những loại thiên định, cái loại thiên định đó để mà chúng ta thực hiện được ngăn chặn được các pháp ác và đoạn dứt các pháp ác, chứ không phải chúng ta không có pháp, có pháp hẩn hời. Như vậy bây giờ các con đã thấy được, các thầy đã thấy được, cái pháp mà của Phật dạy cụ thể và rõ ràng, thực hiện nó phải đi pháp nào, như thế nào rõ ràng, để chúng ta đạt được cái Tứ Chánh Cần. Đạt được cái Tứ Chánh Cần thì ngay đó tâm chúng ta có giải thoát luôn, giải thoát liền tức khắc, hàng giờ, hàng phút, hàng giây, như thầy đã nói. Cho nên ở đây chúng ta thấy nó rất rõ ràng. Những vị A La Hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp, hành nghiệp thường vắng lặng. Thì các vị thấy rõ ràng, các con cũng như các thầy đã thấy, gọi là một vị A La Hán thì ý nghiệp nó thường vắng lặng, tức là đâu có cái niệm nào ở trong đó. Nó phải thường vắng lặng chứ, còn mình cứ nghĩ cái này, nghĩ cái kia, làm sao gọi là vắng lặng? Mà ngữ nghiệp vắng lặng, tức là miệng của mình, cái ngôn ngữ, ngữ nghiệp là ngôn ngữ của mình có nói không? Không có nói, cho

nên nó thường vắng lặng. Và cái hành nghiệp thường vắng lặng. Cái hành nghiệp là cái thân hành của mình nó thường vắng lặng. Nó không có hành động ác ở trong đó, cho nên nó phải vắng lặng. Lại có chánh trí giải thoát nên được an ổn luôn luôn. Luôn luôn lúc nào chúng ta được vắng lặng như vậy, thì chánh trí là cái trí sáng suốt của chúng ta như thế nào? Ở trong cái thiện pháp nó có cái biết chứ đâu phải là cái không biết, cho nên cái đó gọi là chánh trí. Cũng như bây giờ tâm thầy nè, không sân, không si, không tham, không muốn, không khởi ham muốn cái này, không nhớ, không nghĩ, không lo tất cả mọi cái. Thì ngay chỗ này thầy có ngủ quên không, thầy có vô trí không? Đâu có vô trí. Cho nên thầy còn chánh trí chứ. Thầy còn biết rất rõ chứ. Thầy còn thấy được cái thọ, cái thân của mình, cái tâm của mình, nó do cái chỗ ly dục ly ác pháp nó có cái an lạc của nó chứ. Thầy biết rất rõ cho nên đó là cái chánh trí của thầy. Mà cái chánh trí đây là cái chánh trí gì? Chánh trí giải thoát. Ở trong thiện pháp là giải thoát rồi, chứ đâu phải là thiện pháp như thầy đã dạy, trước kia tu mà Tứ Vô Lượng Tâm đó nó có được giải thoát không? Lo kêu gọi phật tử đóng góp tiền bạc, ghi sổ ghi sách, rồi đi mua gạo, mua thóc, mua quần mua áo, mua mì gói, mua xà bông, bột ngọt, mua loại này loại kia

đủ thứ, để chúng ta đi làm việc từ thiện, bố thí cho những người bị nhà cháy, bị nước trôi thì tất cả những việc này, họ có được cái tâm mà an ổn không? Họ lo lắng suy tư ở trong này nè, bây giờ còn thiếu bao nhiêu, ở khu đó nó như vậy là bao nhiêu nhà, bây giờ còn thiếu bao nhiêu mỗi nhà, phải cho người ta bao nhiêu, mỗi người phải lãnh bao nhiêu? Do đó tính toán đủ thứ ở trong đầu của mình. Như vậy thì thử hỏi cái đó nó có vắng lặng không? Nó không vắng lặng. Mà việc thiện nó không vắng lặng như vậy thì nó đâu phải là giải thoát của đạo Phật. Cho nên chúng ta thấy một vị A La Hán tức là một người mà đã giải thoát, thì ngay khi mà chúng ta đâu có cần phải có tam minh, hoặc là thần thông phép tắc gì, mà ngay khi cái ý nghĩ của chúng ta, cái ý của chúng ta không có khởi một cái niệm gì hết, vắng lặng, cái ngữ nghiệp chúng ta không có nói gì hết, luôn luôn chúng ta làm mà không nói gì hết, nó vắng lặng, và cái hành động của chúng ta hàng ngày nó không có một cái niệm gì ác hết, không có cái sự việc gì động mà làm cho đau khổ chúng sanh hết. Đó là nó đang ở trong vắng lặng. Chứ không phải cái hành nghiệp vắng lặng là chúng ta ngồi như gốc cây, không phải như vậy. Ở đây chúng ta nhằm ở trong cái ác pháp và thiện pháp, nhằm ở chỗ Tứ Chánh Cần mà chúng ta nói

về một bậc A La Hán. Cho nên ngay đó mà chúng ta giữ được những cái hành động như vậy, thì tức là chúng ta là bậc A La Hán giải thoát hoàn toàn đó, nên luôn luôn lúc nào tâm của chúng ta cũng được an ổn. Thấy chưa, thấy giải thoát chưa, thấy rõ ràng chưa? Thấy chúng ta là A La Hán hay không phải là A La Hán. Nhưng mà A La Hán của chúng ta bây giờ chỉ có được một thức à, rồi cái bắt đầu đó nó trở thành phạm phu. Có không, quý thầy có không? Bây giờ chúng ta không có gì hết, trong tâm không có gì hết. Nhưng chút nữa là cái nó phạm phu liền à, nó không có kéo dài được cái trạng thái A La Hán. Cho nên vì vậy mà chúng ta phải có những cái pháp thực hành, để cho nó kéo dài trạng thái đó, gọi là thiện xảo an trú trong cái định đó, cái định Chánh Niệm Tỉnh Giác đó, thiện xảo an trú trong cái Định Vô Lậu đó. Đó là thiện xảo chứ không phải đợi sơ thiền, nhị thiền, tứ thiền mình mới thiện xảo trong đó. Mà cái định Chánh Niệm Tỉnh Giác, mà cái Định Vô Lậu chúng ta vẫn thiện xảo, để mà chúng ta kéo dài cái trạng thái không ác pháp, thiện pháp này, thì đó là thiện xảo chớ. Thiện xảo là khéo léo để cho tâm chúng ta an trú mãi ở trong đó mà không có một ác pháp khởi lên, thì đó gọi là thiện xảo.

Cho nên cái gì mà chúng ta muốn kéo

dài được, tăng trưởng được cái điều đó, là phải có sự khéo léo, phải có sự thiện xảo ở trong đó, thì chúng ta mới được an trú trong đó. Mà cái thiện xảo, cái khéo léo đó, là chúng ta phải tùy theo khả năng và đặc tướng của mình để cho mình thiện xảo mình khéo léo, nó mới kéo dài được cái trạng thái giải thoát. Còn nếu mà mình không thiện xảo, không khéo léo thì mình không có được giải thoát. Trong cái cảnh mà yên tịnh như quý thầy ở phía sau đó, thì cảnh đó là cảnh rất vui đối với A La Hán. Nhưng mà người ham chuyện đời thì cái cảnh mà yên tịnh thanh vắng ở khu sau đó, thì coi như là cái địa ngục của quý thầy. Trời ơi nó buồn quá trời, gì mà nghe nó vắng lặng, gì mà không nghe thấy ai nói chuyện hết, nhìn cái đám cây cũng như cái rừng, như ở trong rừng vậy. Các thầy thấy buồn khổ quá! Thôi xách cước đi rầy làm cỏ, hoặc là làm cái này cái khác, hoặc là kiếm sách kiếm báo nằm đọc cho nó vui. Thì như vậy rõ ràng là quý thầy đã phá cái cảnh thanh tịnh nơi tâm của quý thầy. Cho nên cái cảnh mà thanh tịnh, vắng lặng như vậy đó, là rất vui đối với vị A La Hán. Người mà gọi là A La Hán thì người ta sống trong cái cảnh mà Thầy đã đặt ra cho quý thầy ở, đó là cảnh rất vui cho quý vị đó. Còn cái người mà thấy cảnh này nghe nó buồn khổ quá, cho nên lại thất người này

nói chuyện, lại thất người kia nói chuyện để cho vui, thì thôi thôi, thật sự ra thì sống giữa chợ đi cho xong, chứ sống trong cái cảnh này thì đâu có phải. A La Hán thì người ta sống trong cái cảnh vắng lặng như vậy đó. Nhưng người đời thì chẳng ưa thích, trái lại dục lạc là cảnh ưa thích đối với người đời, vị A La Hán thì lại tránh xa. Cho nên cái cảnh dục lạc của thế gian ồn náo vui chơi, xe cộ chạy qua chạy lại, thế này thế khác, ăn uống ngủ nghỉ, thì đó là cái cảnh của thế gian. Còn cảnh của A La Hán tránh xa từng cái ăn, uống, ngủ, nghỉ gì họ cũng tránh xa hết, họ sống thanh thản, yên lặng, trầm lặng, đó là những bậc A La Hán. Thì cái phần mà tu tập hôm nay về Tứ Chánh Cần thì chúng ta phải biết rằng cái vấn đề rất quan trọng là chúng ta phải sống trong cái cảnh mà tạo cái cảnh nơi tâm của mình cho được yên lặng. Nó không có cảnh đó thì chúng ta phải tạo cho cái cảnh đó nơi tâm của mình, để cho nó được sống trầm lặng, sống cô đơn, không nói chuyện gì hết. Thì như vậy là cái ưa thích của một cái người nếu chúng ta ưa thích cái cảnh đó thì chúng ta là bậc A La Hán, mà chúng ta chưa có ưa thích cái cảnh đó thì chúng ta chưa phải là bậc A La Hán. Như vậy là chúng ta tiếp tục để chúng ta thực hiện Tứ Chánh Cần thì chúng ta cần phải ưa thích cái cảnh yên tịnh. Cho nên do

một cái nhân duyên, mà các con ở bên nữ các con đã mất đi một cái cảnh yên tĩnh, để rồi tiếp xúc cái cảnh động. Nhưng tiếp xúc cảnh động thì các con lại phải nỗ lực hơn, tích cực hơn, chứ không khéo rồi các con sẽ ở trong cảnh tịnh rồi sanh ra làm việc này việc khác để cho nó bớt cô đơn, để làm cho nó vui, hoặc là đến thất này nói chuyện, đến thất kia nói chuyện, thì ở trong cảnh tịnh mà lại động thì nó không có nghĩa lý gì. Cho nên ở trong cảnh tịnh, mà cảnh tịnh phải sống một mình, không nói chuyện với ai, thì cái tịnh đó nó lại càng thêm tịnh, nó sống lại với nội tâm của mình, nó xa lìa toàn bộ các ác pháp, thì như vậy mới là cảnh tịnh. Ở đây thì khi mà chúng ta mà thắng lại mình, tức là ngăn chặn được ác pháp, không có cho nó tăng trưởng và đoạn dứt nó được, thì Kinh Pháp Cú dạy như thế này «Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng. Tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt». Câu kinh Pháp Cú này rất hay là vì mình thắng được cái tâm của mình ham vui, thắng được cái tâm chạy theo dục lạc, thắng được cái tâm mà không cho nó khởi niệm. Do cái Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, do cái Định Vô Lậu, mà mình chiến thắng, hoặc cái Định Niệm Hơi Thở mà mình không cho cái niệm nó khởi vào, tức là mình đã tự thắng mình. Còn mình để các niệm nó xen ra xen vô, thì

đó là mình không có thắng mình được rồi. Mà không có thắng được mình thì nó không phải là chiến công oanh liệt nhất. Cho nên thắng ngàn quân địch chưa gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt. Thì hôm nay các thầy, các con đã thấy được cái sự chiến thắng nơi nội tâm của mình mới là sự chiến thắng. Không phải mình đi đánh lộn người ta, mình đánh hơn người ta mình là chiến thắng đâu. Một mình mình đánh mười người, một trăm người chưa phải là chiến thắng đâu. Mà mình thắng được nội tâm của mình, không cho ác pháp sanh khởi, không cho nó tăng trưởng, đó là một chiến công oanh liệt nhất. Câu kinh Pháp Cú kể dạy: “Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác, muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục”. Đó, tham là ác pháp mà, cho nên mình luôn luôn, mình phải giữ gìn rất là nghiêm chỉnh. Mà giữ gìn nghiêm chỉnh ở đây mình có pháp, chứ đâu phải là không pháp mà sao mình sợ. Nói giữ nghiêm chỉnh là danh từ “giữ” rồi là mình biết giữ nó sao? Còn ở đây mình có pháp nè, có pháp giữ nó nè, Chánh Niệm Tỉnh Giác mình có pháp giữ nè, Định Vô Lậu mình có pháp đoạn dứt nó nè, hơi thở mình có pháp giữ nó nè. Rõ ràng mình có pháp để mình giữ nó, cho nên mình sẽ chiến thắng được. Mình đi đánh trận

mình có đủ binh thư đồ trận, mình có đủ mưu kế, mình có đủ vũ khí tối tân thì mình phải thắng trận rồi. Mà đây mình tu hành mình có đủ pháp để cho mình tu tập thì mình phải thắng rồi, chứ đâu phải là mình tu mà như không có pháp. Từ lâu tới giờ thì thấy các thầy cũng đi tu theo Phật, nhưng mà sự thật ra các thầy không có ngay cái mặt trận của nội tâm mà quý thầy tập. Quý thầy tu tập ở đâu xa không à, chứ không có vấn tâm mình. Bắt đầu thí dụ như mình tu cái thiền Đông Độ thì mình “biết vọng liền buông”, mình buông để làm gì? Thì mình cũng chưa biết được cái mục đích mình buông để làm gì. Còn ở đây mình thắng nó là mình thắng ác pháp, thắng được cái nội tâm của mình không cho khởi ác pháp, mà mình có những cái pháp để mình tu nó. Còn cái kia mình cứ giữ tâm mình mà mình không biết cách giữ như thế nào để cho niệm thiện, niệm ác không có. Đó thì sự tu tập của mình nó phải có pháp, mà nếu không pháp thì đó là lời nói suông. Hôm nay qua hai cái câu Pháp Cú “Mình thắng ngàn quân địch không bằng thắng tự mình», mà mình tự thắng mình vẻ vang hơn là thắng kẻ khác. Mà muốn thắng mình phải luôn luôn ngăn chặn cho các ác pháp sanh khởi, không cho nó tăng trưởng, thì tức là mình đã chiến thắng được nội tâm của mình. Thì

trên cái bước đường tu tập chúng ta đã có pháp, đã biết cách, thì chúng ta phải nỗ lực, phải thực hiện cho nó sâu, cho nó thâm sâu để kéo dài từ giờ này đến giờ khác. Như vậy bây giờ thì hầu hết là các con và quý thầy cũng đã rõ, thì hàng ngày chúng ta phải tinh tấn nỗ lực. Sống trăm tuổi mà giải đãi, không tinh tấn, chẳng bằng chỉ sống một ngày mà hăng hái chuyên cần. Ở đây thầy muốn nói về Tứ Chánh Cần, dù bây giờ các thầy mà sống tu có cầm chừng, cầm chừng đi nữa, thì dù tu Tứ Chánh Cần mà cầm chừng đi nữa, thì chẳng bằng người ta sống một ngày mà người ta hăng hái nỗ lực, người ta giữ một ngày một đêm không có một cái niệm ác sanh ra. Còn quý thầy cứ để cho lát cái có cái niệm này xảy ra, lát nữa có niệm khác xảy đến, thì bây giờ có sống trăm tuổi đi chẳng nữa, cũng không bằng người ta sống một ngày. Bởi vậy Thầy nói 3 tháng, 6 tháng là xong, còn nếu quý thầy không nghe lời, mà quý thầy tu cái kiểu của quý thầy thì bây giờ đã là 10 năm, sống thêm trăm tuổi nữa, bây giờ 40, 30 tuổi rồi mà sống thêm 100, 200 nữa cũng chẳng đi tới đâu hết. Nghĩa là tu cái kiểu đó không bao giờ tới nơi. Người ta nói phải miên mật như tường đồng vách sắt, không có kẽ hở cho nó lọt vào, ác pháp không có được sanh khởi, không được tăng trưởng, không có được lọt

vào, ở trong cái chỗ tâm của chúng ta toàn là thiện pháp. Nghĩa là chúng ta phải miên mật, phải kín đáo, phải như tường đồng vách sắt, không có kẽ hở. Còn như vách liếp như vậy thì thôi rồi. Tâm của quý thầy mà tu như Tứ Chánh Cần Thầy nhìn như là cái tấm liếp của chúng ta đây thôi. Nghĩa là nhìn ra ngoài thấy ở ngoài hết rồi, thì ở ngoài nó lọt vô biết bao nhiêu chỗ mà lọt, cho nên tu như vậy thì biết đời nào mà xong. Cho nên phải nỗ lực thực hiện là tâm mình kín đáo, nghĩa là từng phút từng giây nỗ lực Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Vô Lậu, Định Niệm Hơi Thở, liên tục ở trong những pháp này mà chúng ta nỗ lực kéo dài để giữ ác pháp không cho sanh khởi. Nghĩa là không cho nó kẽ hở để mà nó lọt vào trong tâm chúng ta, đó là chúng ta đã chiến thắng nó, chúng ta đã chiến thắng được tâm mình. Còn nếu mà để cho nó kẽ hở mà lọt vô thì quý thầy tu không biết chừng nào cho được. Mà rồi đây các thầy sẽ thấy rằng trong cái thời gian gần tới đây thì các thầy phải làm những cái việc lợi ích cho mọi người. Cho nên phải ráng, nỗ lực hết sức đi, từ đó các thầy sẽ thấy sự giải thoát. “Hãy gấp rút làm những việc lành, chế chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút nấy”. Đó là cái câu Pháp Cú dạy cho quý thầy. Nghĩa là bây giờ phải

gấp rút giữ gìn cho tâm mình luôn luôn nó là thiện, không được các pháp ác nó xen vào, chế chỉ tâm tội ác của nó, các ác pháp không có cho nó xen vô. Ở đây nó phải tinh tấn, nó phải siêng năng rồi, cho nên Tứ Chánh Cần nó phải siêng năng tinh tấn tu tập chứ mà lười biếng thì không thể nào có thể pháp ác nó không chen vô. Mà hễ lười biếng với việc ngăn chặn các ác pháp giờ phút nào, thì tâm sẽ duyên theo các ác pháp giờ phút ấy, nó sẽ khởi hoài. Thì như vậy chúng ta sẽ không bao giờ thực hiện được sự giải thoát. Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài. Nếu lỡ sanh ra cái niệm nào trong đầu, thì chúng ta nỗ lực khắc phục, từ đây về sau phải chặn đứng không có cho nó sanh vô nữa. Chúng ta có sự quyết tâm, nhiệt tâm như vậy thì nó mới có thể hết, chứ nếu mà không có quyết tâm, nhiệt tâm thì nó không hết. Thấy vui mà làm hoài, cứ thấy nó như vậy mà dễ dãi rồi để nó cứ ra vô ra vô hoài ở trong cái tu tập của mình, thì như vậy là không bao giờ hết. Hễ chứa ác nhất định phải thọ khổ. Hễ có cái tâm mà ra vô như vậy thì quý thầy sẽ thấy khổ, các con ở bên nữ các con cũng biết nó sẽ khổ chứ không phải không khổ. “Nếu đã làm việc lành, hãy nên thường làm, làm mãi, nên vui làm việc lành. Hễ chứa lành nhất định là hưởng sự giải thoát, tức là thọ lạc”. Ở trong

câu Kinh Pháp Cú này dạy như vậy đó. Thì như vậy rõ ràng là chúng ta phải nỗ lực thực hiện những điều lành để luôn luôn tâm chúng ta được lành, thì chúng ta sẽ thọ được những cái quả an lành. “Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng chẳng đưa lại quả báo gì cho ta. Phải biết giọt nước nhiều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng kí ức mà nên”. Nghĩa là chúng ta đừng nghĩ rằng ngày nay mình chỉ có một lần khởi niệm ác ở trong đầu của mình, tức là một cái niệm nào thương ghét thôi, chứ đừng có nghĩ rằng chúng ta giết người gọi là ác đâu, mà đây là khởi một cái niệm thương nhớ, hoặc lo gì đó, thì cũng đủ là một cái giọt nước nó nhỏ, mà ngày ngày mà nó nhỏ như vậy thì cái bình nó cũng sẽ đầy. Cho nên kẻ ngu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng cái một ít, nghĩa là ngày chút, ngày chút, cho nên chừng đó cái tâm của chúng ta đến lúc có người ta nói tới cái nó sân lên liền, nó tức giận lên liền, nó không có vui vẻ được, do chúng ta chứa từng chút, từng chút cái niệm ác nhỏ nhỏ, cái niệm khởi nhỏ nhỏ đó mà cho đến khi đặng chuyện thì chúng ta thấy cái tâm của chúng ta chẳng có giải thoát được chút nào. Đó là cái quan tâm, cái lưu ý của chúng ta. Cho nên hàng ngày thật sự ra quý thầy không có lưu ý đến cái niệm nho nhỏ, tưởng đâu nó không có gì, nó đâu

có làm gì cho tâm chúng ta phiền não giận hờn đau, nó khởi cái niệm nó thôi chứ có gì đâu, nó thương nó nhớ nó ghét nó gì đó... cũng đâu có làm khổ gì cho mình đâu. Nhưng mà cứ lần chút, lần chút, như vậy mà nó đầy bình. Mà khi đầy bình, chừng nào chúng ta biết nó đầy không? Khi mà người ta nói cái lời nói gì mà nó không hợp với mình, nghe đó mình tức thì đó là nó đầy bình. Nó đầy bình nó mới tức nó chảy ra đó, nó tràn ra đó. Còn nếu mà nó đã cạn, nó đã hết sạch rồi thì nó không tràn ra chút nào hết. Ai nói gì nói, chửi gì mình thì chửi, mình như cục đất, đó là nó đã cạn hết. Còn bây giờ nó đầy bình, nó nhiều đầy hết rồi, cứ một ngày có một cái niệm ác là nó đã nhỏ vào cái bình tâm của quý thầy nó chứa trong đó. Cho nên không ai động tới thôi, mà động tới một cái là các thầy giẫy nảy lên liền, như một con cọp dữ chưa nhìn ai được đâu, chưa nhần nhục ai. Chưa đúng lúc đó, chứ đúng lúc rồi là các thầy lộ ra cái tướng sân của các thầy dữ tợn, là vì những cái niệm đó mà nó đã nhỏ vào trong cái bình của quý thầy. “Chớ khinh điều lành nhỏ”, nghĩa là hàng ngày mình coi thường cái việc lành của mình, tức là mỗi cái niệm ác nó khởi lên thì cái lành nó sẽ mất đi, cho nên chúng ta đừng có khinh cái chuyện mà giữ gìn cái niệm ác đó thì cái niệm thiện nó mới tồn tại, nó mới

giữ được, cho nên nó mới có cái niệm thiện. Do đó chúng ta coi thường cái niệm thiện cho nên chúng ta để cái niệm ác nó xen vô. Chứ nếu mà chúng ta không có khinh thường cái niệm thiện nhỏ này thì chẳng bao giờ mà chúng ta có cái quả báo nào, tức là người ta chửi, mình như cục đất liền. “Chẳng đưa lại quả báo cho ta” nghĩa là mình thấy rằng cái việc nhỏ này nó đâu có đem đến cái phước báo cho mình đâu. “Phải nói rằng giọt nước nhiều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa đôn từng ít, từng ít mà nên”. Nghĩa là mình cố mình giữ gìn, đừng cho cái ác pháp xen vô, thì cái thiện pháp nó cứ ngày một chút, ngày một chút, cho đến khi nó toàn diện thì đến bấy giờ chúng ta mới thanh tịnh toàn tâm. Một ngày chúng ta giữ đừng cho nó xen vô thì ngày bữa nay nó cũng được vậy, ngày mai nó cũng được vậy, ngày mốt được vậy, rồi một tháng được vậy rồi hai tháng, ba tháng được vậy thì luôn ba tháng được vậy là cái bình của chúng ta nó đã đầy rồi, đầy thiện pháp rồi. Mà đầy thiện pháp thì nó đủ cái quyền lực mà chúng ta sai khiến được cái sinh tử luân hồi của chúng ta. Thì như vậy rõ ràng hàng ngày chúng ta tu tập cái này mà chúng ta sẽ đạt được cái thiện định rất là vĩ đại. Đó, đó là những cái bài Kinh Pháp Cú Phật đã dạy như vậy. “Đem ác ý

xâm phạm đến người không tà vạy, người thanh tịnh vô nhiễm. Tội ác sẽ trở lại làm hại kẻ ác như ngược gió mà tung bụi”. Câu kinh Pháp Cú này thì nó nói trong cái vấn đề mà mình đem cái ác ý của mình mà xâm phạm đến người khác, đây là quá thô rồi, đây là những cái ác nó thô chứ không phải còn vi tế ở trong tâm của mình. Mà sự thật ra thì ví dụ như cái bình mà mỗi ngày nó có một cái niệm ác nó nhỏ vào, mình coi thường cho nên cái công phu tu của mình nó không có kết quả. Mà mình coi thường sự giữ gìn cho cái tâm kéo dài trạng thái thiện, coi thường nó để cho ác pháp xen vào thì kết quả cũng chẳng ra gì. Mà mình coi trọng thiện pháp, mình cố gắng giữ gìn cho miên mật thì các ác pháp không có sanh khởi, toàn thiện pháp. Thì như vậy mình sẽ được sự giải thoát hoàn toàn mà không bị cái thô của ác pháp, cái thô của ác pháp có nghĩa là như người mà ngược gió mà tung bụi, nghĩa là mình đứng dưới gió, gió thổi ở trên thổi xuống mà mình tung bụi thì bụi nó sẽ rơi vào mình hết.



GIỚI HÀNH 06

Những câu hỏi của Cô Diệu Quang mà bữa đó trả lời chưa hết. Cô hỏi Thầy: Kính bạch Thầy, tại sao gọi là Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, Tứ Thánh Định, Tứ Như Ý Túc? Nghĩa là tại sao những danh từ ở trong kinh điển của Phật, người ta gọi cái tên đó là Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ, Tứ Thánh Định, Tứ Như Ý Túc. Thì ở đây Thầy sẽ trả lời, coi như trả lời cho Cô Diệu Quang, tức là trả lời chung cho quý Thầy, để không khéo cái tên trong kinh sách mà Phật đã đặt cái tên cho pháp môn của mình, để dạy người ta tu, thì cái tên đó phải xứng hợp với hành động tu tập, chớ không phải là thiếu cái hành tu tập ở trong cái tên đó, thì cái tên đó không có nghĩa lý. Đáp: Tứ Chánh Cần là pháp môn giải quyết tâm con người thoát khổ đê nhất, nên người tu sỹ phải chuyên cần, siêng năng tu tập từng giây, từng phút, từng giờ, không được dễ dãi, lơ đãng, lười biếng. Nghĩa là trong cái pháp mà mang tên Tứ Chánh Cần, nó chứng tỏ rằng phải cần mẫn siêng năng, tu tập, cho nên nó có cái tên là Cần, mà Chánh tức là thiện pháp. Cho nên luôn luôn lúc nào cái

pháp đó cũng thấy sự tinh tấn siêng năng ở trong đó rất nhiều. Nếu mà người tu mà thiếu sự siêng năng tập luyện pháp này, thì đạo giải thoát sẽ không đến cái người tu tập, hành giả mà tu tập. Cho nên về cái pháp Tứ Chánh Cần, là cái pháp nói cho người tu, mà mới bắt đầu tu thì phải siêng năng hết sức mình, luôn luôn lúc nào, giờ nào cũng phải siêng năng. Cho nên cái tên nó là Cần, Chánh Cần, cần tu tập ở trong một cái chánh pháp, mà Cần phải rất là cần thiết, Cần cũng phải là siêng năng. Ở đây giải thích từng chữ để cho cái tên đó, thì chữ Tứ là bốn, Chánh Cần là siêng năng, cần mẫn, trong cái sự chơn chánh, chứ không phải trong tà pháp, siêng năng trong cái sự chơn chánh, chứ không phải siêng năng trong cái sai, cái không đúng, cho nên nó là Chánh Cần. Tứ Chánh Cần gộp chung ba cái chữ này lại để mà giải thích cái nghĩa của nó thì Tứ Chánh Cần là bốn pháp chơn chánh cần phải tu tập, siêng năng, không có được biếng trễ. Giải thích từng chữ để chúng ta hiểu cái tên của nó, để mà chúng ta biết cái pháp đó quan trọng thế nào. Tại sao các pháp khác không gọi là Cần, mà ở đây chỉ có Tứ Chánh Cần gọi là Cần? Bởi vì chính chúng ta mang một cái tâm niệm tham, sân, si, tức là ác pháp cho nên hàng ngày chúng ta không siêng năng cần mẫn mà tu tập cái

này thì các ác pháp kia nó sẽ làm cho chúng ta đau khổ, làm cho chúng ta khổ sở. Do cái chỗ tu tập này chúng ta phải siêng năng, hết sức siêng năng.

Vì vậy để bắt đầu như thầy đã trả lời, người mới bắt đầu tu theo đạo Phật thì phải tu cái pháp Tứ Chánh Cần là cái pháp đầu tiên. Mà thời nay thì người ta không có hiểu nó, cho nên người ta không có tu Tứ Chánh Cần, mà người ta tu niệm Phật, người ta tu thiền hơi thở, người ta tu thiền biết vọng liền buông, hoặc là tham thoại đầu, công án. Người ta tu cái đó thì nó không đúng chánh pháp của Phật, vì cái pháp mà chuyên cần siêng năng hằng ngày mà nỗ lực tu tập, đó là Tứ Chánh Cần. Nó làm cho chúng ta bắt đầu vào, như thầy đã dạy, bắt đầu vào tu ngay liền tức khắc là chúng ta đã thấy sự giải thoát nơi thân và tâm của mình, chứ không phải tu đợi 1 năm, 2 năm, 5 năm, 10 năm sau mới thấy hết sự giải thoát, mới hết tham, sân, si, mà ngay cái chỗ chúng ta bắt đầu tu là chúng ta đã giải thoát khỏi tham, sân, si.

Bây giờ để giải thích thêm cái pháp nữa mà Cô Diệu Quang đã hỏi Tứ Niệm Xứ. Vậy Tứ Niệm Xứ là gì? Ở đây Thầy giải thích từng chữ để chúng ta thấy được chỗ Tứ Niệm Xứ. Tứ là bốn, Niệm là nhớ, là suy

tư, là pháp. Các thầy nhớ rằng chữ Niệm là nhớ, nhớ là niệm, ức niệm là nhớ lại, còn chữ Niệm ở đây có nghĩa là nhớ, là suy tư, suy nghĩ một cái điều gì đó, gọi là suy tư, mà Niệm còn có cái tên nữa là pháp. Hầu hết người ta chỉ biết cái danh từ Niệm là nhớ, là ức niệm, là suy tư, là suy nghĩ, còn cái Niệm mà họ nghĩ ra cái pháp thì chưa có ai nghĩ, chưa có người nghĩ nó là cái pháp. Chữ Niệm này có ít người hiểu nó cái nghĩa là pháp. Ở đây vì cái kinh nghiệm tu hành, trải qua trong thời gian tu tập, Thầy đã hiểu được chữ Niệm này là cái pháp, chứ không phải là nhớ, hoặc là suy tư, nó là pháp. Xứ là gì? Xứ là nơi, chốn, chỗ. Chữ Xứ nó chỉ cho cái nơi, chốn, chỗ, gộp lại Tứ Niệm Xứ là bốn cái chỗ đặt pháp môn tu tập trau dồi làm cho bốn chỗ đó được thanh tịnh, trở thành giải thoát, không còn ô nhiễm các pháp thế gian, nên có tên gọi là Tứ Niệm Xứ. Nghĩa là Tứ Niệm Xứ nó không phải là một pháp môn để cho chúng ta tu tập, mà nó là bốn cái chỗ để chúng ta dùng các pháp môn khác, các thiền định khác, mà để chúng ta tập luyện bốn chỗ này cho nó thanh tịnh. Vì trên thân chúng ta, trong thân và ngoài thân của chúng ta, không ngoài bốn cái chỗ này. Thân chúng ta thấy rõ ràng, là nơi thân của chúng ta, rồi thọ là cái cảm giác, rồi tâm của chúng ta, rồi các pháp xung quanh chúng

ta, tất cả từ thân cho đến các pháp ở trong vũ trụ, đều là nằm ở trên bốn cái pháp này. Cho nên muốn cho được thanh tịnh, cả nội thân tâm của chúng ta và thế giới, các pháp ở trong thế gian này đều được thanh tịnh, thì không ngoài bốn chỗ này mà tu tập. Chứ không phải Tứ Niệm Xứ là một pháp môn chúng ta dùng để tu tập cho được giải thoát. Giải thoát cái gì? Nếu mà lấy Bốn Niệm Xứ này mà để tu tập giải thoát, thì giải thoát cái gì? Vì Bốn Niệm Xứ là cái nơi để chúng ta tu tập bốn cái nơi đó cho thanh tịnh, tức là làm cho bốn cái nơi đó được giải thoát. Có hiểu được vậy mới hiểu được Tứ Niệm Xứ.

Bây giờ để trả lời cái danh từ “Tứ Thánh Định” mà Cô Diệu Quang đã hỏi. Tứ là bốn, Thánh là bậc trong sạch, thanh tịnh không còn nhiễm ô thế tục, dính mắc dục lạc thế gian nữa. Chữ Thánh ở đây thì phải chỉ cho những người mà thân và tâm của họ trong sạch, không có còn nhiễm ô những dục lạc của thế gian, nó không còn dính mắc những ham thích của thế gian nữa, cho nên gọi là bậc Thánh. Cho nên cái tên của nó để chỉ cho chúng ta, để đi vào trong những bậc Thánh. Cho nên cái pháp đó giúp chúng ta trở thành những bậc Thánh thanh tịnh thân tâm như vậy. Định là gì? Định là sự bất động của tâm, mình phải hiểu Định là sự

bất động của tâm, sự yên lặng của thân tâm, sự vắng lặng của không gian, sự ngưng hoạt động trong thân, và sự thanh tịnh của tâm. Để giải thích cho chúng ta hiểu từng danh từ để xác định được cái pháp môn mà chúng ta tu tập, cho nên Định là sự bất động của tâm, sự yên lặng của thân tâm, sự vắng lặng của không gian, sự ngưng hoạt động trong thân và sự thanh tịnh toàn bộ của tâm.

Tứ Thánh Định là pháp môn của bậc Thánh đạt được sự thanh tịnh, yên lặng, vắng lặng, và bất động các hành, nơi Thân, Thọ, Tâm và các Pháp. Thì nơi Thân, Thọ, Tâm, và các Pháp đó là Tứ Niệm Xứ. Một cái pháp nó làm cho Thân, Thọ, Tâm, Pháp của chúng ta thanh tịnh bất động, đó là cái pháp mà tu tập làm cho bốn cái chỗ này trở thành thanh tịnh, đó mới gọi là Tứ Thánh Định.

Tứ Như Ý Túc nghĩa là gì? Tứ là bốn, Như Ý là theo ý muốn của mình, Túc là đầy đủ. Tứ Như Ý Túc là pháp môn thực hiện tâm muốn điều gì, thì thực hiện đầy đủ điều ấy, mới gọi là Tứ Như Ý Túc. Nói đến Tứ Như Ý Túc, chúng ta muốn cái gì, thì chúng ta làm ngay được cái đó. Ví dụ bây giờ là một người thế gian ham tiền ham bạc, thì cái người có Tứ Như Ý Túc thì họ chỉ hướng tâm họ ra lệnh, thì ngay đó là một đồng tiền, đồng vàng rất lớn trước mặt

họ có liền. Lòng họ muốn cái gì là đạt ngay cái nấy, chứ không phải là khó khăn đối với họ. Muốn cho có một bữa ăn ngon, đầy đủ những thực phẩm cao lương mỹ vị, thì ngay cái ý muốn đó, thì người mà tu Tứ Như Ý Túc đó thì họ chỉ cần ra lệnh, là ngay tức khắc đã có một mâm thực phẩm rất là đầy đủ không có thiếu món gì, cao lương mỹ vị không có thiếu món gì hết, cho nên gọi là Tứ Như Ý Túc. Muốn như thế nào thì cái tâm của chúng ta và cái thân của chúng ta sẽ làm ra được những cái đó, cho nên gọi là “Như Ý Túc”. Cho nên nó có những cái tên, để xứng hợp với cái việc làm của nó, với cái việc tu tập của nó, nó làm chúng ta đạt được ý muốn của chúng ta như vậy, cho nên cái tên nó như vậy, thì cái việc làm nó cũng phải đạt được như vậy.

Sau khi học được những danh từ, tên của các pháp, thì bây giờ Cô Diệu Quang sẽ hỏi thầy tiếp. Kính bạch Thầy tại sao người ta gọi Tứ Thánh Định là thiên tiểu thừa, thiên phàm phu, thiên ngoại đạo?

Đáp: Nói về Tứ Thánh Định là một loại thiên định rất đặc biệt, mà từ xưa trước khi chưa có đạo Phật cho đến bây giờ, chưa ai thông hiểu cách thức tu tập cơ bản của nó và cũng không có một học giả nào tưởng giải ra được. Trừ Đức Phật ngài đã phát hiện

ra được cách thức tu tập về loại thiền định này, cụ thể và rõ ràng, nhưng các nhà học giả không có tu tập thực hành, nên những lời dạy của Đức Phật các ngài không tưởng giải ra được. Vì thế các ngài lập luận, quăng ném nó ra ngoài kinh điển phát triển Đại Thừa. Nghĩa là họ ném Tứ Thánh Định này ra khỏi ngoài cái kinh sách pháp triển, kinh sách đại thừa, cho nên hầu hết kinh sách đại thừa không có nhắc đến tên Tứ Thánh Định, mà chỉ nói những loại thiền định, ngoài bốn loại thiền định này. Vì những nhà viết kinh Đại Thừa không sao giải thích Tứ Thánh Định được, nên họ bịa đặt ra cái tên tiểu thừa thiền, phàm phu thiền, và độc ác hơn nữa thì họ gọi là thiền ngoại đạo. Thì các thầy cũng thấy rằng những cái danh từ này đều là những nhà học giả, mà chúng ta thường gọi họ là bậc Tổ Sư, thì họ không có triển khai nổi Tứ Thánh Định, là một loại thiền rất đặc biệt. Mới bắt đầu vào, thì như quý thầy biết rằng, khi mà chúng ta muốn nhập được sơ thiền, thì chúng ta phải tu hết sức, biết bao nhiêu loại pháp môn, như Tứ Chánh Cần, Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, Định Vô Lậu, đó là phần tu tập ngăn chặn ác pháp và lòng ham muốn của mình. Còn cái phần giữ gìn thì phải lấy cả giới bốn, 250 giới Tỳ Kheo, 348 giới Tỳ Kheo Ni, và đồng thời phải sống một đời sống thiếu dục tri

túc. Rồi phải phòng hộ sáu căn, mà Phật còn gọi là thánh phòng hộ sáu căn, thế mà chúng ta mới đạt được sơ thiên, mới ly dục, ly ác pháp được. Thế mà người ta gọi là Tiểu Thừa, là phàm phu thiên, là thiên ngoại đạo, thì Thầy không hiểu họ đã hiểu Phật pháp như thế nào, mà họ dám nói những lời nói như vậy. Họ dám hạ những cái pháp mà Phật đã gọi là Tứ Thánh Định, mà Thầy có nhắc, xác định được trong bốn cái thiên này, mà Đức Phật đã xác định là Như Lai Trú, là Phạm Trú, là Thánh Trú. Lấy bốn loại thiên này Đức Phật muốn nói đến sự an trú của một bậc Thánh, một bậc Như Lai, thì Đức Phật nghe nói Thánh Trú thì chúng ta biết bốn loại thiên này, mà nghe nói Phạm Trú tức là đức hạnh của một người tu sỹ là phải biết đó là nói bốn loại thiên này. Cho nên cái xác định của Đức Phật rất rõ ràng về bốn loại thiên này để chỉ cho chúng ta biết rằng cái sai, cái đúng của thời nay.

Rồi đây một lúc nữa thầy sẽ đọc bài kinh, ngay cả kinh nguyên thủy, mà người ta kết tập lại thành một bài kinh gọi là Thân Hành Niệm, rồi Thầy sẽ phân tích được cái sai, cái đúng của họ. Trong khi đó chúng ta học về cái pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, để ngăn chặn các ác pháp không cho sanh khởi, thì chúng ta mới biết được cái

sai, cái đúng của người sau này, đã thêm thắt làm sai lệch bản kinh, bài kinh mà trong cái bộ kinh Nguyên Thủy, chứ chưa phải là kinh Đại Thừa. Đó là cái người sau họ đã làm lệch đi, để làm cho người đời nay không có tu hành, không có chứng được cái lý, cái thực cụ thể của Phật pháp, cho nên không làm sao nói cái đó sai, chỉ biết cái bài kinh đó là bài kinh của Phật, chứ còn không dám nói nó sai. Trừ những người có kinh nghiệm tu hành, mới biết nó sai, đúng mà thôi, và đồng thời còn phải xác định bằng một cuộc thực nghiệm trở về cái thời quá khứ bằng cái sức lực của đạo lực Tam Minh mà rõ được, nghe được lời giảng của Đức Phật cách đây 2540 năm, mới xác định được bài kinh đó đúng sai. Nếu mà không có lực đạo như vậy, thì những bài kinh này làm sao chúng ta dám xác định nó đúng hay là sai. Họ dám in, dám viết ra như vậy, để cho đến bây giờ chúng ta chưa biết rằng người nào mà cả gan dám làm điều này, mà để vào kinh điển, để người sau không có biết đường lối đâu đúng, đâu sai, không có dám nói sai, dù có biết sai cũng chẳng dám nói sai. Như vừa rồi các thầy và các con cũng đã đọc ở trong tập Đường Về Xứ Phật tập 1, trong cái bài kinh Jivaka ở Trung Bộ Kinh, kinh Nikaya, thế mà người ta chỉ cần thêm mấy chữ thôi cũng đã làm lệch cái ý của Phật pháp rồi.

Từ đó người ta chạy theo dục lạc, người ta thọ hưởng những thực phẩm bằng xương máu của chúng sanh một cách thích thú. Thế mà người ta cứ nói rằng Phật cho phép ăn thịt chúng sanh. Đó là một dã tâm độc ác của những bậc đã phá Phật pháp đến tận cùng như vậy. Thế mà chúng ta hiện thời nay chúng ta cũng chẳng dám nói đó là sai, cũng chẳng dám nói đó là đúng. Cho nên ở đây nói về Tứ Thánh Định mà người ta gán cho những cái tên tiểu thừa thiên, phàm phu thiên và ngoại đạo thiên, thật là đau lòng cho Phật pháp biết mấy. Những pháp môn siêu việt giúp cho con người ta đủ đạo lực để làm chủ sự sống chết và còn làm những việc siêu việt không thể lường được. Như trong kinh điển Phật nói, nếu dùng bàn tay sờ mặt trăng, mặt trời thế là một việc siêu việt như vậy mà không từ trên Tứ Thánh Định này thì làm sao làm được những việc gì đó được. Đến bây giờ cũng chẳng có nhà học giả nào triển khai Tứ Thánh Định này được, vì hiện giờ chưa có một bậc Hòa Thượng, một bậc Tôn Túc nào, một Hành Giả nào mà triển khai Tứ Thánh Định này cho có đường lối cách thức tu tập đúng cách của nó, nên gặp Tứ Thánh Định họ lờ qua. Kinh sách của các học giả viết rất nhiều về Tứ Niệm Xứ, Tứ Diệu Đế, Sổ Túc Quan, Thập Nhị Nhân Duyên, chưa hề có cuốn kinh sách nào nói

về Tứ Thánh Định. Bởi vậy các thầy cũng như các con nếu mà đi ra nơi nào phát hành kinh sách để tìm một cuốn sách mà nói về Tứ Thánh Định thì chẳng có nhà học giả nào dám viết nó hết, dám biên soạn nó ra hết. Họ chỉ nói Tứ Niệm Xứ, Tứ Diệu Đế, Sở Túc Quan, Thập Nhị Nhân Duyên, hoặc là Thập Thiện..., hoặc là các loại kinh sách phát triển của Đại Thừa nói về thiền phản quang tự tánh, hoặc là những pháp thiền kiến tánh hoặc là những pháp thiền như chẳng niệm thiện niệm ác, bản lai diện mục hiện tiền. Đó là những pháp thiền để người ta tu hy vọng được giải thoát. Còn trái lại Tứ Thánh Định thì họ chẳng dám rờ vào để mà nói cách thức tu tập như thế nào. Bởi vậy Tứ Thánh Định là pháp môn làm chủ được sự sống chết của chúng ta, sanh lão bệnh tử, tức là pháp môn giải quyết kiếp sống con người, chấm dứt đau khổ và luân hồi, một pháp môn tuyệt vời, có một đạo lực kinh khủng, tịnh chỉ hơi thở và các hành trong thân một cách tài tình. Thế mà ai biết nó là một pháp môn quý báu và vô giá. Người ta chỉ còn biết miệng lưỡi lừa của các vị tổ sư, tiểu thừa thiền, phàm phu thiền, ngoại đạo thiền. Nghĩa là bây giờ người ta nói tới Tứ Thánh Định, thì người ta chỉ biết nó là tiểu thừa thiền, phàm phu thiền, ngoại đạo thiền, chứ người ta chẳng có biết nó là một

pháp quý báu và vô giá. Nó làm chủ được sự sống, sự chết của con người, nó chỉ cần ra lệnh là hơi thở tịnh chỉ ngay liền, các hành ngưng hoạt động. Người ta không hiểu được cái pháp tuyệt vời và quý báu như vậy thì làm sao người ta tu tập làm chủ được sanh tử luân hồi?

Bây giờ Cô Diệu Quang hỏi tiếp thầy. Hỏi: Sổ Tức Quan và Định Niệm Hơi Thở khác nhau rất xa. Sổ Tức Quan thì ức chế tâm bằng cách đếm số, Định Niệm Hơi Thở dùng pháp hướng như lý tác ý nên nhẹ nhàng diệt tâm, tâm tịnh thức hoàn toàn không bị loạn tưởng. Cô Diệu Quang hỏi thầy pháp Sổ Tức Quan, và Định Niệm Hơi Thở khác nhau và giống nhau như thế nào xin Thầy giải rõ cho chúng con hiểu. Thì Thầy trả lời Sổ Tức Quan, và Định Niệm Hơi Thở khác nhau rất xa. Sổ Tức Quan thì ức chế tâm bằng cách đếm số. Ở đây các con nghe rõ chứ không khéo thì các con tưởng Định Niệm Hơi Thở với Sổ Tức Quan là giống nhau. Vì trong Ngũ Đình Tâm Quán ở các bậc Tôn Túc họ kết hợp lại, quán từ bi để đối trị tâm sân, quán bất tịnh để đối trị tâm sắc dục, quán sổ tức quan để đối trị tâm loạn tưởng, thì tất cả những pháp này họ kết hợp lại họ gọi là Ngũ Đình Tâm Quán. Chứ trong kinh điển của Phật thì không có

sử dụng Sổ Túc Quan này, mà họ đã lượm lặt nơi các kinh điển của các Tổ viết ra, rồi họ kết hợp lại những cái bài pháp như quán bất tịnh, quán từ bi của Phật để họ kết hợp lại họ gọi là Ngũ Đình Tâm Quán. Cho nên ở đây chúng ta tu hơi thở mà hơi thở nào gọi là Sổ Túc Quan, còn hơi thở nào gọi là Định Niệm Hơi Thở? Do hai cái pháp môn này nó khác nhau rất xa, chứ không có giống nhau đâu. Sổ Túc Quan thì các thức của nó là ức chế tâm bằng cách đếm số, Định Niệm Hơi Thở dùng pháp hướng như lý tác ý nên nhẹ nhàng diệt tầm, tâm tỉnh thức hoàn toàn không bị loạn tưởng, hôn trầm thù miên, vô trí. Sổ Túc Quan do ức chế tâm, diệt tầm tứ nhưng chẳng được, nhưng chẳng đưa hành giả đi đến đâu, chỉ loanh quanh ở mê hồn trận ở xúc tưởng hỷ lạc nên chẳng lợi ích gì cho người tu tập. Cái Định Niệm Hơi Thở thì nó có cái nghĩa khác, mà Sổ Túc Quan thì cái nghĩa nó khác, nó đi vào chỗ diệt tầm tứ để nó đạt được trạng thái hỷ lạc, rồi nó ở đó nó không biết cái đường ra, cho nên nó loanh quanh, loanh quanh trong đó rồi nó rơi vào thù miên, vô trí, hoặc là hôn trầm. Còn cái Định Niệm Hơi Thở nó có mục đích khác. Như thầy đã nói Định Niệm Hơi Thở là pháp trợ duyên, nó trợ giúp cho các pháp khác, cho nên ở đây Thầy trả lời cho Cô Diệu Quang là Định Niệm Hơi Thở,

là pháp môn trợ giúp cho hành giả tu tập nhập các loại định khác, nên nó có lợi ích rất lớn cho đường tu tập giải thoát. Mục đích của Định Niệm Hơi Thở là trợ cho các pháp, chứ nó cũng không giúp cho chúng ta đi đến mục đích cứu cánh giải thoát được, nó giúp cho các pháp mà thực hiện được cái mục đích giải thoát. Định Niệm Hơi Thở là trợ pháp cho các pháp môn khác đạt được viên mãn cứu cánh, nên nó là pháp môn có hiệu quả, và có lợi ích lớn, nên nó giúp cho các pháp môn khác, để chúng ta tu tập đem lại kết quả. Bây giờ một ví dụ mà các thầy và các con cũng sẽ thấy rất là dễ. Khi chúng ta tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác, như đi kinh hành nè, bây giờ chúng ta tập trung trên bước đi của chúng ta, chúng ta nhớ được bước đi của chúng ta một lúc, rồi chúng ta bắt đầu quên đi. Nhưng mà chúng ta biết kết hợp với hơi thở, hơi thở vô, hơi thở ra, thì chúng ta vừa thấy được bước đi của chúng ta, mà vừa biết được hơi thở, nương vào hơi thở để thấy bước đi càng ngày càng tỉnh hơn. Các thầy có kinh nghiệm tu hành các thầy mới thấy được cái điều mà kết hợp Định Niệm Hơi Thở với Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, hai cái kết hợp lại thì quý thầy thấy cái này rất rõ. Còn nếu quý thầy chưa có tu tập được thì quý thầy tập thử đi, nghe lời Thầy nói có không. Ở trong chúng đây có người

kết hợp được cái hơi thở, Định Niệm Hơi Thở với Định Chánh Niệm Tỉnh Giác mà đi kinh hành hoặc làm công việc thử coi phải tỉnh không, nó rất tỉnh. Đó là cách thức tu tập để hành pháp cho nó đúng cách, mà nó làm cho chúng ta được sức tỉnh ngăn chặn các ác pháp không cho sanh khởi. Mục đích của Định Chánh Niệm Tỉnh Giác để giúp cho Tứ Chánh Cần, như thầy đã giảng rồi, nó ngăn chặn không cho ác pháp sanh khởi. Mà muốn cho đạt được Chánh Niệm Tỉnh Giác Định thì nương vào cái Định Niệm Hơi Thở, khéo léo giữ gìn hơi thở một bên với tỉnh thức ở trong hành động của chúng ta, thì nó sẽ kéo dài và nó rất tỉnh. Đó là những cái mà chúng ta khéo kết hợp câu hữu nó trở lại để mà chúng ta tu tập. Thì ở đây có người nào mà đã có kinh nghiệm tu tập thì cái lời nói của Thầy nó không phải là nói sai đâu, chúng ta làm thử rồi chúng ta sẽ thấy được cái chỗ vi diệu của Định Niệm Hơi Thở, nó trợ giúp cho Định Chánh Niệm Tỉnh Giác rất là tỉnh thức. Định Niệm Hơi Thở là trợ pháp cho các pháp môn khác để đạt được viên mãn cứu cánh, nên nó là pháp môn có hiệu quả, có lợi ích lớn. Hành giả tu tập mà bỏ Định Niệm Hơi Thở thì kết quả chẳng có ích lợi nhiều đâu. Nghĩa là nếu bỏ Định Niệm Hơi Thở mà mình tu chỉ có Định Chánh Niệm Tỉnh Giác thì kết quả không

lớn, tức là thời gian nó không dài ra đâu, tu rất khó.

Bây giờ Cô Diệu Quang hỏi tiếp Thầy. Kính Bạch Thầy, tại sao Phật giáo lấy giới luật làm pháp môn đầu tiên để tu tập, không lấy thiền định và trí tuệ tu tập trước như các nhà Đại Thừa Bắc Tông và Thiền Tông? Nghĩa là cô Diệu Quang hỏi Thầy tại sao Phật giáo lấy giới luật mà tu trước để làm cho con người tu quá khổ, quá là khổ hạnh, đời sống phải sống trong giới luật, phải thiếu dục tri túc như vậy, phòng hộ sáu căn như vậy, nó làm cho người tu phải sống đời sống quá khổ. Còn Bắc Tông, tức là Đại Thừa, các nhà Đại Thừa Bắc Tông với Thiền Đông Độ thì người ta lấy thiền định người ta tu trước, người ta lấy sự học tức là trí tuệ người ta tu trước, cho nên người ta không có giữ gìn giới luật cho nên đời sống người ta thoải mái, dễ chịu, người ta tu thấy nó thích hơn là tu mà lấy giới luật. Đó là cái ý của Cô Diệu Quang thấy một số các thầy, cũng như các con về đây tu tập khép mình trong cái kỷ luật, giới luật như vậy, thấy làm quá khắc khổ. Thay vì ngày ăn 2, 3 bữa, thì ăn 1 bữa, rồi tập ít nói, tập phòng hộ sáu căn, tập xả tâm cái này cái kia rất là cực. Còn cái kia người ta chỉ có ngồi thiền định thôi, hoặc người ta đến, người ta nghe người ta học:

Khổ Đế, Diệt Đế, Đạo Đế như thế nào. Người ta học hiểu vậy thôi, chứ người ta không có áp dụng, người ta học giới luật người ta cũng hiểu biết vậy thôi, mà người ta không có áp dụng vào đời sống người ta cho nên người ta thoải mái, dễ chịu. Còn mình đây tu tập như vậy mình thấy quá khổ, cho nên cái ý Cô Út muốn hỏi để chúng ta hiểu thấu suốt tại sao Đức Phật lại không lấy như các nhà Đại Thừa, như Thiên Tông mà tu tập, lại bắt buộc chúng ta lấy giới luật mà làm đầu? Đáp: Đạo Phật thấu suốt được lý nhân quả, nghĩa là Đạo Phật mà ra đời là đã thấy được nhân quả, thấu suốt được nhân quả, nên tất cả giáo pháp của Đức Phật thì đều được xây dựng trên nền tảng thiện pháp. Nghĩa là tất cả các bài thuyết giảng, bài pháp nào cũng đều là nhằm để chúng ta thực hiện trên thiện pháp. Như bây giờ chúng ta tu Tứ Chánh Cần, chúng ta thấy pháp Tứ Chánh Cần thì nó cũng thực hiện trên thiện pháp mà đoạn trừ các ác pháp. Còn bây giờ như tứ thiền, như là Tứ Diệu Đế, như là pháp Tứ Niệm Xứ đều là giúp cho cái thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta đều là ở trong pháp thiện, không có ở trong pháp ác. Tất cả những cái pháp mà chúng ta thực hành cũng đều là pháp thiện. Giới luật cũng dạy toàn là thiện, chứ không có cái nào dạy trong ác pháp. Nghĩa là các pháp hành, các giới hành này là

các pháp để mà chúng ta hành, để mà chúng ta đem lại cái pháp thiện ở trong thân và tâm và thọ của chúng ta và các pháp. Thì như vậy, cho nên Đức Phật đã thấu suốt được cái lý nhân quả, do nhân quả thiện và ác mà tạo con người khổ. Cũng như thầy có thường nhắc ở trong lúc thầy giảng ở trong giáo án này, thì thầy có nhắc, từ cái nhân quả mà chúng ta sanh ra chứ không phải chúng ta ở cõi nào mà chúng ta đến. Do nhân quả mà chúng ta sanh ra, rồi chúng ta chết đi chúng ta cũng trở về nhân quả. Do cái chỗ đó, nếu mà Đạo Phật không thấu suốt được cái lý nhân quả thì chắc chắn không xây dựng cái giáo pháp của mình trên nền tảng của nhân quả. Cho nên thấy được cái nhân quả nó chi phối con người như vậy, từ cái chỗ mà chúng ta sanh ra cũng từ nơi đó, mà nó từ vô thủy của nhân quả chứ không phải mới đây. Rồi bắt đầu chúng ta chết đi thì chúng ta cũng trở về nhân quả, tiếp tục ở trong nhân quả để tiếp diễn sự luân hồi của chúng ta mãi mãi trong nhân quả. Do cái chỗ này cho nên Đạo Phật mới đặt cái nền tảng pháp môn của mình ở trên nền tảng của nhân quả, lấy thiện pháp làm mục đích để đi vào sự cứu cánh giải thoát của mình. Cho nên pháp của Phật từ bài pháp đầu tiên cho đến bài pháp cuối cùng, thì đều gọi những cái tên Sơ Thiện, Trung

Thiện và Hậu Thiện. Như vậy chúng ta đã rõ, nếu mà lấy một cái gì khác đi ngược lại thì chắc chắn là không đúng đạo Phật. Giới luật của Phật gồm có giới bổn, giới đức, giới hạnh, giới tuệ, giới hành mà Thầy đã giảng từ giới bổn, giới đức, giới hạnh, giới tuệ rồi. Bây giờ cái hạ năm nay là giảng về giới hành, tức là các pháp môn để hành, để đạt được cái giới luật cho nó được nghiêm túc và đời sống của chúng ta được giải thoát hoàn toàn ra khỏi các ác pháp. Nói đến giới tức là nói đến thiện, nói đến thiện tức là nói đến sự an vui, thanh thản của tâm hồn, mà đã an vui, thanh thản của tâm hồn là giải thoát khổ cuộc đời. Thì chúng ta thấy thiện là nó sẽ giải thoát được đau khổ của cuộc đời, mà chính chúng ta đi tìm sự giải thoát khỏi sự đau khổ của cuộc đời, cho nên phải lấy pháp thiện mà làm cái mục đích mà chúng ta phải nhắm đến con đường tu tập. Muốn được an vui, thanh thản của cuộc đời không gì hơn là phải sống đúng giới luật. Nghĩa là muốn được cuộc sống mình an vui, thanh thản thì phải lấy giới luật mà sống, thì nó mới giải thoát được. Nhờ giới luật mà tâm mới ly được ác pháp và lòng ham muốn của chúng ta. Tâm ly được ác pháp và lòng ham muốn thì tâm mới trong sạch và thanh tịnh. Do tâm trong sạch và thanh tịnh tức là thiên định. Vì thế Đức Phật dạy, Giới sanh Định.

Rõ ràng khi tâm chúng ta ly dục và ly ác pháp thì nó mới thanh tịnh. Cái thanh tịnh đó tức là thiên định, vì thế mà Đức Phật nói do Giới mà sanh Định, do Giới làm cho tâm chúng ta thanh tịnh, mà thanh tịnh tức là Định, vì vậy gọi là Giới sanh Định. Khi tâm đã có định, định là sự nghỉ ngơi thân và tâm, tâm mình bây giờ đã có định rồi, đó là có sự nghỉ ngơi. Còn trước kia mình chưa ly dục ly ác pháp, thì phải dùng giới, phải sống cho đúng hạnh giới, thì nó rất là khắc khổ, nó làm cho mình cực khổ trên bước đường tu tập. Nhưng mà sau khi cái tâm nó thanh tịnh rồi, nó có định rồi, thì từ đó cái định là một sự nghỉ ngơi thân tâm của mình. Do sự nghỉ ngơi này tâm nó được lóng sáng. Mình càng ở trong cái thiên định thì tâm của mình được lóng sáng. Tâm được lóng sáng nên tâm rất sáng suốt, không còn bị kiến chấp, ngã chấp, nó sáng suốt. Cho nên mọi cái mà hồi nào tới giờ mình hiểu mình cho rằng đúng, thì bây giờ mình sáng suốt mình nhận ra cái sai, cũng như hồi nào tới giờ Thầy không biết cái bài kinh này sai, cho nên cứ thấy nó là đúng. Nhưng sau khi cái tâm lóng sáng được trong định rồi thì lần lượt nó phá được cái kiến chấp đúng đó, nó thấy được cái bài kinh đó các bậc Hòa thượng, các bậc Thầy dạy mình nói rằng đúng, nhưng bây giờ Thầy thấy nó là sai. Cho nên bị cái kiến

chấp của người khác nhồi nhét vào mình, thì mình đã xả ra được, mình thấy nó sai, và cũng từ đó cái ngã chấp của mình, nó cũng từ cái sáng suốt đó mà cái ngã của mình nó bị triệt tiêu đi, nó bị chấm dứt đi, nó không còn chấp ngã nữa. Ngã chấp thấu suốt lậu hoặc của con người là khổ, nghĩa là chúng ta thấy được cái kiến chấp, cái ngã chấp và thấy được lậu hoặc của con người là khổ. Vì sự thấu suốt này khiến cho hành giả giải thoát hoàn toàn ra khỏi tâm lậu hoặc. Vì thế Đức Phật dạy Định sanh Tuệ là vậy. Tuệ không có nghĩa là trí tuệ. Hiểu mệnh mông cái gì cũng hiểu hết mà không đúng vào con đường giải thoát, thì cái sự hiểu đó cũng là hiểu sai không có đúng. Cho nên cái hiểu này bây giờ nó rõ thấu được, thứ nhất là do lậu hoặc mà con người khổ, nó rõ thấu được Tứ Diệu Đế là khổ, và nguyên nhân tập hợp sự đau khổ, và diệt nguyên nhân sự khổ đi, thì ngay đó là một trạng thái giải thoát. Từ đó nó suy ra, nó biết được tám cái nẻo để đi đến cái chỗ mà diệt đế, đi đến cái chỗ giải thoát đó, cho nên nó thấu rõ thật rõ, vì vậy mà nó thấu rõ thật rõ, thì hoàn toàn lậu hoặc đoạn dứt. Còn bây giờ chúng ta hiểu biết bằng cách được người khác dạy cho hiểu biết, nhưng chúng ta chưa thấu rõ. Thấu rõ phải do cái Định, cái tâm nó có định nó lóng sáng, thì lúc bấy giờ chúng ta

mới thấu rõ tận nguồn gốc của sự đau khổ con người. Cho nên trong Tứ Thánh Định Đức Phật dạy rằng, ly dục ly ác pháp nhập sơ thiên, do ly dục sanh hỷ lạc. Khi nào tâm định trên thân, thân định trên tâm thì hướng đến Tam Minh sẽ thấu rõ. Bây giờ từ cái chỗ chúng ta ly dục ly ác pháp, chúng ta mới nhập được sơ thiên. Thì ở trong Tứ Thánh Định xác định rõ, từ cái chỗ mà thiên thứ nhất thì chúng ta phải đi vào cái giới, nó mới sanh ra cái định, từ cái định đó chúng ta mới thấy được thân định trên tâm, tâm định trên thân. Lúc bấy giờ cái thân mà nó định thì nó bất động, nó không còn thở, nó mới định. Nó còn thở thì làm sao mà nó định được? Cho nên khi mà nó định trên tâm của nó được rồi, thì lúc bây giờ chúng ta hướng tâm của mình đi đến Tam Minh, thì mình sẽ thấu rõ. Thấu rõ thứ nhất như thế nào? Một là Túc Mạng Minh, hai là Thiên Nhân Minh, ba là Lưu Tận Minh. Ba Minh này đã viên mãn tức là trí tuệ giải thoát của đạo Phật hiển hiện, hành giả sẽ hoàn toàn giải thoát, làm chủ sanh tử, chấm dứt luân hồi, ngược lại đạo Phật Đại Thừa. Đạo Phật mà chúng ta tu theo đường lối của đạo Phật thì khi mà chúng ta đủ Tam Minh thì chúng ta chấm dứt sanh tử luân hồi. Chúng ta hoàn toàn không còn tu tập nữa, nghỉ ngơi cho khỏe, chứ chúng ta hết cái pháp nào mà

tu nữa. Còn bây giờ nói về đạo Phật Đại Thừa, tức là đạo Phật phát triển, ngược lại đạo Phật Đại Thừa, thì Bắc Tông và Thiền Tông thì lấy kiến thức học tập làm trí tuệ, lấy cái sự huân học, hiểu bài học này, bài kinh kia, hiểu biết rộng rãi, thì đó gọi là trí tuệ. Sự hiểu biết lấy ức chế tâm làm thiền định, lấy cái chỗ mà ức chế dùng cái pháp môn mà ức chế tâm mình để làm cho cái tâm tứ nó không khởi lên cái niệm. Thì họ lấy cái pháp đó họ tu, lấy cái học và lấy cái pháp ức chế đó mà họ tu tập, còn giới luật thì không cần giữ gìn, nên đức hạnh của một vị Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni không có. Cho nên nhìn vào giới Phật giáo Đạo Thừa với Thiền Tông thì giới luật họ không có nghiêm chỉnh, họ ăn uống phi thời, họ sống trong chùa to tháp lớn, họ sống trong những vật chất đầy đủ, không thiếu một thứ gì hết. Do đó cái tâm của họ nó chạy theo những cái dục lạc của thế gian, đời có những vật gì, ở thế gian người ta giàu có, người ta có những vật gì, thì ở trong chùa họ cũng có những vật này, họ không thua gì ở ngoài đời chút nào hết. Nghĩa là đời sống của họ cũng đầy đủ vật chất như các người khác chứ không có thua. Do cái chỗ mà họ không giữ gìn giới, cho nên cái đời sống của họ nó thiếu cái hạnh, thiếu cái đức hạnh của một vị Tỳ Kheo. Họ cứ nghĩ rằng khi mà họ tu, họ học

hiếu rồi, họ tu cái pháp thiền định mà ức chế tâm, sau khi đạt được thì giới luật họ nghiêm chỉnh, họ nghĩ như vậy. Cuộc sống của tu sỹ đời chẳng ra đời, đạo chẳng ra đạo, danh lợi giống như người thế gian. Đó thì các thầy quán xét những cái lời mà thầy giải thích cho cô Diệu Quang, có đúng hay là không? Rất đúng trong hiện đại vì chúng ta đang tiếp xúc với các thầy tu Thiền Tông và các thầy tu theo pháp môn Đại Thừa, thì chúng ta thấy đời sống của họ rõ ràng cụ thể, chứng minh cho lời nói của thầy, không có vu khống họ chút nào. Nhưng chúng ta cũng biết rằng trong giới tu sỹ hiện giờ có những người rất là tha thiết. Họ không có nề hà cái sự mà giữ gìn giới luật, nhưng họ chưa biết pháp môn cho nên họ đang sống trong cái cảnh họ đang lầm lạc, mà họ chưa biết cái pháp môn chơn chánh để họ quay đầu, đi hướng về con đường của đạo Phật. Nếu một ngày nào họ biết rằng giới luật để đưa họ đi vào cái chỗ giải thoát, tâm thanh tịnh, để đi đến thiền định chơn chánh của đạo Phật, nhập được bốn thiền Tứ Thánh Định, thì chắc chắn họ sẽ quay đầu trở lại rất nhanh. Họ không có hề mà ham danh, ham lợi, ham chùa to thất lớn, mà họ chỉ còn đi chọn lấy một cuộc đời giải thoát như Đức Phật, và các bậc Thánh Tăng mà thôi. Đó là trả lời cho cô Diệu Quang khi cô hỏi về giới

luật và cách thức tu của các tu sỹ hiện giờ. Như vậy thì các thầy cũng như quý con đã hiểu biết cái đường lối tu tập Giới Định Tuệ. Mà hiện giờ thì người ta tu về Tuệ và Định mà bỏ Giới, còn chúng ta thì quá khắc khổ là vì chúng ta tu từ Giới đi vào thiền Định rồi mới tới Tuệ.

Hỏi: Kính bạch Thầy, theo chỗ con hiểu thời nay người tu sỹ lấy sự hiểu biết tu trước, tu Tuệ, kế đó tu Định, hoặc là Tuệ - Định song tu, Thiền - Giáo đồng hành, nghĩa là họ vừa học vừa tu thiền định. Nghĩa là vừa học hiểu giáo lý lời Phật dạy ở trong kinh Đại Thừa và tập thiền định ức chế tâm. Nghĩa là có khi họ tu trước bằng trí tuệ, như có nhiều người bây giờ họ chạy theo học về giáo lý của Phật, để lấy cấp bằng này bằng kia, thì họ không có thời gian rảnh rỗi để mà tu thiền định, cho nên họ chỉ chuyên học mà thôi. Thậm chí họ học sinh ngữ như là Anh ngữ, Pháp ngữ, Nga ngữ, Nhật ngữ, Hoa ngữ để nó làm một cái đà tiến ở trên cái sự học hỏi của họ. Từ Cử nhân họ đến cái bằng Tiến sỹ, họ phải dùng một cái loại ngoại ngữ để đi du học, thì đó là họ chuyên về cái Tuệ mà họ không có chuyên về Định. Còn có chỗ thì Định - Tuệ song tu, tức là Thiền - Giáo đồng hành, nghĩa là họ vừa học, vừa tu thiền định, rồi họ học để sách tấn cho sự

tu tập của họ. Nghĩa là bữa nay giờ này họ ngồi thiền, nhưng mà sáng mai họ ngồi nghe bài kinh thuyết giảng, để làm cho họ phấn khởi trong lòng họ, đặng họ nỗ lực họ tu thiền nữa. Cứ mỗi một bài pháp là sách tấn họ làm cho họ tu đạt được hay không được. Nhưng mà mỗi lần nghe một bài pháp của một vị Tổ Sư, hay một vị Tôn Túc nào dạy một cái pháp thiền, nói đúng cái chỗ mình tu, làm như mình thấy nó đúng quá, đúng quá làm cho mình ham thích tu thêm nữa, coi như là hâm nóng mãi mãi. Thiền - Giáo đồng hành, có nghĩa là hâm nóng mãi mãi để cho người ta tu, chứ nếu mà không có học giáo thì người ta tu một thời gian sau người ta chán, vì người ta thấy không có kết quả trong sự tu tập. Mà không được nghe lời sách tấn khuyến khích thêm, thì họ sẽ bỏ cuộc tu. Do đó, vì vậy mà có một pháp môn gọi là Định Tuệ song tu, vừa Tuệ vừa Định tu song song nhau. Họ nghĩ rằng tu như vậy tâm lần lần thanh tịnh, đạt được sự giải thoát, nghĩa là Định Tuệ song tu như vậy. Tuệ là cái sự hiểu biết nó giúp cho mình siêng năng tinh tấn tu Định mà không có thối tâm, không có bỏ cuộc và sự tu tập như vậy, vừa hiểu và vừa có tập ức chế tâm như vậy, tâm dần dần thanh tịnh nó không còn cái vọng tưởng nữa. Do sự thanh tịnh này, họ sẽ đạt được sự giải thoát hoàn toàn, thì chừng

đó giới luật không giữ mà giới luật nghiêm túc. Họ nghĩ rằng sau này mình không cần giữ, mà tới chừng tâm mình thanh tịnh rồi, thì bắt đầu nó không ăn uống phi thời nữa, nó không phạm giới nữa, họ nghĩ như vậy. Nhưng mà cái nghĩ tưởng như vậy, nó thành ra hiện giờ một số tu sỹ tu đã 10, 20, 30 năm về định tuệ song tu, cho tới giờ này thì giới luật họ cũng chẳng nghiêm túc. Do giới luật chẳng nghiêm túc thì biết rằng họ chưa giải thoát hoàn toàn. Và họ chưa giải thoát hoàn toàn thì giới luật, do chỗ tu như vậy, hy vọng của họ khi mà thiền định, định với tuệ mà tu như vậy, thì nó sẽ đạt được nghiêm trì giới luật, nhưng mà cuối cùng không đạt được một cái gì hết, có phải vậy không thưa Thầy? Đó là Cô Út hỏi Thầy có phải họ tu như vậy có được không?

Đáp: Điều con hiểu rất đúng nhưng kết quả đi ngược lại. Tâm dục lạc thế gian đầy dẫy, khéo che đậy mà thôi, bản ngã to lớn, thích tranh luận, hơn thua, tìm mọi cách đánh lạc hướng, khiến cho tín đồ không phân biệt đâu là chánh pháp của Phật. Đưa ra nhiều luận giải của tướng pháp, tạo hình ảnh trừu tượng, tâm phủ trùm vạn hữu. Tức là khi mà họ đưa ra những cái luận giải của họ, họ tưởng ra, họ giải thích ra như cái tâm họ phủ trùm cả cái vạn hữu trên thế gian

này, coi như họ đã hoàn thành được cái tâm rộng lớn mênh mông của họ. Đó là tâm phủ trùm vạn hữu, đó là cách thức hình ảnh trừu tượng của họ, họ tưởng tượng ra cái tâm họ phủ trùm vạn vật như vậy. Còn hình ảnh mê tín thì họ “phản bổn hoàn nguyên” trong cái chỗ trọn được phạm hạnh của người tu. Có người ngồi trên đồng vàng mà ăn ngủ không yên, thế mà họ luôn luôn mãi mãi không chịu rời bỏ đồng vàng đó. Cho đến khi họ bị tù tội, họ bị trộm cướp giết đi, thì chừng đó hồi ôi thì không còn nữa, đó là chúng ta thấy được lợi đã làm cho người ta quá khổ đau.



GIỚI HÀNH 07

Cho nên nó biến ra cái hành động tụng niệm, cúng bái, sám hối. Thường thường nó phải từ cái chỗ cúng bái tụng niệm, dù là một ngày một đêm họ chỉ cúng bái tụng niệm một lần hoặc hai lần, điều đó cũng còn cái hình ảnh của sự lạc hậu, không đúng chánh pháp của Phật. Bởi vì họ chỉ nương vào cái chỗ tụng niệm để sách tấn cho họ con đường tu, họ thấy họ còn có hình ảnh tu, chứ nếu không thì họ thấy họ không có cái gì để tu hết. Thì ở đây chúng ta thấy từ cái hình ảnh trừu tượng đó là “tâm phủ trùm vạn hữu” đến cái chỗ mê tín để gạt người thì coi như là “phản bổn hoàn nguyên”, trở về với cội nguồn, cội gốc của nó. Đó là cái mê tín chứ sự thật nó không có cái chỗ, cái gốc mà để chúng ta trở về. Đó là một cái. Cũng như nói không có cội Cực Lạc mà người ta nói có cội Cực Lạc, có Đức Phật Di Đà. Đó là một cái hình ảnh mê tín, nó gạt người ta. Vì Phật đã dạy là chúng ta không có linh hồn, mười hai nhân duyên diệt thì chúng ta không còn cái gì còn lại hết, thì đâu còn cái vật gì để gọi là trở về Cực Lạc được. Để mà còn một vật

trở về Cực Lạc thì tức là một cái linh hồn, mà có linh hồn thì mới có cảnh giới siêu hình, thì “phản bổn hoàn nguyên” vốn mục đích cũng như vậy, nhưng mà cái tên nghe nó hay hơn, trở về với nguồn gốc của nó. Nguồn gốc của con người sanh ra thì kinh điển của Phật cũng xác định từ nhân quả. Bây giờ chúng ta “phản bổn hoàn nguyên” là trở về nhân quả, thì trở về nhân quả là ác với thiện, có gì đâu. Cho nên chúng ta thấy nó sai cái ý của Phật, cho nên nó biến thành một cái tình trạng mê tín, mà tới biến thành tình trạng mê tín thì nó trái lại, thì những cái nơi chùa đó thì họ phải cúng bái, tụng niệm, rồi sám hối. Sám hối khi mà chúng ta biết cái lỗi của mình thì mình cố sửa, chứ sám hối ai mà làm cho mình tiêu tội được, ai làm cho mình hết tội được. Vì cái hành động làm ác, hành động làm tội là do nhân quả của mình. Cho nên biến từ cái chỗ cúng bái tụng niệm sám hối thành nó lạc hậu, nó không có đúng cái tính cách của người tu sĩ của đạo Phật. Đạo Phật thì không có mê tín, không có lạc hậu thì nó mới đúng tính cách của nó. Còn cái này, nó mê tín, nó trừu tượng, nó lạc hậu thì nó không đúng tính cách. Vì tu học Tuệ trước nên thích bài bác. Bởi vì mình học, mình có cái sự hiểu biết, mình chấp. Chưa có giữ gìn nghiêm túc đức hạnh cho nên mình không có tập sống

trầm lặng, ít nói. Cho nên khi mà mình có sự hiểu biết thì cái tâm của mình nó thích lắm, nó thích cái hay ho, nó thích mình hơn người. Cho nên khi có sự hiểu biết thì nó thích nói, nó thích đem ra những cái hay của mình khoe khoang. Cho nên có người họ cho đó là sai cái mình tức, vì vậy cho nên mình phải cãi cọ rồi mình tranh luận, rồi do cái chỗ mà sai cái kiến chấp của mình thì mình phải bài bác cái chỗ của người ta. Do đó thì nó phải có sự chống đối, rồi phê bình, rồi chỉ trích, rồi nói xấu với nhau. Nói xấu kẻ khác đó là nhược điểm của các vị tu sỹ của Phật Giáo thời nay. Đó là những cái mà chúng ta thấy dùng cái Tuệ mà tu trước đưa đi đến cái nhược điểm, mà cái nhược điểm đó rất là tệ hại cho những vị tu sỹ của Phật giáo thời bây giờ. Đó là những cái hình ảnh mà chúng ta thấy trước mặt. Thường thường khi chúng ta học hiểu được rồi thì nó âm ức trong lòng lắm, nghe ai nói gì thì nó muốn tuôn ra để mà cãi, để mà tranh luận chứ nó không chịu nín cái miệng nó lại. Còn cái người mà tu giữ gìn giới luật thì ngay trong cái giới luật, về cái khẩu nó có bốn cái giới của nó. Nó bắt buộc chúng ta trầm lặng, không có nói phù phiếm, không có tranh luận, không có nói hơn thua, không có nói xấu người khác, không có nói những cái lời hung ác, nói người ta thế này thế kia. Cũng

như bây giờ các thầy cũng như là các con mà nghe thầy giảng đây rồi mình thấy mình học đây là đúng chánh pháp, còn người ta tu theo Đại Thừa hay Thiên Đông Độ nó sai. Rồi các thầy chổng khu về bài bác người ta, chính đó là cái mình sai, mình không hiểu cái đó là mình sai. Người ta không có đủ duyên người ta chưa gặp được chánh pháp, mình có duyên mình gặp được chánh pháp thì mình lo tu giải thoát, có sao mình lại chỉ trích người ta nói sai. Cái đó là sai. Sai của mình, chứ không phải thầy dạy để các con lấy cái hiểu biết này mà đi chỉ trích người khác là làm sai. Bởi vì thầy dạy các con đừng có làm khổ mình, đừng có làm khổ người. Mà không làm khổ mình khổ người thì lấy chỉ trích người ta làm gì, nói người ta sai làm gì. Người ta tu làm sao thì người ta hưởng được cái chỗ tu của họ. Người ta tu không sai thì người ta hưởng được cái quả ở chỗ tu của người ta, mắc mớ gì mình lại nói. Cho nên khéo léo, ở đây thầy thường cảm ngạt là vì mình tu mình phải sống trầm lặng, phải sống độc cư, mình tập ít nói, không nói, nghĩa là không tranh luận hơn thua ai hết. Ai nói mình tu sai mình cũng làm thinh chứ cũng chẳng cãi là nói tui tu đúng. Đừng có cãi, tu đúng mình biết. Vì tu đúng mình có giải thoát, còn tu sai không giải thoát, mà cố kiến chấp thì đó là sai. Còn mình tu

đúng mà mình cũng kiến, mình cũng chấp rằng mình tu đúng, đó là mình sai. Mình tu đúng thì mình biết được tâm của mình thanh tịnh, không còn tham sân si, không còn ham muốn cái này cái kia thì mình biết được cái chỗ giải thoát của mình, thì họ có nói sai thì mặc họ, có ăn thua gì mình. Mình giải thoát thì mình giải thoát còn họ không giải thoát thì mặc họ, có đâu mà mình lại tranh luận rằng tui tu đúng, còn mấy ông tu sai, rồi không cho người ta đi chùa đi miếu, nói đi như vậy là mê tín là này kia nọ. Nghe thầy nói ở đây để cho mình biết được cái pháp của mình, mình đem trọn niềm tin mình tu tập, chứ không phải nói mê tín rồi mình đem ra bài bác nói họ mê tín, họ lạc hậu. Họ xách cây họ đập mình chứ ở đó họ nhịn cho mình. Thì ở đây các con cũng như các thầy phải nghe hiểu cái chỗ này. Cho nên học để biết mà tu chứ không phải học để mà tranh luận hơn thua bài xích người ta. Cái đó là cái tội lỗi, nhớ những cái lời thầy dạy là không nên làm khổ mình và khổ người, vì mình nói làm người ta khổ, tức là người ta cũng tìm cách làm khổ mình lại.

Hỏi: “Kính bạch Thầy! Tại sao con từng đập phá tâm tham sân si của mọi người để họ thoát ra khỏi tam độc, được tâm giải thoát an vui và thanh thản thì họ lại oán thù

con?”.

Đáp: Tại vì họ không muốn giải thoát, sợ bỏ tham sân si quá uổng, vì thế mà họ thù ghét con là phải. Bởi vì họ tiếc cái tham sân si, bỏ xuống đi thì nó không hết tham sân si thì nó uổng quá. Cho nên vì vậy mà cô Diệu Quang đập phá để cho nó lộ cái tướng tham sân si, để biết cái tâm tham sân si của mình còn mà mình xả nó đi. Thế mà họ không chịu xả, mà khi họ đi ra rồi họ lại còn oán hận. Thật ra thì họ không muốn bỏ tham sân si, cho nên họ trở thành những oán hận. Hỏi: “Tu là mục đích diệt trừ và đoạn dứt tam độc tham sân si. Cớ sao tu mà không chịu bỏ? Có người về đây tu hành suốt ba năm, năm năm, mười năm mà vẫn còn mang tâm đó.” – cô Diệu Quang hỏi thầy. Vì vậy, họ còn mang tâm đó là vì họ tu sai, nghĩa là họ tu cái pháp sai cho nên họ không có diệt được các ác pháp, mà ác pháp đó là tham sân si. Cho nên các pháp mà họ đang tu là họ tu sai, không đúng. Nếu họ tu đúng thì họ phải diệt cái đó được, mà họ tu sai cho nên họ diệt không được. Diệt ngã xả tâm, ly dục, ly ác pháp. Họ không chịu xả, ly bằng các pháp môn xả và ly. Ngược lại họ tu các pháp ức chế tâm để đạt được định, gọi là tu tắt. Do tu sai như vậy dù có tu suốt cả triệu năm thì tâm tham sân si vẫn còn

nguyên vẹn.

Hỏi: “Kính bạch thầy, con thường dạy mọi người đừng nên ngồi thiền nhiều mà hãy lo quán xét tu tập xả, ly, xả tâm tham sân si, họ lại bảo con dạy sai, không đúng như lời thầy dạy.

Đáp: “Thầy dạy Định Vô Lậu tức là diệt ngã xả tâm, ly dục, ly ác pháp, nghĩa là xả tâm tham sân si chớ có gì sai khác ở con, chỉ có danh từ Định Vô Lậu để xác định đó là pháp môn của Đức Phật.” Thì các con và cũng như các thầy đã thấy, cô Út thì không có dùng cái Định Vô Lậu mà nói, mà chỉ bảo rằng mình phải suy nghĩ, tìm kiếm những cách nào để mình xả cái tâm mình khi mình tham sân si, ham muốn cái gì đó, mình tìm những cách đó mình xả nó ra, đừng có để trong tâm của mình giận hờn, phiền não, đau khổ lâu dài, cách thức mình phải tìm hiểu suy nghĩ. Thì cái Định Vô Lậu nó cũng là cái định quán xét để tư duy để xả, mà thầy thì dùng những cái danh từ trong kinh sách để xác định đó là cái pháp môn của Phật chứ không phải là của thầy đặt ra. Còn cô Út dạy thì không có dùng những danh từ ở trong kinh điển, chỉ bảo rằng mình tự tìm hiểu, suy nghĩ rồi mình xả. Con dạy mọi người quán xét tùy pháp, tùy người, tùy sự việc, tùy hoàn cảnh mà xả tâm tham sân

si, nghĩa là đứng trước mọi cái pháp thì tùy mọi cái để mà xả ra. Thầy dạy mọi người ly dục, ly ác pháp theo giáo lý của đạo Phật cũng vốn xả tâm tham sân si có gì khác đâu, chỉ khác ở danh từ Phật điển mà thôi. Nghĩa là hai bên dạy thì một người không có dạy danh từ của Phật điển, một người thì dạy danh từ Phật điển cho nên nghe thì những danh từ với lời nói bình dân mộc mạc, hai cái thì nghe nó không giống nhau nhưng mà cái ý cũng là ở chỗ ly dục, ly ác pháp, diệt ngã xả tâm, xả cái tâm tham sân si của mình.

Hỏi: “Kính bạch thầy, con thường khuyến mọi người đừng ngồi thiền nhiều vì ngồi thiền nhiều giống như con cóc và sẽ thành cóc, có đúng như vậy không?”.

Đáp: “Đúng. Xưa Đức Phật cũng dạy tu hạnh con bò sẽ thành con bò, mà tu hạnh con chó sẽ thành con chó, tu hạnh ngồi nhiều sẽ thành con cóc, con ếch, vv.” Đó là lời Đức Phật ngày xưa cũng đã dạy vấn đề này rồi. Nghĩa là có một người tu sĩ ngoại đạo, họ tu hạnh con bò, từ cái ăn họ ăn cũng giống y như con bò, rồi cái ngồi, cái nằm họ làm cũng y như con bò. Họ nói họ tu như vậy cái khổ hạnh giống như con bò vậy thì họ sẽ sanh về cõi phạm thiên. Thì ông Phật nói: “Đừng có hỏi tôi, hỏi tôi tôi nói rồi ông

sẽ khổ.” Thì ông ta ba lần hỏi Đức Phật, Phật mới nói: “Thiệt ra ông muốn hỏi thì tôi phải nói nhưng ông đừng có buồn.” Cho nên Đức Phật xác định tu hạnh con bò thì sau này mình sẽ thành con bò. Bởi vì mình quen cái thói đó rồi thì khi mình chuyển kiếp thì cũng sẽ thành giống y con bò. Cũng ăn kiểu y con bò, rồi cũng nằm kiểu con bò, rồi cũng đi kiểu con bò, đó là tu hạnh con bò. Rồi có một vị tu sĩ cũng ngoại đạo, họ tu theo hạnh con chó. Cách thức ăn thì cũng làm giống như con chó, cách thức đi cũng giống như con chó, cách thức nằm cũng giống y con chó. Đến hỏi Phật, Phật cũng nói như vậy, tu hạnh con chó thì sẽ thành con chó. Thì bây giờ chúng ta ngồi nhiều thì trong các loài vật thì chỉ có con cóc, con ếch là ngồi nhiều thôi chứ có con gì mà ngồi nhiều. Cho nên chúng ta cũng sẽ thành con cóc và con ếch mất. Cho nên tu cái hạnh nào thì nó sẽ thành cái hạnh nấy. Bởi vì quen cái thói quen đó thì mình sẽ thành. Cho nên ở đây thầy chỉ dạy các con cố gắng ngồi chỉ một giờ ba mươi phút rồi tập luyện cái đạo lực xả cái tâm của mình cho nó thanh tịnh. Từ đó cái đạo lực sẽ làm chủ được cái sự sống chết của mình và mình sử dụng Tứ Như Ý Túc, mình muốn cái gì thì nó làm theo cái nấy chứ không phải ngồi nhiều mà làm được cái chuyện này. Cho nên những cái hiện bây giờ người

ta tu sai, người ta ngồi nhiều từ ba bốn tiếng đồng hồ, từ bảy tám tiếng đồng hồ, nhưng cuối cùng thì nó đi về đâu? Nó trở thành con cóc con ếch mà thôi. Cho nên các thầy thấy bên khất sĩ như sư Giác Chánh, ngài ngồi nhiều, thậm chí ngủ ngài cũng ngồi ngủ luôn. Cho nên bây giờ cách thức của ngài ngồi nó thụng xuống giống như con ếch ngồi chứ không khác gì hết. Cho nên nó rất khổ là vì người ta không hiểu người ta tưởng ngồi đó là Phật, đó là cái sai.

Hỏi: “Kính bạch thầy, con dạy mọi người tu phải lao động, làm việc, thầy dạy mọi người tu không lao động, không làm việc. Như vậy thế nào xin thầy dạy cho rõ.” Giữa cô Út dạy tu phải làm việc còn thầy dạy tu không làm việc, vậy thì hai bên này như thế nào?

Đáp: Người mới tu tâm chưa xả, ly dục, ly ác pháp mà vội vào thất tu tập tức là tránh duyên tránh cảnh. Đó là hình thức ức chế tâm, nén tâm. Khi tiếp duyên tiếp cảnh thì tâm nào tham sân si, tật nấy, lòng dục vẫn còn nguyên vẹn, cường độ còn mạnh hơn trước. Người mới tu theo như Đức Phật dạy phải ngay trên thân hành niệm mà tu tập, thân làm gì thì ý phải tập trung nơi việc làm ấy, nghĩa là Đức Phật dạy chúng ta thân hành niệm. Lát nữa đây rồi thầy sẽ đọc cái

bài Thân Hành Niệm, rồi thầy giải thích cho các con hiểu cách thức của Đức Phật dạy để chúng ta biết đó là chúng ta đang thực hiện cái định gì và kết quả của nó sẽ ngăn chặn được pháp gì, kết quả sẽ đem đến cho chúng ta được lợi lạc cái gì. Người mới tu mà không lao động, thân sanh lười biếng, tâm ý bạc nhược, mất hết ý chí, không còn nghị lực tu tập. Các con với các thầy xét khi cô Út dạy tu phải lao động tức là cái cơ bản của cái người mới vào tu thì chúng ta lao động, để rồi lấy cái hành động đó để mà tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác chứ không phải là vô trong thất rồi ngồi, rồi ngủ. Bởi vì ngồi không không làm gì hết thì nó sẽ buồn ngủ. Mà cái sức của mình chưa có định thì mình ở trong đó làm gì khác hơn được. Cho nên từ đó sanh ra lười biếng. Mà sanh ra lười biếng thì chỉ có ngủ, ngủ đã rồi ngồi dạy tu cho có chừng, có giờ giấc như vậy thôi, cuối cùng chẳng có ra gì. Cho nên một số người rất đông là ai cũng muốn ham nhập thất, không có lao động, ngồi trong thất mà tu. Cuối cùng rồi chẳng ai ra gì hết, cứ nhìn chung là chúng ta thấy không có kết quả gì. Con đường tu có nhiều cái khó khăn, cần phải có đủ ý chí và nghị lực vượt qua. Con đường nó coi vậy chứ không phải là nó suôn sẻ, chúng ta vào ở trong thất rồi ngồi tu là thành Phật được liền, không phải đâu. Chúng ta

phải biết từng giai đoạn tu, người mới tu phải trau dồi thân tâm trong các đối tượng, mọi hoàn cảnh, mọi sự việc để tâm ly dục, ly ác pháp. Nghĩa là mới tu thì mình phải tu ở trong mọi cách. Cho nên vì vậy mình phải phòng hộ sáu căn, mình phải tu thiếu dục tri túc, rồi mình phải tu trong cái ăn, rồi tập luyện trong cái ngủ, rồi tập nhẫn nhục, rồi tập tùy thuận bằng lòng trong mọi cái để cho cái tâm mình ly dục, ly ác pháp. Người mới tu phải tự rèn luyện mình trong lửa đỏ để thấy được thân tâm mình có chiến thắng tâm mình được chưa. “Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt.” Đó là câu kinh Pháp Cú đã nói. Cho nên người mới tu như là một người phải tự chiến thắng được mình, phải rèn luyện mình trong lửa đỏ chứ không thể nào mà vô trong thất mà tránh duyên yếm thế, mà ngồi trong thất để không có cảnh động. Thì cái người đó dù tu suốt đời thì tâm họ cũng không xả ly được. Người mới tu phải thấy sự xả tâm là điều quan trọng, nếu không thấy được điều này mà cứ nhập thất tu tập ức chế tâm thì tu tập chẳng đi đến đâu, chỉ uổng cho một đời mang tiếng tu hành. Người mới tu lấy lao động làm sự tu tỉnh giác, thì tỉnh giác ấy mới tu tập dễ dàng. Các con thấy cái người mới tu thì không thể ngồi không mà ngồi đó mà nhiếp

tâm hơi thở mà nó tỉnh thức, nó sẽ rơi vào trong thù miên, hôn trầm và vô ký. Người mới tu mà không lao động thì dễ rơi vào vô ký, thù miên, hôn trầm, sanh ra lười biếng mỗi một, bản thân, thích ngủ, thích ăn, thích chạy theo dục lạc. Càng tu sai thì nó lại khiến cho chúng ta thích ngủ, thích ăn và thích chạy theo dục lạc. Người mới tu mà quá say mê trong lao động, người mới tu mà lầy có mình lao động, say mê trong lao động, làm việc nhiều, tìm việc làm này rồi tìm việc làm khác thì đó là tu sai. Cho nên cái việc làm để tu chứ không phải tìm cái việc này rồi sanh cái việc kia, làm cái này cái kia. Thầy nhắc lại, như chính trực thường ở đây cũng vậy. Nghĩa là sáng mình đi quét sân thì quét sân mà thôi, đường sá có dơ thì mình nhổ cỏ, thất mình có dơ thì mình làm chút ít. Ngồi không tính ra cái việc làm đi chặt cây, nào là vườn thanh long, rồi bày ra đào mương đào hầm, đem hết cái sức lực của mình làm, làm say mê công việc như vậy thì thử hỏi còn tu cái gì được nữa. Đó không phải tu mà chỉ sợ cô đơn, làm cho nó quên đi cái sự cô đơn, làm cho nó quên đi cái sự ham ăn ham ngủ của mình. Chứ sự thật ra một cái người mà làm say mê, người ta quên ăn quên ngủ, còn cái người ở không cứ ngồi nhớ ăn nhớ ngủ hoài. Nó có cái khó như vậy, cho nên chúng ta không sanh ra các pháp

làm, mà các pháp nó có sẵn thì chúng ta cứ làm. Cho nên thầy nhắc, người nào mà có cái công chuyện hàng ngày mình làm chuyện đó, mình cứ tiếp tục mình làm công chuyện đó, chứ đừng hỏi thêm, đừng hỏi bớt, cứ làm thì như đó đã giữ độ cư và đã tu đúng. Bởi vì cái hành động mà mình làm công việc đó quen rồi thì mình cứ giữ cái hành động đó mà mình nhiếp tâm, vừa nương hơi thở mà vừa biết được hành động đó rất cụ thể. Do đó sức tỉnh của mình càng ngày càng cao lên, còn mình sanh ra chuyện mới thì bắt buộc đầu óc mình phải suy nghĩ cái này cái nọ cái kia, như vậy mình đã không có tỉnh thức rồi, tạp niệm nó xen vô, lung tung đủ thứ ở trong đó. Rồi khi làm ra thì phải lo thất bại, phải lo nó không thành công, lo người ta chê, người ta cười mình thế này thế khác, mình không có một cái việc gì, mình là người vô sự, sự việc đó là sự việc chung cho nên không ai khen mình giỏi mà cũng không ai chê mình dở, mình cứ làm công việc cho nó đúng với chỗ tu tập của mình. Người mới tu mà say mê trong việc làm thì tu sai. Làm vừa sức để mà tu chứ không phải ráng làm cho xong việc. Người mới tu mà tâm cứ nảy sanh việc làm này đến việc làm khác là tu sai, mê việc làm. Người mới tu biết lấy việc làm để tu tập xả tâm và phòng hộ sáu căn và tỉnh thức nên không làm quá

sức mình. Người mới tu, tập để ly dục ly ác pháp. Người đã tu tập ly dục ly ác pháp được, thì mới nhập thất ở nơi hoang vắng một mình. Nghĩa là người tu tập ly dục ly ác pháp rồi thì bây giờ mới nhập thất ở nơi hoang vắng một mình. Chứ còn khi mà chưa ly dục, ly ác pháp mà nhập thất ở một mình thì chắc chắn là sẽ không có đạt kết quả, mà sẽ ngủ li bì trong đó chứ không có kết quả, sẽ sanh ra lười biếng ở trong đó. Cho nên khi tu tập ly dục, ly ác pháp được rồi thì mới có thể sống nơi hoang vắng mới được, chừng đó mới không có làm việc. Nghĩa là ly dục, ly ác pháp rồi thì chúng ta bây giờ mới nhập thất để tu thiền định thì chắc chắn là không có làm việc nữa. Hàng ngày nỗ lực rèn luyện đạo lực để điều khiển sự sống chết và chấm dứt tái sanh luân hồi. Cái người mà tu ly dục ly ác pháp rồi, tâm mà không tham, không sân si rồi thì cái người đó bắt đầu mới ở nơi hoang vắng, mới gọi là nhập thất sống một mình, mới không làm việc nữa. Vì hàng ngày phải luyện tập rèn luyện cái đạo lực, cho nên sự rèn luyện đạo lực này nó đòi hỏi ở chúng ta phải có thời giờ rất nhiều để chúng ta rèn luyện nó. Do cái sự rèn luyện đó thì nó mới có đủ sức lực tịnh chỉ hơi thở, làm chủ được sự chết sống của chúng ta và cũng từ đó chấm dứt được sự tái sanh luân hồi của mình. Như ông Mục

Kiên Liên tâm đã ly dục và ác pháp ông mới xin Phật vào cư trú nơi khu rừng hoang vắng để tu tập rèn luyện đạo lực. Nhờ Phật trực tiếp chỉ dạy ông mới nhập được các định và dùng đạo lực thể hiện các thần thông. Vì thế các đệ tử của Phật, ông là người đệ nhất thần thông. Thì sau khi ly dục, ly ác pháp rồi thì ông Mục Kiên Liên mới xin Phật cư trú ở một khu rừng hoang vắng. Nhưng mà trong khi đó ông tu tập cái gì, ông tu tập Tứ Như Ý Túc đó, nghĩa là khi mà cái tâm mình ly dục, ly ác pháp rồi thì mình mới bắt đầu tu tập Tứ Như Ý Túc. Định Như Ý Túc thì trong đó nó sẽ có từ cái nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Mà giờ muốn nhập nhị thiền chỉ cần ra lệnh nó, luyện cái đạo lực mà ra lệnh nó, muốn nhập nhị thiền thì tịnh chỉ tâm tứ. Chúng ta phải ra lệnh, tâm tứ phải tịnh chỉ, hơi thở phải chậm và nhẹ nữa để nhập vào nhị thiền. Chúng ta ra lệnh như vậy thì bắt đầu chúng ta ngồi bám chặt trong cái tâm mình, bám chặt trong hơi thở, lúc bấy giờ tuần tự hơi thở sẽ chậm nhẹ dần dần cho đến khi tâm tứ hoàn toàn không có khởi sanh ra nữa, lúc bấy giờ chúng ta đã nhập nhị thiền. Lúc bấy giờ chúng ta dùng pháp hướng, chứ chúng ta không ức chế để cho nó hết vọng tưởng như bây giờ mà chúng ta đang ngồi hít thở để ức chế vọng tưởng. Còn trái lại, ông Mục Kiên Liên khi mà ông ly

dục, ly ác pháp rồi ông mới xin Phật vào một khu rừng hoang vắng ông luyện đạo lực, thì hằng ngày ông nói gì? “Tâm tứ phải tịnh chỉ, nhập nhị thiên” - do đó ông cứ ra lệnh như vậy, rồi ông ngồi ông bám chặt, ông giữ cái tâm ông trong cái hơi thở, cái tụ điểm, và như vậy cho đến khi cái ý ông tác ý ra, ông nghĩ bây giờ tâm mình không còn thất niệm nữa, ông nghĩ là bây giờ nó hoàn toàn yên tịnh, không còn vọng tưởng nữa, thì ông Phật dùng thần thông hiện đến sát bên ông nói: “Ông phải im lặng như thánh, không được khởi niệm đó” - thì ngay đó ông tịch luôn cái niệm đó thì ông hoàn toàn ông nhập được nhị thiên. Trong khi ông luyện tập đạo lực để nhập nhị thiên thì ông bị hôn trầm rất nặng, do đó Đức Phật mới đến dạy ông năm cách để phá hôn trầm. Các con thấy tuần tự những cái khó khăn ở trên bước đường mà tập Định Như Ý Túc, thì ba cái loại thiền này thì nó thuộc về Định Như Ý Túc rồi, nó nằm trong Định Như Ý Túc. Bởi vì mình muốn nhập cái định nào thì nó phải như ý muốn của mình, mà bây giờ mình muốn nhập nhị thiên mà bảo tâm tứ tịnh chỉ mà nó không tịnh chỉ, tức là mình như ý túc được không? Mình bảo phải ly hết mười tám loại hỷ, nhập tam thiên, tâm tĩnh thức, không có được ngủ, phá mộng tưởng, nhưng mà cuối cùng ngủ nó cứ mộng hoài. Thì như

vậy là mình nhập được tam thiên chưa? Cho nên mình chưa được Định Như Ý Túc. Mà Định Như Ý Túc ra lệnh như vậy thì chúng ta đã nhập được, như vậy là lúc bấy giờ chúng ta đang sống ở trong hoang vắng, thì chúng ta tu cái gì, tu Tứ Như Ý Túc chứ không phải gì. Mà khi định được Định Như Ý Túc rồi thì bắt đầu chúng ta tu tới cái gì? Dục Như Ý Túc, muốn cái gì thì nó làm ra cái nấy, phải không? Rồi bây giờ Tuệ Như Ý Túc, muốn cái trí tuệ gì thì chúng ta thể hiện ngay được cái trí tuệ đó. Thấy như vậy là rõ ràng, khi mà vào thiền định thì muốn nhập bốn thiên thì chúng ta phải tu Tứ Như Ý Túc chứ đâu phải gì. Bởi vì trong Tứ Như Ý Túc thì có Định Như Ý Túc. Cho nên ở đây, nếu mà muốn dạy bốn thiên thì tức là chúng ta phải dạy Tứ Như Ý Túc rồi. Chứ không phải là dạy bây giờ phải hít thở hơi thở như vậy để ức chế nó vào vọng tưởng thì cái người đó dạy sai, không đúng, không đúng cách của đạo Phật. Thì bây giờ chúng ta mới thấy được cái chỗ mà ông Mục Kiền Liên đã vào trong cái khu rừng hoang vắng, là khi ông đã ly dục, ly ác pháp. Còn bây giờ các thầy thấy tâm ly dục mình có ly chưa? Ác pháp có ly chưa, tham sân si còn hay hết chưa? Mà bây giờ vội vô thất không chịu làm việc, không này kia, cứ ngồi như con cóc thì cô Út chẳng nói là như con cóc sao? Thì rõ ràng là

chúng ta chưa có phải ở cái mức, cái giai đoạn đó để mà tu Tứ Như Ý Túc, tức là Định Như Ý Túc thì chúng ta không có thể nào vô trong thất mà ngồi. Mà hàng ngày chúng ta tiếp duyên, hàng ngày chúng ta lo xả tâm ly dục, ly ác pháp, thì đó là đúng cách của chúng ta tu tập. Cho nên các thầy thấy đệ tử của ông Phật thường đi khát thực, chứ đâu có lúc nào mà sống trong độc cư, trong yên tịnh đâu, không có đi khát thực đâu. Nhưng mà khi mà ở trong rừng hoang vắng rồi thì có người khát thực giúp cho ông ta tu. Cho nên các thầy nhớ rằng trong sáu người, nghĩa là năm anh em Kiều Trần Như và Đức Phật, bốn người không đi khát thực, hai người khát thực cho bốn người ăn và mình ăn nữa, thì là hai người khát thực cho cả sáu người ăn. Vì vậy qua câu chuyện đó chúng ta nhớ, khi nào mà người sống trong hoang vắng để thực hiện Định Như Ý Túc, thì lúc bấy giờ có những vị tỳ kheo khác khát thực để giúp cho mình cái thực phẩm hàng ngày mình dùng để mình tu tập những phần cuối cùng đó. Thì như vậy là chúng ta không còn lao động, chúng ta không còn đi tới đi lui, chúng ta nỗ lực thực hiện Tứ Như Ý Túc. Thì ông Mục Kiền Liên là người tu như vậy. Chỉ khi tâm xả ly dục lạc thế gian, lúc bấy giờ mới nhập thất không lao tác, tập luyện Tứ Như Ý Túc. Cái câu mà thầy viết ở trong

này để mà trả lời, thì sau này cái tập này sẽ photo hoặc in vào trong một cuốn sách thứ hai về vấn đề, để chúng ta biết được cách thức chúng ta tu tập đúng hay sai. Chỉ khi nào tâm xả ly dục lạc thế gian, lúc bấy giờ mới nhập thất không lao tác, tức là không lao động nữa, tập luyện Tứ Như Ý Túc. Nghĩa là bây giờ chúng ta tập luyện Tứ Như Ý Túc thì trong đó có tam thiên, tam thánh định. Còn cái sơ thiên là cái định ly dục, ly ác pháp, đó là cái sơ thiên do cái chỗ giới luật mà đạt được cái thiên thứ nhất. Cho nên bây giờ chúng ta còn ba cái thiên nữa thì tức là chúng ta phải tu tập Tứ Như Ý Túc thì chúng ta mới đạt được ba cái thiên này. Tâm chưa xả ly dục và ác pháp mà vội vào thất thì chẳng khác nào như một người yếm thế trốn đời, chẳng ích lợi cho mình, cho đời. Người tu hành như thế là chưa biết rõ cách thức tu. Ở đây thì các con thấy nhập thất nó có nhiều giai đoạn tu, đây là những cái điều cần thiết để cho các thầy và các con ghi nhận để mà nhớ rõ. Nhập thất có nhiều giai đoạn: một-giai đoạn phòng hộ, hai-giai đoạn xả ly, tỉnh giác chánh niệm, ba-giai đoạn định, tứ thánh định, bốn-giai đoạn tuệ, tứ như ý túc. Hai giai đoạn đầu nhập thất, trong mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng làm mọi sự việc. Nghĩa là trong hai giai đoạn đầu, giai đoạn phòng hộ, giai đoạn xả ly. Hai

giai đoạn đó chúng ta nhập thất, nhập thất tức là nói sự tu tập của chúng ta. Mà nhập thất tu ở trong mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng, làm mọi việc. Hai giai đoạn sau là nhập thất nơi hoang vắng, tức là giai đoạn định và giai đoạn tu tuệ. Thì hai cái giai đoạn đó là cái giai đoạn mà chúng ta nơi hoang vắng, không làm việc. Cho nên thầy dạy thì các con hiểu trong hai cái giai đoạn sau cùng, mà hai giai đoạn đầu thì các con chưa hiểu. Cho nên hầu như có người chưa hiểu rồi chấp, chấp chặt ở trong thất mà nỗ lực ngồi không mà tu, mà trong khi tâm mình tràn trề bao nhiêu ham muốn, bao nhiêu ác pháp chưa có xả ly. Thế mà cứ ngồi ở trong thất tu, thì như vậy làm sao mà tu cho tới đâu, đó là những cái hiểu sai lạc làm cho sự nhập thất nó lệch lạc. Rồi bây giờ thí dụ như các con cứ nghĩ có một số người bây giờ ở đây tu tập, họ cứ nghĩ lời thầy dạy là nhập thất không có làm việc, do đó họ xả ly cái tâm họ chưa được, họ sanh ra những điều kiện nghĩ ngợi. Họ tưởng bây giờ về trên quê hương của họ, họ cất một cái thất, họ nhập thất ở đó, có người lo cơm nước họ ăn, họ nhập thất họ tu, họ không lao động gì hết, thì chắc thời gian họ theo pháp thầy dạy chắc chắn là thời gian họ sẽ thành tựu. Nhưng mà sự thật ra họ đã tu sai cái giai đoạn của họ rồi, thì họ không thành tựu

được. Cho nên các con thấy một số chị em, có một số quý thầy ở đây tưởng là họ sẽ về họ cát thát rồi họ nhập thát tu, có người họ cơm nước cho họ, như vậy là họ sẽ thành tựu, chắc không bao giờ thành tựu điều gì, họ chưa biết được cái giai đoạn, họ chưa biết được cái tâm của họ, họ chưa xả được cái gì hết. Cho nên thầy đã hiểu biết được những cái điều này nhưng nói cho ai nghe đây, họ đâu có nghe lời thầy.

Hỏi: Kính bạch thầy, thầy dạy độc cư mà chúng không hiểu rõ, biến thành độc cầm, con dạy gì họ cũng chẳng tin, xin thầy giải thích cho rõ ràng.

Đó thì, thầy thường dạy độc cư, nhưng mà các con thì hiểu một cách rất là lệch lạc. Cũng như ở đây có mùa hạ năm rồi thì thầy Thiện Thuận có về đây tu tập, hiểu qua cái chỗ độc cư thì thầy lại là độc cầm, thầy không thêm nói nữa. Ôi thôi thầy làm cũng rồi loạn dữ tợn, thầy hiểu sai một chút mà nó thành trật cách thức của Thầy dạy mất đi. Bởi vì trong cái giáo lý và cái giáo pháp của Phật dạy nó không có cái chỗ mà á khẩu, nghĩa là cầm, không có cầm mà Phật chỉ dạy tịnh khẩu chứ không phải là dạy á khẩu. Thế mà người ta cầm không nói chuyện thì thầy không biết nói sao. Tịnh khẩu nghĩa là không có nói chuyện phù

phiếm, không có nói chuyện ác, không có nói chuyện vu khống, không có nói chuyện hai chiều, không có nói lời hung dữ, không có nói vọng ngữ, thì như vậy mới là tịnh khẩu. Còn mình làm thính mà mình gọi tịnh khẩu, mà trong bụng mình ác pháp nó đầy ở trong đó thì cái khẩu của mình nó chưa có lúc mà nó nói ra, chứ lúc mà nó nói ra chắc nó chửi người ta tan nát hết không còn. Đọc 42 bài kệ của Phật dạy độc cư rõ ràng, có sao lại biến nó thành độc cầm? Tịnh khẩu quý thầy hiểu sai biến thành á khẩu, cầm. Tịnh khẩu nghĩa là không nói vọng ngữ, ác ngữ, lưỡng ngữ, phiếm ngữ chứ không phải là không nói. Còn á khẩu là cầm không nói ra, ở đây các con nên ghi những danh từ này. Tịnh khẩu nghĩa là không nói vọng ngữ, ác ngữ, lưỡng ngữ, phiếm ngữ, những cái danh từ ở trong kinh có dạy rất rõ. Khi mà tịnh khẩu thì chúng ta không có nên dùng những cái vọng ngữ, rồi ác ngữ, lưỡng ngữ, phiếm ngữ. Đó, thì những cái danh từ đó ghi để nhớ chứ không kéo không nhớ thì không biết đâu mà nói. Thì tịnh khẩu là không có dùng những cái loại ngữ đó, chứ mình nói những cái điều tốt thì có sao đâu. Cho nên có nhiều người chẳng dám nói mà lấy giấy mà viết, thì thiệt ra là không cầm mà muốn cầm. Cho nên cái người cầm họ muốn nói lắm chứ mà họ nói không được, họ ư ư họ

ra dầu tùm lum ra hết, thì chúng ta tập theo cái người cầm chửi không phải là tập tịnh khẩu. Độc cư là chúng ta nhắm vào cái chỗ tịnh khẩu chứ không phải là gì khác, độc cư là sống trầm lặng một mình, sống tâm quay vào trong, không phóng dật, sống không kết bè kết bạn, không nói chuyện phiếm, chỉ lo sống đúng pháp, đúng giới luật, ngày ngày chuyên cần tu tập trau dồi thân tâm bằng các pháp Phật đã dạy. Nghĩa là cái người sống độc cư là người lấy pháp làm cuộc sống của mình, cho nên Phật nói lấy pháp làm hòn đảo để mà tu tập. Vì vậy mà độc cư là chúng ta vốn sống cách sống để lấy các pháp làm cuộc sống của chúng ta, làm cái chỗ nương tựa vững chắc mà không hề lúc nào chúng ta buông cái pháp ra. Còn cái này chúng ta cứ buông cái pháp ra khỏi, cũng như người bị chết đuối ở biển mà nhờ có cái phao mới sống trên mặt biển đó, thế mà cứ thỉnh thoảng thả cái phao ra. Chúng ta biết cái pháp nào, như Tứ Chánh Cần phải tu tập như vậy và cách thức phải dùng thiền định như vậy để tu tập Tứ Chánh Cần, thì luôn luôn chúng ta giờ phút nào chúng ta cũng bám vào cái pháp đó mà chúng ta sống. Thì như vậy là lấy pháp làm chỗ nương tựa, lấy pháp làm chỗ hòn đảo, phải không? Còn cái này mình cứ buông cái phao của mình, mình buông cái hòn đảo ra, thì sống

gió nó dập dờn, nó nhận mình xuống đáy biển chết còn gì. Cho nên các thầy, các con không thấy rằng mình đang sống đây là mình đang sống trong cái biển đau khổ. Mà nếu mình buông cái phao này ra, buông cái phao pháp của Phật ra thì ngay đó là bị sóng nó dập mình xuống dưới đáy biển, mình đau khổ liền. Cho nên Đức Phật nói hãy tự lấy mình làm hòn đảo, phải lấy pháp của Phật mà làm hòn đảo, hãy lấy mình làm ngọn đèn soi cho mình đi, phải lấy pháp của Phật mà soi đường cho mình đi, đừng có rời cái ngọn đèn đó ra, vì rời ngọn đèn đó ra là đêm tăm tối nó sẽ che ám mình đi. Cho nên mình phải sống trong pháp, sống đúng pháp, luôn luôn lấy pháp mà bám. Cho nên Phật nói “tùy pháp” là theo pháp, nương pháp, bám chặt pháp. Chứ còn các con, cứ xét đi coi thầy có đúng không, các con luôn luôn rời các pháp, không chịu bám chặt pháp, tội nhất là cứ để một ngày không biết nó rời cái phao đó bao nhiêu lần, tức là rời khỏi cái pháp bao nhiêu lần. Cho nên Phật nói nương theo pháp tức là tùy theo pháp, bám chặt pháp, ôm chặt pháp, lấy pháp làm chỗ nương tựa vững chắc, đừng buông nó, thì chúng ta mới có sự giải thoát hoàn toàn. Mà sống độc cư là phải sống như vậy mới có nghĩa của nó. Sống độc cư không có nghĩa là không nói chuyện, nhưng nói chuyện gì

mà nói bây giờ? Bởi vì mình sống độc cư, mình sống luôn luôn ở trong pháp, lấy pháp làm chỗ nương tựa, thì biết cái gì bây giờ mà nói. Mà mình nói tức là mình buông pháp rồi còn gì. Nên âm thầm lặng lẽ, nỗ lực tu tập không có phút giây nào rảnh rỗi mới gọi là độc cư. Nghĩa là không có giờ nào mình rời các pháp mà mình đang tu. Thầy đã cho các con pháp Tứ Chánh Cần, rồi cho các pháp để chúng ta tu tập Tứ Chánh Cần, đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác, đó là Định Niệm Hơi Thở, đó là Định Vô Lậu, ba cái pháp định này để chúng ta thực hiện Tứ Chánh Cần hoàn toàn sẽ được giải thoát, mà lìa ra một phút một giây là các con, các thầy đã tự nhận mình chìm xuống dưới đáy biển rồi. Cho nên phải hiểu biết cái lời của Phật dạy, là luôn luôn lúc nào chúng ta cũng đừng để thất niệm. Thất niệm tức là lìa khỏi pháp. Ôm chặt pháp, ôm chặt cái phao này, ôm chặt cái nơi nương tựa vững chắc này, thì chúng ta mới thoát ra khỏi cái cuộc đời đầy trầm luân đau khổ, đầy cám dỗ biết bao nhiêu sự ham thích. Trước các pháp tâm không bị cám dỗ là độc cư. Các thầy và các con nghe thầy giải thích cái chỗ độc cư, bởi vì cô Út hỏi để cho biết rõ, để không khéo các con chỉ hiểu một cách rất phiền diện, chỉ biết á khẩu làm thinh là độc cư, điều đó là điều sai. Trước các pháp tâm không bị

cám dỗ là độc cư. Trước những người thân quyến thuộc tâm không động lòng thương ghét là độc cư. Trước những lời mạ nhục phỉ báng, tâm không giận hờn phiền não là độc cư. Trước những cảnh thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ tâm không dao động là độc cư. Trước những cảnh éo le đau khổ của kẻ khác tâm vẫn thanh thản an nhiên, bất động là độc cư. Trước những cảnh chết chóc như chỉ mảnh treo chuông, tâm vẫn thanh nhiên bất động là độc cư. Trước những cảnh ác thú và giặc cướp, tâm vẫn an nhiên bất động là độc cư. Chứ không phải độc cư là không nói chuyện. Cuối cùng Thầy xác định cho các thầy thấy, trong cái vấn đề đó như vậy, nhưng mà mình độc cư mình biết chuyện gì bây giờ nói, nói khởi chuyện ra có ý ra khỏi pháp thì ngay đó mình đã buông cái phao đã cứu mình thoát ra khỏi cuộc đời đầy đau khổ. Thế mà mình vội vàng mình buông nó ra để mà nói chuyện gì, mình có chuyện gì nữa mà nói? Chuyện sanh tử đang kề cận, ngay bây giờ mình đang sống, ngày mai chết biết làm sao mà tránh khỏi đây? Chắc chắn là mọi người đang ngồi trước mắt Thầy, người nào cũng phải đi vào cái cảnh chết, mà cái cảnh chết đó không biết ai đi trước mà ai đi sau, con đường này chắc chắn ai cũng phải đi. Thế sao chúng ta không nghĩ đến giờ phút đang sắp sửa lâm chung, đang

sắp sửa chết đây? Vui sướng gì cuộc đời này mà cái chết đeo ở trên vai trên cổ chúng ta đây? Ngày mà chúng ta bỏ thân này, chúng ta biết còn được thân nữa hay không? Ngày mà chúng ta bỏ thân này, chúng ta biết có được thân khác mà có gặp được chánh pháp như thế này nữa không? Ngày nào Thầy ra đi, pháp bảo còn thì đó là phước duyên của chúng sanh, mà pháp bảo này được tiêu hủy và được đốt đi thì biết chúng sanh có còn đủ duyên gặp nữa không? Không gặp được chánh pháp như thế này, không được nhắc lại những pháp mà ngày xưa Phật đã truyền lại. Kinh sách của Phật còn đó, nhưng chánh pháp của Phật đã lu mờ. Người ta tu sai lệch mà bây giờ thầy đã làm sống lại, đó là cái duyên phước của một số người ngồi trước mắt thầy để nhìn thấy cái chết đang réo rắt, đang thúc hối chúng ta sắp tới con đường chết, chớ không phải ai khỏi chết đâu, mà vui, mà sướng, mà chạy theo dục lạc. Đừng nghĩ rằng tôi còn trẻ tuổi là tôi chưa chết, biết đâu chừng cái chết sẽ đến với người trẻ tuổi chứ không phải là người già. Trong các con, có khi các con chết trước thầy, mà cũng có khi các con chết sau thầy, ai biết được cái sự sanh tử này?

Trong lời thưa hỏi của thầy Chơn Thành thì có cái chỗ này thầy xin trả lời chung để chúng ta thấy ở đây có người trẻ và cũng có

người già.

“Bạch thầy, con xin thầy chỉ dạy. Người trẻ tuổi và người nhiều tuổi tu có gì khác và giống nhau? Người trẻ tuổi ít huân tập ở đời nên dễ tu, người nhiều tuổi do huân tập các pháp thế gian nên khó tu chứng. Nay do luật nhân quả mà người tuổi trẻ và người nhiều tuổi nhiễm tập nhiều đời, tốt hay xấu mà dẫn đến tu lâu hay mau, là do đặc tướng này. Đó là câu hỏi để thầy trả lời giữa người tuổi trẻ và người lớn tuổi. Ở đây chúng ta thấy trong một đời chứ chúng ta chưa thấy vô lượng đời, vô lượng kiếp của chúng ta. Trải qua nhiều đời, nhiều kiếp chúng ta làm con người, chúng ta huân tập những cái pháp thế gian quá nhiều và huân tập các pháp tu quá ít. Trong đời nay, chúng ta có đủ nhân duyên vì đời trước chúng ta có gieo duyên với chánh pháp cho nên chúng ta gặp. Nhưng đời trước chúng ta chưa tu, cho nên đời nay gặp Phật pháp thì chúng ta tu có một thời gian nào đó mà thôi. Người lớn tuổi mà gặp Phật pháp muộn, người tuổi trẻ gặp Phật pháp nhanh, nhưng rồi lại tu cũng chẳng được, thì do đó là cái nhân quả của đời trước chưa tu tập nhiều, đã huân Phật pháp chưa nhiều và gieo duyên được cái thời gian nào đó. Thì cái người tuổi trẻ cũng như người tuổi già, họ gieo duyên với chánh pháp trong cái thời gian nào đó rồi họ phải

rời khỏi, nghĩa là họ phải bỏ cuộc. Cho nên có nhiều vị tu sĩ họ tu hành một thời gian rồi họ ra đời họ có vợ có con họ sống, thì đó là cái duyên của họ gieo Phật pháp có bấy nhiêu đó thôi, rồi họ đắm nhiễm trở lại. Còn có người thì tuổi già họ tu tập cho đến khi chết mà họ không ra đời, thì họ gieo cái duyên họ ở kiếp sau để tiếp tục tu nữa. Còn người tuổi trẻ, còn trẻ gặp sớm được Phật pháp, được cái duyên tu tập, nhưng họ tu một thời gian rồi họ ra đời họ sống như người đời, thì cái người này đã tạo cái duyên đời trước có cái duyên tu tập với Phật pháp cho nên sớm gặp Phật pháp. Nhưng rồi họ không chịu khắc phục mình để tiến tới tu hành, họ buông trôi Phật pháp để rồi đời lôi cuốn họ, họ tạo những cái nhân, cái nhân đời. Vì thế họ sẽ mất đi cái duyên Phật pháp của kiếp sau, nghĩa là kiếp tới họ chẳng còn nữa, họ không gặp Phật pháp nữa. Là vì cái kiếp đã qua rồi họ có duyên với Phật pháp, cho nên tuổi trẻ của họ đã gặp được Phật pháp, họ tu một thời gian rồi tâm họ nhiều cái duyên họ thôi động. Họ không có nhiệm thế gian nhiều cho nên tâm họ thấy rằng cần phải hiểu biết chuyện thế gian, cần phải có sự vui chơi thế gian rồi mới biết khổ, biết này kia mới xả bỏ đi, thì tu mới được. Còn trái lại, họ nghĩ như vậy nhưng khi mà họ tu hành, họ đã ra đời thì cuộc đời sẽ không

để cho họ trở lại với đường đạo một cách dễ dàng, chứ con đường đạo để cho họ trở lại đời rất dễ dàng, khi họ không muốn tu, họ ra đời rất dễ. Nhưng đời không bao giờ cho họ vào đạo dễ dàng. Ai là những người đã sống cuộc đời những người lớn tuổi mà muốn đi tu không phải đơn giản như một người tuổi trẻ. Người tuổi trẻ khi đi tu thì được đồng ý của cha mẹ quá dễ dàng, còn người tuổi già mà dứt áo, dứt của cải tài sản, dứt vợ con mà đi tu là chuyện không đơn giản. Nhưng mọi người đều có nhân duyên, có người dứt áo đi tu, bỏ được, nhưng có người muốn tu mà dứt không được. Người tuổi trẻ mà có duyên Phật pháp sớm tu mà tiến tới được giải thoát thì đó là tốt, mà không tiến tới giải thoát mà trở ra đời thì người tuổi trẻ này sẽ mất duyên Phật pháp. Vì cái duyên tu của mình từ đó tạo được bao nhiêu phước thì lúc bấy giờ ra đời họ sẽ hưởng cái phước đó. Và khi hưởng được cái phước đó thì cái phước tu của họ sẽ hết, họ không còn bước trở lại con đường tu tập nữa, và kiếp tới họ cũng không còn cái duyên tu tập nữa. Bởi vì khi bước ra đời thì cái nhân quả của cuộc đời cám dỗ họ, làm cho họ đắm đuối, họ phải trả những cái nhân quả thiện và ác ở trong cuộc sống đời, từ đó họ trôi lăn ở trong sáu nẻo luân hồi. Còn người tuổi già mà nỗ lực tu đời này chưa xong, kiếp này

chưa xong, kiếp khác chưa xong, thì kiếp khác nữa và tiếp tục mãi mãi thì có thể đến ngày giải thoát, do sự bền chí từ kiếp này đến kiếp khác, đó thì từ vô lượng kiếp chứ không phải trong một kiếp. Chẳng hạn như thầy, thầy tu hành không phải trong một đời nay mà cả nhiều đời. Mà mỗi đời đều là từ tuổi trẻ đi lên mà tu tập chứ không bị nhiễm ô thế tục. Cho nên trong cái thời đại này mà thầy đã tự mình vượt ra tu tập để làm chủ được sự sống chết, tu đúng giáo pháp của Phật Giới Định Tuệ, không phải là một việc làm của một người mới tu trong một đời nay được, mà phải nhiều đời huân tập, do huân tập liên tục không kể hở. Nghĩa là không có hưởng cái dục lạc của thế gian, đời nào cũng như đời nầy. Cho nên khi sanh thầy ra thì những người thân của thầy đều là những nhà nho và những người biết coi tướng số, cho nên họ nhìn thầy họ nói thầy đã ba đời làm hòa thượng. Đúng vậy, trong đời nay, tâm nhiễm ô của thầy không có, cho nên đối với sự cảm dỗ của pháp thế gian không làm thầy bị ô nhiễm. Từ đó thầy hướng đến con đường tự trong thân tâm của mình, lấy giới luật mà làm đạo. Đi vào nơi nào, chùa nào mà thấy thiếu giới luật là tâm thầy lại thấy ray rứt khó chịu, từ đó phải rời bỏ những nơi đó đi.



GIỚI HÀNH 08

Về nhập thất, cắt một cái thất nhỏ rồi mình nhập thất tu tập. Mình phải giữ lấy giới luật làm thầy hướng dẫn con đường tu tập cho chính mình, không còn biết nhờ ai nữa hết. Đó là cái đời của Thầy, và cái đời của Thầy trong hiện kiếp và trong nhiều kiếp đã qua cũng đều là huân tu, không kẽ hở, nghĩa là không có bị nhiễm đời. Cho nên Thầy tự giải thoát được chính mình là nhờ nhiều đời huân tập. Còn các con, do ở chỗ không nhiều đời huân tập, cho nên đời nay có duyên được gặp Phật pháp, vì cái duyên ngày xưa các con đã gieo duyên cúng dường Thầy, và tha thiết được tu như Thầy, trong những hang núi, hoặc nơi chòi tranh vách đá, từ đó tâm thấy Thầy tu hành ham thích, rồi theo Thầy tu hành. Do cái duyên như vậy mà đời trước không thực hiện được, nó còn rớt được cái tâm ham muốn đó, cho nên đời nay, khi gặp Thầy cái tâm ham thích đó nổi lên, nó sống lại. Nó tu trong thời gian nào đó, rồi nó hết duyên, cho nên nó được nhắc nhở, khuyến khích để tạo cái nhân mới, cái duyên mới, thì nó tiếp tục phát triển được con đường này. Trái

lại nó từ cái tâm, nó chạy theo dục lạc, tức là nó phóng dật ra ngoài, nó chạy theo dục lạc thế gian, do đó dù lời vàng ngọc quý báu của Thầy khuyến khích, họ cũng chẳng còn nghe. Bởi vì cái tâm phóng dật của họ quá mạnh, cường độ quá mạnh, khiến cho họ không dừng bước lại ham thích chuyện thế gian, ham thích dục lạc thế gian, thấy đó là thiên đàng, thấy đó là vui, thấy đó là thích thú. Nhưng không ngờ đó là bóng đèn sáng của con thiêu thân, mà người đó toàn là vô minh, không thấy thật sự, cho nên đăm đuối chạy theo thì sẽ làm mất duyên tu hành nhiều kiếp và nhiều kiếp, không còn gặp lại được nhau nữa. Cho nên Thầy thường nói với thầy Mật Hạnh như thế này, ngày mà con trở lại thì ngày đó thầy không còn trong thế gian, thầy nói tuy vẫn nhưng phải hiểu xa, nghĩa là không còn Phật pháp vĩnh viễn. Bởi vì ngay bây giờ có gieo được duyên Phật pháp thì gieo cho sâu dày, mà gieo không được thì nó sẽ mất. Vì cái duyên ngày xưa cúng dường cho một bậc tu, tức là Thầy ngày xưa, thì bây giờ còn cái duyên làm đệ tử Thầy, và Thầy cố hết sức mình để hướng dẫn, đào tạo, để đem gieo cái duyên mới, tạo cái nhân mới được giải thoát hoàn toàn trong kiếp này. Nhưng không đủ, cái sức Đạo không đủ, cái duyên của Phật pháp còn thiếu, cho nên không đủ khắc phục thầy

Mật Hạnh tiến vào con đường giải thoát. Thầy thấy hoa đời đẹp hơn hoa Đạo, cho nên thầy muốn đi qua, và muốn đi qua đó là thầy đã tự thiêu thân thầy, nhưng rồi thầy sẽ thấy, còn bây giờ nói gì thì nói nhưng không thể nào ngăn chặn được. Thầy đã hiểu được tâm trạng đó. Ở đây toàn chúng tức là toàn huynh đệ, và cũng lấy cái gương hạnh đó để mà chúng ta soi chân, để mà chúng ta nhìn chân. Con đường tu không phải là con đường dễ. Giải thoát theo đạo Phật không phải là sự giải thoát tầm thường. Chúng ta muốn trở thành một bậc Thánh không phải là một chuyện thường. Chúng ta muốn trở thành một bậc siêu việt mà Thầy nhắc đi nhắc lại, để cho quý thầy thấy không phải là chuyện tầm thường của một kẻ tầm thường mà làm được. Đời không thể nào mà làm được như những người tu, thế mà người ta không thấy đó là cái cao quý, lợi ích cho con người rất lớn, cho con người rất nhiều. Người ta chỉ thấy cái nhỏ, cái nhỏ của thế gian, người ta không thấy cái lớn, cho nên người ta sẽ mất đi Phật pháp. Hôm nay nhân cái dịp Thầy Chơn Thành hỏi: Người trẻ tuổi và người nhiều tuổi, Thầy mới nói hết để cho mình nghe. Do câu hỏi nếu không hỏi thì chắc Thầy không nói gì đâu, và cũng có ý nhắc nhở thầy Mật Hạnh. Thầy tu tốt lắm. Thầy rất là mừng khi thấy thầy tâm quay vào.

Thầy chỉ nghĩ rằng trong thời gian rất ngắn, thầy sẽ đạt được Tứ Thiên, làm chủ được sự sống chết cụ thể, rõ ràng. Nhưng thầy không chiến thắng nổi thọ của thầy, vì thế mà tâm thầy chơi vơi. Thầy thường nhắc phải liêu chết, coi mạng sống này như là “chỉ mảnh treo chuông”, như “lông hồng”. Những phút cuối cùng để đạt được Đạo là những phút thử thách cam go, và thử thách rất lớn. Thầy chỉ có một phút, một giây nữa, một đường tơ nữa, là thầy đã làm chủ được kiếp sống của con người, là một người siêu việt, tuổi trẻ tài cao không ai hơn được. Nhưng phước thầy chưa đủ, cho nên những lời mà Thầy sách tấn, thầy không chịu, thầy còn nhát gan, thầy còn không đủ nghị lực chiến thắng lại thọ của mình, để rồi tới giờ này, phút này, thầy cũng phải uống thuốc, cũng phải trị bệnh. Nhưng bệnh thầy có hết hẳn đâu, nó là duyên nghiệp của nhân quả, nhưng lời Thầy nói thầy có tin đâu. Thầy cứ ngỡ rằng mình uống thuốc rồi nó sẽ hết bệnh. Nếu mà uống thuốc hết bệnh thì làm gì có người có già, có chết, không bệnh này, cũng bệnh khác, các thầy có nhớ chăng? Đó là những cái điều mà rất là đau lòng, khi một người đã thấy đường nói với người không thấy đường, thì người không thấy đường không bao giờ tin mình. Bây giờ Thầy tiếp tục trên bài học Thân Hành Niệm, để cho thấy được

cái pháp ngăn chặn ác pháp. Bởi vì trong Tứ Chánh Cần, các pháp ác chưa sanh thì không cho sanh, ngăn chặn không cho sanh, thì ngăn chặn bằng pháp nào? Đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, là cái pháp ngăn chặn các pháp ác. Đó là Định Niệm Hơi Thở, ngăn chặn không cho các ác pháp sanh. Cho nên Tứ Chánh Cần, nếu mà không có pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác, không có Định Niệm Hơi Thở, thì không thể nào mà ngăn chặn các pháp ác sanh, mà không cho sanh được. Các thầy thấy Đức Phật dạy pháp nào, nó câu hữu, nó kết hợp, nó rất là dè dặt, nó rất là khít khao cho đường tu của chúng ta, làm chủ được, làm chủ rõ ràng. Nếu một người nào có kinh nghiệm tu hành người ta thấy tuyệt vời. Cho nên ở đây khi dạy giới hành thì các thầy thấy rất rõ một điều mà Thầy đã giảng dạy cho các thầy, trong bài pháp Tứ Chánh Cần, Phật nói các pháp ác chưa sanh không cho sanh, đã sanh thì mau mau đoạn diệt. Như vậy thì lấy cái pháp nào mà không cho nó sanh đây? Thì hầu hết các nhà học giả không biết. Thầy nói họ không triển khai được điều này, cho nên họ không biết pháp nào mà ngăn chặn được, chỉ rỗng mà ngăn chặn. Rỗng là rỗng làm sao, nếu không có pháp thì rỗng chỗ nào? Cho nên nói về Tứ Chánh Cần họ khai triển không nổi. Cho nên ở đây chúng ta đã hiểu biết

được cái pháp để tu tập Tứ Chánh Cần. Các pháp ác chưa sanh không cho sanh, thì chúng ta hãy hằng ngày, hằng giờ, hằng phút chúng ta tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác, tu tập Định Niệm Hơi Thở thì các pháp ác chưa sanh sẽ không sanh và các pháp ác đã sanh thì mau đoạn diệt. Vậy thì cái pháp nào mà nó sanh ra mà đoạn diệt nó, hay là ra rồi chúng ta đoạn diệt liền, chúng ta biết cách nào đoạn diệt đây? Phải có pháp môn chứ, phải có cách thức tu tập chúng ta mới đoạn diệt nó được chứ? Đó là pháp Định Vô Lậu. Vậy thì trong bài Thân Hành Niệm, thân là cái thân của chúng ta, hành là cái hành động, do hành động của thân chúng ta mà đặt cái pháp lên mà tu. Chữ niệm đây là Pháp chứ không phải là niệm cái thân của chúng ta, các thầy phải hiểu, chứ các thầy mà hiểu sai từ những danh từ mà người ta dịch ra chưa chắc những danh từ Niệm này đã là đúng. Nhưng qua kinh nghiệm thì chữ Niệm này chúng ta phải hiểu nó là cái Pháp, cho nên từ trong cái thân mà chúng ta phải đặt cái pháp lên để mà tu tập. Mà Thân Hành là cái hành động của thân mà tu tập nó. Vậy thì trong bài pháp Thân Hành Niệm thì bài pháp này là ở trong Kinh Trung Bộ - Tập 3, bài kinh số 119, tên kinh là Thân Hành Niệm. Bài kinh nó như thế này, Thầy xin đọc lại nguyên văn của nó: Như vậy tôi

nghe, một thời Thế Tôn trụ ở nước Xá Vệ, tại rừng Kỳ Đà, tịnh xá của ông Cấp Cô Độc, rồi đông đảo Tỳ Kheo, sau khi buổi ăn, sau khi đi khát thực trở về đang ngồi tụ họp tại hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa Tăng chúng. Nghĩa là sau khi đi khát thực, ăn cơm xong rồi thì các vị Tỳ Kheo này mới hội họp ở hội trường rộng lớn như tổ đường của mình ở đây vậy đó. Họ họp nhau, rồi họ ngồi, họ mới nói chuyện với nhau về pháp tu, thì có một vị Tỳ Kheo mới khởi sự nói lên điều này: Thật vi diệu thay Chư Hiền Giả, hy hữu thay Chư Hiền Giả, Thân Hành Niệm khi được tu tập làm cho sung mãn, có quả lớn, có công đức lớn, như đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến giả, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố, và câu chuyện này giữa các Tỳ Kheo ấy đã bị đoạn diệt. Nghĩa là câu chuyện đương tuyên bố nói ra như vậy, đến đây thì câu chuyện bị gián đoạn đi, không còn nói nữa. Thì lúc bấy giờ Đức Phật, trong buổi chiều họ đang bàn bạc về vấn đề pháp Thân Hành Niệm, thì trong khi Đức Phật từ thiền tịnh độ cư, ngài mới đứng dậy đi đến hội trường, đi đến chỗ mà các chúng Tỳ Kheo đang ngồi, đang bàn chuyện nhau thì Đức Phật đi đến đó, thì các vị Tỳ Kheo ngưng không nói nữa, tức là gián đoạn câu chuyện không nói tiếp nữa, cho nên khi mà Đức Phật đến hội trường, thì

Đức Phật mới hỏi. Đoạn mà chỗ Đức Thế Tôn Thầy xin đọc tiếp. Thế Tôn vào buổi chiều từ thiền tịnh độ cư, đứng dậy đi đến hội trường. Sau khi đến ngồi lên chỗ soạn sẵn, sau khi ngồi Thế Tôn bảo các Tỳ Kheo: Ở đây, này các Tỳ Kheo hiện nay các ông đang bàn vấn đề gì, câu chuyện gì mà các ông bị gián đoạn? Nghĩa là các ông thấy tôi mà các ông ngưng lại đi, không nói nữa, đó là câu chuyện gì, thì Đức Phật hỏi các vị Tỳ Kheo như vậy, thì có một vị tỳ kheo đứng lên bạch như thế này: Ở đây Bạch Thế Tôn sau khi ăn xong, sau khi đi khát thực trở về, chúng con mới ngồi tụ họp tại hội trường và câu chuyện sau này được khởi lên, được một vị Tỳ Kheo khởi lên nói: Thật vi diệu thay Chư Hiền Giả, thật hy hữu thay Chư Hiền Giả, Thân Hành Niệm này được tu tập làm cho sung mãn có quả lớn, có công đức lớn, đã được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố. Bạch Thế Tôn! Câu chuyện này của chúng con chưa bàn xong thì Thế Tôn đã đến. Đức Phật nghe vị Tỳ Kheo đó nhắc lại chuyện các vị đang bàn về pháp Thân Hành Niệm, thì Đức Phật nói, này các Tỳ Kheo, Thân Hành Niệm tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, có quả lớn, có công đức lớn. Ở đây này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi đến một khu rừng, hay đi đến một cái cây, hay đi đến

một ngôi nhà trống và ngôi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Chánh niệm là cái niệm giữ lấy cái niệm chơn chánh, đó là cái niệm gì? Là niệm hơi thở. Thay vì ở đây bài Thân Hành Niệm đầu tiên thì chúng ta phải dạy Thân Hành Niệm ngoại, mà ở đây bài này, ngay từ vô thì Đức Phật dạy Thân Hành Niệm nội, tức là hơi thở, cho nên nó không có thứ lớp, cái chúng ta thấy nó rõ ràng. Theo Tứ Niệm Xứ thì Đức Phật có dạy rất rõ trên thân quán thân mà tu về nhân tướng, để khắc phục tham ưu. Thì tu về nhân tướng của nó, nó không có hành, mà tu về nhân tướng, chứ không phải hành tướng. Mà trên thân quán thân, tu về hành tướng ngoại thì đó là tu ở trong hành động như đi kinh hành hoặc làm công việc trên thân của mình, gọi là hành tướng ngoại. Trên thân quán thân mà tu về hành tướng nội, đó là hơi thở ra, hơi thở vô thì nó mới đúng cách. Đó là trên Tứ Niệm Xứ đã dạy như vậy. Còn ở đây vào bài Thân Hành Niệm, thì chúng ta phải dạy ngay cái hành động ngoại trước, và hành động nội sau. Bởi vì hành động nội nhắc cho chúng ta để đi vào thiền định, để làm chủ được sự sống chết, vì vậy mà nương hành động nội này thì chúng ta sẽ khắc phục. Như Thầy đã dạy Tứ Chánh Cần thì chúng ta nương về hành động ngoại để mà ngăn chặn không cho các ác

pháp sanh, và nương về hơi thở để ngăn chặn không cho các ác pháp sanh. Thì hành động nội và hành động ngoại chúng ta phải tu cái nào trước? Bởi vì hành động nội rất khó, là vì chúng ta ngồi kiết già không thể kéo dài thời gian dài một, hai tiếng đồng hồ không thể dài nữa. Thứ nhất, ngồi kiết già hai chân đau tê thì không thể ngồi rồi, mà bị thọ đánh thì không bao giờ mà còn nhiếp tâm ở trong tỉnh thức, ở trong hơi thở được. Chúng ta phải thấy kinh nghiệm dạy chúng ta biết điều đó mà. Cho nên ở đây mà nếu mà ngồi như vậy, hít thở như vậy, thì thời gian chúng ta chỉ có ngắn, 30 phút mà thôi. Cái sức chúng ta mà chưa ngồi thiền lâu, chưa ngồi kiết già lâu, 30 phút là chịu không muốn nổi. Mà lại ngồi hít thở như vậy thì chúng ta dễ bị hôn trầm, thù miên, vô ký. Nghĩa là cái tâm mà chúng ta giữ cho nó hoàn toàn tỉnh giác, không có tạp niệm xen vào, để tỉnh thức, để ngăn chặn ác pháp, thì lúc bấy giờ chúng ta rơi vào hôn trí, thù miên, không thể nào trật được. Cho nên chỉ có khi chúng ta đi kinh hành, lao động, thì chúng ta không bị rơi vào hôn trầm, vô ký, thù miên. Cho nên ở đây chúng ta thấy bài pháp mà Đức Phật dạy như vậy là thiếu, thiếu trước, thiếu sau. Như vậy người sau này đã kết tập, làm sai, không hiểu, không có kinh nghiệm, chứ ông Phật dạy không

phải thiếu kinh nghiệm như thế này. Nghĩa là ông Phật phải dạy cái nào trước, cái nào sau, còn cái này dạy như vậy là sai. Mặc dù là bài pháp nói đúng chứ không sai, nhưng mà thứ tự sắp xếp như vậy là sai. Cái người mà sắp xếp này là không đúng. Thầy mạnh dạn dám phê phán được cái sai, cái đúng và Thầy nói rằng quý thầy đừng tin nơi miệng Thầy nói mà hãy suy ngẫm coi có đúng không? Qua kinh nghiệm quý thầy, quý thầy suy ngẫm có đúng không? Nếu quý thầy chưa có tỉnh thức bằng hành động bên ngoài, mà quý thầy vội tỉnh thức bằng hơi thở thì quý thầy sẽ bị hôn trầm, thùy miên, vô ký, bởi vì hết vọng tưởng là quý thầy sẽ bị. Thầy nói quý thầy cứ rút tĩa kinh nghiệm coi có không? Còn quý thầy cứ đi kinh hành, cứ lao tác đi, quý thầy không lao vào vô ký, hôn trầm, thì sức tỉnh thức các thầy càng ngày càng tăng lên. Ông Phật dạy có kinh nghiệm hẳn hoi, đàng hoàng, nhưng người sau sắp xếp lại bài kinh này, là người sau làm sai. Đó là người không có kinh nghiệm, chứ không lý nào ông Ca Diếp không biết điều này để mà kết tập kinh điển lấy trái làm phải, lấy phải làm trái như thế này sao? Cho nên nếu mà các thầy, các con, mà chúng ta có đủ Túc Mạng Minh trở về thời quá khứ, chúng ta nghe bài pháp Thân Hành Niệm này Đức Phật đã dạy, thì chúng ta biết rằng

đúng hay sai, và người đã viết lại bài kinh này sai hay đúng, chúng ta biết rõ. Bây giờ một mình Thầy khó mà xác định, nhưng mà Thầy dám xác định ở đây trước quý thầy, nhưng không phải là chỗ quý thầy đem cái bài kinh này ra mà nói người ta làm sai này, kia. Quý thầy lấy chỗ nào chứng minh? Cho nên quý thầy hãy tu như Thầy đi, rồi quý thầy trở về nghe Đức Phật Thích Ca nói lại bài kinh Thân Hành Niệm. Trong khi Đức Phật dạy cho một số Tỳ Kheo này thì quý thầy sẽ nghe rõ từng bài trước, bài sau rõ ràng, chứ không phải như thế này.

Đây bây giờ Thầy nói về bài đầu tiên Thân Hành Niệm mà Đức Phật dạy là chánh niệm hơi thở, bây giờ Thầy xin đọc tiếp “Chánh niệm vị ấy thở vô, chánh niệm vị ấy thở ra”. Chánh niệm tức là biết cái hơi thở, biết hơi thở vô và biết hơi thở ra. “Hay thở vô dài, vị ấy biết tôi thở vô dài. Hay thở ra dài, vị ấy biết tôi thở ra dài. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết tôi thở vô ngắn. Hay thở ra ngắn, vị ấy biết tôi thở ra ngắn. Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn

trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, này các Thầy Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập Thân Hành Niệm”. Cái bài pháp nó như vậy. Bây giờ Thầy sẽ giải thích cho các thầy thấy. “Chánh niệm vị ấy thở vô, chánh niệm vị ấy thở ra”, nghĩa là chánh niệm tức là Đức Phật muốn nhắc là mình phải biết, chứ chưa có nhắc gì hết. Bây giờ mình hít vô, mình biết mình hít vô, mình thở ra, mình biết mình thở ra, gọi là chánh niệm. Còn bây giờ kể thì Đức Phật dạy “Thở vô dài, vị ấy biết tôi thở vô dài. Hay thở ra dài, vị ấy biết tôi thở ra dài”. Bắt đầu chữ chánh niệm mình chỉ cần biết mà mình không có hướng tâm, không có nhắc. Mà đến cái chỗ “Tôi thở vô dài, tôi biết tôi thở vô dài, hay là tôi thở ra dài, tôi biết tôi thở ra dài”, cái đó là pháp hướng kèm theo. Cho nên nó thường đóng và nhấn mạnh cho chúng ta biết rằng chỗ đó, để mà ta nhắc tâm của mình kèm theo pháp hướng. Cho nên ở đây chúng ta mới thấy câu kệ Đức Phật dạy: “Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô”, nghĩa là mình hít vô mình nhắc, bây giờ mình không nhớ cái thân của mình là cảm giác như thế nào, nhưng mà mình nhắc thì thấy có cảm giác thân của mình. Cho nên cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra, phải không? Mình nhắc như vậy làm cho tâm

mình chú ý vào cảm giác cái thân của mình trong lúc mình đang tu. Rồi “An tịnh thân hành tôi biết tôi thả vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thả ra”. Bài pháp Đức Phật nhắc mình như vậy để cho mình biết cái sự an tịnh, rồi an tịnh thân hành, thì ở đây do cái chỗ chúng ta tu tập cái thân, cho nên cảm giác toàn thân, rồi cảm giác an tịnh thân hành, thì rõ ràng chúng ta đang tu tập ở trong thân hành, nhưng có bài pháp để sắp tới đây thầy đọc tới, trong Thân Hành Niệm lại dạy lộn nữa. Ở đây an tịnh thân hành là đúng pháp, mà an tịnh tâm hành là sai. Mình đâu phải tu trên cái tâm hành, mình tu trên thân hành, mà mình nhắc an tịnh tâm hành là sai. Hay là “Cảm giác toàn tâm tôi thả vô, cảm giác toàn tâm tôi thả ra”, thì ở đây không phải thân hành niệm mà là tâm hành niệm. Cho nên từng cái pháp, ở đây trong bài Thân Hành Niệm, có tả cảm giác tâm hành thì thầy sẽ đọc tới. Cho nên ở đây bài này rất đúng, là vì cảm giác toàn thân tôi sẽ thả ra, cảm giác toàn thân tôi sẽ thả vô, rồi an tịnh thân hành tôi sẽ thả ra, an tịnh thân hành tôi sẽ thả vô. Ở đây mình đọc bài kinh mình thấy rõ, khi mà nói về thân hành thì cảm giác của thân. Khi mà nói về tâm hành thì nó là cảm giác của tâm, hít vô, hít ra, nó do cảm giác của tâm. Bây giờ khi mà mình đã hướng tâm nhắc như vậy,

thì vị ấy phải sống như thế nào? Sống tâm không phóng dật, chứ không phải là mình phóng dật mà mình hướng tâm mình tu tập thì không có kết quả đâu. Cho nên Đức Phật dạy ở trong bài kinh này, trong khi vị ấy mà tu tập như vậy, thì cái tâm không được phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, siêng năng. Tức là nhiệt tâm, đem hết sức nhiệt tâm của mình và tinh cần là siêng năng, các niệm và tư duy thuộc về thế tục đoạn trừ. Lúc mà mình tu tập pháp hơi thở như vậy thì mình đoạn trừ các pháp đó đi. Thì sự thật ở đây nó chưa phải là trên pháp vô lậu, mà cũng chưa phải là trên Tứ Niệm Xứ, mà nó chỉ mượn Thân Hành Niệm, mượn Định Chánh Niệm Tỉnh Giác ở trên hơi thở này mà để tu tập, làm cho các ác pháp ngăn chặn không cho sanh khởi. Mà ác pháp không cho sanh khởi, thì các thầy thấy cái câu này, thì tâm người đó có phóng dật không? Không phóng dật phải không? Cái tâm của người đó phải siêng năng rồi, thì những chuyện thế tục, chuyện ham muốn, chuyện danh lợi có đoạn trừ không? Lúc bấy giờ mà mình cứ giữ cái niệm hơi thở như vậy thì nó sẽ đoạn trừ tất cả những cái tâm đó. Vì vậy mà mình an tọa ở trong cái chỗ tu hành của mình, mình ngồi nó rất là an ổn, chuyên nhất và định tĩnh. Tâm mình nó định tĩnh trong hơi thở đó, như vậy một vị Tỷ Kheo tu về thân,

mà ở đây chúng ta lấy bài Thân Hành Niệm này nó không phải độc lập, là pháp Thân Hành Niệm, mà pháp này giúp cho chúng ta để đoạn trừ các pháp ác trong Tứ Chánh Cần. Bởi vì tâm mình hướng ra hướng vô vậy, thì nó có một cái ý, nó có một cái gì nảy sinh trong đầu chúng ta được không? Mà nó không nảy sinh ra được thì cái tâm có phóng dật không? Không phóng dật. Mà nó không phóng dật, thì các việc mà về thể tục, ham muốn nó có đoạn trừ không? Nó đâu còn trong tâm mình nữa, cho nên nó cụ thể rõ ràng và vì vậy ác pháp không sanh khởi được, và thiện pháp thì tăng trưởng. Thì ngay cái hơi thở thì chúng ta đã tu tập được như vậy rồi.

Thì bây giờ kế tiếp Đức Phật dạy thân hành nội. Thay vì thân hành ngoại đi trước, thân hành nội phải đi sau thì mới đúng cách, bởi vì mình phải tu tập tỉnh thức, rồi mình mới ngồi lại tu tập mới được. Bây giờ Đức Phật dạy tới thân hành nội, thì trong khi ở đây bài đầu tiên thì các Thầy thấy: Các vị Tỳ Kheo đi đến một khu rừng, hay đi đến một gốc cây, hay ngồi trong một ngôi nhà trống, rồi mới tu được hơi thở đó. Mà nếu bây giờ “lại nữa”, cũng đang ngồi thì làm sao đi, thì ở đây “lại nữa” là cái bài kế Đức Phật lại dạy Thân Hành Niệm: “Lại nữa

này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi biết rằng tôi đi. Hay đứng biết rằng tôi đứng. Hay ngồi biết rằng tôi ngồi. Hay nằm biết rằng tôi nằm. Thân thể được sử dụng như thế nào vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập Thân Hành Niệm”. Như vậy bài này ở đoạn sau này Thầy nói rằng, khi chúng ta thực hiện Tứ Chánh Cần thì chỗ mà “trong khi vị ấy sống không phóng dật”, chúng ta lúc bấy giờ có phóng dật không? Bấy giờ hành động Thầy đưa tay Thầy biết Thầy đưa tay, Thầy đi Thầy biết Thầy đi, Thầy ngồi Thầy biết Thầy ngồi, Thầy nói Thầy biết Thầy nói, Thầy nằm Thầy biết Thầy nằm, Thầy mặc y, mang bát Thầy biết, mỗi hành động Thầy làm Thầy đều biết hành động đó. Cũng như bây giờ Thầy đang quét sân Thầy biết Thầy đang quét sân, mà Thầy sợ nó quên quét sân đi thì Thầy nhắc “Quét sân tôi biết tôi quét sân”, thì như vậy luôn luôn lúc nào Thầy giữ gìn cái tâm của Thầy luôn luôn lúc nào cũng ở trong hành động của mình. Thì như vậy những việc dục lạc của thể tục nó còn cám dỗ Thầy được không? Tâm Thầy còn phóng ra theo các pháp được không? Nếu

mà phóng ra thì nó là niệm ác mất rồi. Cho nên áp dụng vào Tứ Chánh Cần thì chúng ta thấy rằng trong Thân Hành Niệm, nó làm chúng ta tỉnh táo, rất tỉnh táo và chúng ta đoạn dứt các pháp ác, không cho sanh khởi, đó là pháp tu Thân Hành Niệm. Và vì vậy chúng ta thấy đầu tiên của bài kinh này Đức Phật phải dạy đi, đứng, nằm, ngồi. Hành động của chúng ta bên ngoài trước, thì tới cái hơi thở sau là nó hay nhất. Bởi vì ngồi nó có thời gian ngắn, mà cái đi, làm tất cả công việc nó có thời gian dài để chúng ta tập luyện. “Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo khi bước tới, bước lui, biết rõ mình đang làm. Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ mình đang làm”. Nghĩa là biết mình đang ngó tới, ngó lui. “Khi co tay, khi duỗi tay biết rõ mình đang làm. Khi mang áo Tăng già lê, mang bát, mang y biết rõ mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nếm biết rõ mình đang làm. Khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ mình đang làm. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập Thân Hành Niệm”. Rõ ràng đây là phần chúng ta tu tập Thân Hành Niệm rất rõ. Nhưng mà đối ngược lại bài tu tập này sẽ nằm ở

trước, theo thứ tự nó phải ở trước, rồi sau đó chúng ta tu tập về hơi thở chứ không phải về thân hành niệm, thì cái đó nó hay, quá hay và tuyệt vời. Đúng là biết cách sắp xếp cho từng giai đoạn tu trước, tu sau. Còn bây giờ ngay vô tu hơi thở, thì người đó ngồi chút xíu là họ bị đau, họ bất an, rồi họ bị thọ đánh, rồi họ ngồi một hồi đó thì họ rơi vào vô ký, hôn trầm, bởi vì đang ở trong chánh niệm thì họ không có vọng tưởng thì họ cũng bị rơi vào vô ký, chùng đó họ biết ở đâu mà họ chánh niệm được nữa. Cho nên đây là cái sai. Mà khi tu tập thân hành niệm ngoại đã tỉnh thức rồi, bắt đầu họ ngồi nửa tiếng một tiếng là tỉnh thức, nó không bị rơi vào hôn trầm, thùy miên, vô ký. Đó là những kinh nghiệm đã dạy mình, cho nên mình biết rằng khi mà bố cục một bài pháp thì phải pháp nào nói trước, pháp nào nói sau, bố cục như vậy là bố cục sai.

“Lại nữa, này các Thầy tỳ kheo, các thầy quán sát thân này, từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành, các mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp

xương, nước tiểu. Nay các tỳ kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt đổ các hạt ấy ra mà quan sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi”. Cũng vậy, nay các tỳ kheo, một tỳ kheo quán sát thân này từ dưới bàn chân trở lên trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu”. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy, nay các tỳ kheo, tỳ kheo tu tập như vậy gọi là tu tập Thân Hành Niệm”.

Bài pháp này có phải Thân Hành Niệm không các thầy? Khi nghe như vậy có phải là Thân Hành Niệm không? Bây giờ chúng ta ngồi đây, ý của chúng ta quan sát cái thân này như là một cái bao chứa nào là răng, móng, lông, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim,

gan, phèo, phổi, thì đây là cái bao chứa đầy đủ ở trong đó, chứa đủ thứ, thì mình ngồi mình quan sát cái thân của mình, như vậy có phải là Thân Hành Niệm không? Đối với bài kinh như thế này mà gọi là Thân Hành Niệm, thì các thầy có chấp nhận không? Như vậy có phải người kết tập kinh điển này là kết tập sai không. Thân Hành Niệm là cái thân phải có sự động của nó mới Thân Hành Niệm chứ? Còn này nó có động đâu. Cái ý của chúng ta đang quan sát cái thân, nghĩa là quán cái thân của chúng ta. Nó như là cái bao chứa tất cả những đồ bất tịnh này, phải không? Như vậy là Định Vô Lậu quán bất tịnh chứ không phải là Thân Hành Niệm, nó đâu phải Chánh Niệm Tỉnh Giác. Bởi vì khi đọc bài kinh chúng ta mới biết được bài kinh sai, bài kinh đúng. Mà đây là kinh nguyên thủy hẳn hoi, đang hoàng, kinh Pali chứ đâu phải kinh Đại Thừa đâu. Còn nếu mà Đại Thừa mà Thầy đọc, bởi vì Thầy viết bộ Đường Về Xứ Phật trước đây, Thầy bác biết bao nhiêu bài kinh của Đại Thừa, Thầy đập xuống biết bao nhiêu. Nhưng bây giờ Thầy không cho ra cái đó đâu, nó động chạm biết bao nhiêu. Còn đây là bài kinh nguyên thủy mà họ dám kết hợp vô như thế này để mà gọi là Thân Hành Niệm trong một bài như thế này. Các thầy thấy kiểu này có phải là Thân Hành Niệm không? Đây là

Thầy muốn nói để chúng ta biết được cái sai cái đúng của kinh sách hiện giờ, người ta không có biết được cái đúng cái sai, mà đặt một cái tên Thân Hành Niệm là nó phải thực hiện. Hồi này Thầy có giải thích từ cái tên của nó phải thực hiện hành động của nó ở trong pháp môn, mà đây đặt tên của kinh này là Thân Hành Niệm, mà chỗ này có phải là Thân Hành Niệm không? Ngồi quán sát cái thân, cái thân nó cứng đờ đó chớ nó có rung động chỗ nào mà gọi nó hành, như vậy nó có đúng cái tên không? Như vậy là sai. Nó chỉ có bài thứ nhất là hơi thở, bài thứ hai là hành động của thân của chúng ta bên ngoài, đó là đúng, nhưng mà sự sắp xếp thì nó không đúng, cái trước cái sau.

Các thầy cứ lấy trí tuệ, suy nghĩ của mình, mà nghe những lời Thầy nói có đúng hay là sai, chớ đừng có tin cái miệng của Thầy. Thầy nói theo cái ý của Thầy, cái sự hiểu biết của Thầy, còn quý thầy suy nghĩ cái lời Thầy nói có đúng hay là sai, bởi vì hầu hết quý thầy đều có trí tuệ, ở trong trí tuệ. Cho nên Phật ngày xưa cũng nói, ta nói đừng có tin ta, mà những gì ta nói mà làm có ích lợi, có sự giải thoát thì hãy tin, mà không có ích lợi, không có sự giải thoát, người ta chê, thì đừng có làm, nó không đúng đâu. Những lời mà Thầy nói ở đây thì các thầy còn suy

nghĩ những lời Thầy nói đúng, sai.

Thì toàn bộ bài kinh này nó rất nhiều, nó kết hợp lại đủ các thứ, thậm chí bốn thiên nó cũng ghép vô đây, bốn cái định nó cũng ghép vô đây, mà nó gọi là Thân Hành Niệm. Thì tất cả những cái này đều là cái sai. Thân Hành Niệm chỉ có một cái khoảng thời gian hành động nội và hành động ngoại, và nội, ngoại một lượt mà thôi. Cho nên Thầy giảng về Tứ Niệm Xứ các con sẽ thấy rõ. Ở trên Tứ Niệm Xứ, bắt đầu thì chúng ta tu về nhân tướng trước, rồi sau đó chúng ta mới tu về hành tướng của nó. Thì sau khi hành tướng ngoại và hành tướng nội xong rồi, thì chúng ta tu hành tướng ngoại và hành tướng nội đồng thời một lượt. Nó hai cái, vừa tu ở ngoại, vừa tu ở nội. Cũng như bây giờ quý thầy tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, vừa đi mà vừa nường hơi thở, cả hai cái chứ không phải một cái, thành ra nội và ngoại. Thì hơi thở chúng ta như thế nào? Là nội phải không, mà ngoại là hành động của chúng ta đi kinh hành là ngoại. Lấy hành động nội này mà thực hiện với hành động ngoại kia, thì hai cái này nội, ngoại đồng thời tu một lượt. Do đó không phải là sức tỉnh của chúng ta cao lên sao? Cho nên ở trong Tứ Niệm Xứ xác định rõ nội, ngoại đồng tu mà. Bắt đầu tu cái ngoại, rồi tu cái nội, rồi mới nội, ngoại

đồng tu. Thì ở đây nó có những cái sai, mà Thầy phải dạy để các con thấy rằng trong khi chúng ta phải lấy được những cái đúng, như thế nào đúng, để mà chúng ta tu tập, chứ không phải, đọc bài kinh như thế này, rồi bắt đầu chúng ta ngồi đây mà quán bất tịnh. Mà quán bất tịnh tức là tu Định Vô Lậu, tu Định Vô Lậu để đoạn diệt các pháp ác. Các pháp ác chưa sanh thì tu Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Niệm Hơi Thở để mà ngăn chặn không cho nó sanh. Các thầy hiểu chứ? Bởi vì ngăn chặn tức là chúng ta tu trong tỉnh thức thì nó không có khởi ra được, phải không? Tỉnh thức ở trong hành động ngoại, tỉnh thức ở trong hành động nội, tỉnh thức ở trong hành động nội và ngoại. Đó như quý thầy kết hợp giữa hơi thở và bước đi kinh hành của mình, hay việc làm của mình đó là nội, ngoại. Còn bây giờ quán bất tịnh tức là tu Định Vô Lậu, mà Vô Lậu là các pháp ác đã sanh, cho nên chúng ta phải đoạn diệt. Mà nó sanh ra cái pháp gì? Bây giờ nó chấp ngã, nó sân si, phiền não, thì chúng ta phải coi nó chấp cái thân này là ngã, hay chấp cái tâm? Nếu chấp thân thì chúng ta mới quán bất tịnh, quán xem coi cái thân này, là cái bao da nó chứa những cái gì, cái gì, hôi thúi bản thủ như thế nào, để chúng ta đoạn dứt cái chấp ngã của chúng ta. Mà nó kiến chấp thì nó thuộc về tâm, thì

chúng ta phải quan sát cái tâm để mà chúng ta tu Định Vô lậu, trên tâm quán tâm mà tu Định Vô lậu, để quét sạch cái kiến chấp của chúng ta, làm cho chúng ta đi vào đúng con đường của Đạo Phật. Thì như vậy quý thầy thấy rằng trong con đường tu tập của mình thì những bài kinh như vậy làm sao mà chúng ta tin nổi mà chúng ta theo đó mà tu? Mà nếu cứ đọc bài kinh Thân Hành Niệm mà tôi tu đủ thứ này, tôi cứ đọc như vậy, thì các thầy thấy cái chỗ mà khắc phục tham mưu, đoạn trừ các pháp ác thì Đức Phật nói như thế này thì chúng ta biết cái pháp nào mà chúng ta đoạn dứt? “Trong khi vị ấy sống không phóng dật”, bây giờ chúng ta sống không phóng dật thì chúng ta làm sao nè? Cái tâm của mình nó ngồi đây mà nó phóng nó nhớ cái này, nó nhớ cái kia, nó không phóng dật sao? Nó phóng dật đó chớ. Vậy thì muốn không phóng dật thì phải làm sao? Rõ ràng cái pháp hồi nãy chúng ta nương vào hơi thở, nương vào hành động đi thì cái tâm có phóng được không, cái pháp đó nó làm cho tâm chúng ta phóng được không? Bây giờ chúng ta đang biết hơi thở, biết hành động đi, thì cái tâm nó còn chỗ nào phóng ra không? Thì nó có phóng dật đâu. Cho nên chúng ta nhiệt tâm, tinh cần ở trong những cái giữ gìn trong hành động, thì nó không còn kẽ hở, thì cái tâm không

phóng dật. Rồi bây giờ “các niệm và tư duy thuộc về thế tục”, tư duy tức là suy nghĩ các cái niệm, nó chưa có khởi ra. Vì pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác làm cho các pháp đoạn dứt đi, nó không có khởi ra được, thì chúng ta có pháp nào đâu mà chúng ta tư duy nó, suy nghĩ nó như Định Vô Lậu, để mà chúng ta đoạn trừ? Cho nên chúng ta có đoạn trừ gì đâu. Do cái pháp Chánh Niệm đó mà chúng ta ngăn chặn các pháp ác, thì pháp ác không cho sanh, cho nên chúng ta đâu có cái pháp nào mà chúng ta cần phải đoạn trừ. Do đó thì tâm của chúng ta như thế nào? Bây giờ nội tâm chúng ta sẽ an trú, an tọa, chuyên nhất, định tỉnh. Rõ ràng quý thầy cứ giữ gìn vừa hơi thở, vừa hành động đi hoặc trong hành động đi, hoặc chuyên nhất hơi thở, do đó quý thầy thấy cái tâm của mình chuyên nhất và định tỉnh không? Và có thấy sự an tọa cho sự ngồi hoặc là sự đi của mình được an ổn không? Chắc chắn là sẽ có sự an ổn. Như vậy thì chúng ta có cần quán xét đoạn trừ không? Mà ở đây thì viết như vậy? Bài kinh như vậy thì chúng ta đã có cái pháp, đã ngăn chặn, đã làm cho nó không sanh thì cái gì còn sanh trong này mà phải đoạn trừ? Cho nên ở đây chúng ta có pháp chúng ta tu thì chúng ta không có còn lo lắng nữa.

“Lại nữa, này các tỳ kheo, tỳ kheo khi thấy một thân thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày. Thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen, nát thối ra, Tỳ kheo quán thân ấy như thân này, tính chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy”. Nghĩa là mình quan sát cái thân ma phồng lên, bây giờ quý thầy thấy trong bài kinh này nó là một cái quán sát. Mà quan sát thân sinh hôi, thúi như vậy, để chúng ta tu phá cái ngã của chúng ta, chấp cái thân là cái ngã của mình. Như vậy là mình tu Định Vô Lậu chứ không phải là tu Chánh Niệm Tỉnh Giác. Cho nên ở đây mình biết rằng trong pháp Tứ Chánh Cần thì mình cần phải tu ba cái định, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở, và Định Vô Lậu. Có ba cái định, nhưng Định Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Niệm Hơi Thở là nó ngăn chặn các pháp ác, mà Định Vô Lậu thì nó đoạn dứt các pháp ác. Chúng ta phải hiểu được như vậy. Thì ở đây chúng ta chỉ nói về Thân Hành Niệm, tức là chúng ta chỉ nói về phần hoạt động của thân, tu ở trong các hành động của thân, để ngăn chặn các pháp ác, chứ không phải tu ở trong Định Vô Lậu để quán xét vì chưa tới phần này. Cho nên Định Vô Lậu phải nói trong phần khác, không phải nói ở trong Thân Hành Niệm, trong bài kinh này. Cho nên ở đây tuy rằng

chúng ta tu tập Định Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Niệm Hơi Thở thì như Thầy đã nhắc lại ở trong bài kinh này rồi, thì chúng ta đã thấy rằng từ cái hành động, đi, đứng, nằm, ngồi, co tay, mặc áo, ăn uống, tất cả mọi hành động đó đều là tỉnh thức trong hành động đó gọi là Chánh Niệm Tỉnh Giác. Rồi đồng thời hơi thở ra biết thở ra, hơi thở vào biết vào, thì chúng ta biết được hơi thở ra, vào. Như vậy đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác của hơi thở, mà gọi danh từ nó là Định Niệm Hơi Thở, vì Định Niệm Hơi Thở thầy đã nói nó là trợ pháp, nó trợ các pháp khác. Sau này chúng ta nhập thiền định thì cũng đều nương vào hơi thở này, mà chúng ta nhập các thiền định

Nhưng đầu tiên mà chúng ta tu nó, thì đương nhiên được xem nó là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định chứ không phải là Định Niệm Hơi Thở, bởi vì giúp cho chúng ta tỉnh thức ở trong hành động nội, mà hành động nội tức là hơi thở ra, hơi thở vô. Cho nên ở đây gọi nó là Định Niệm Hơi Thở thì cũng được, hay gọi nó là Chánh Niệm Tỉnh Giác trong nội thân của chúng ta thì cũng được. Vì vậy bài kinh Thân Hành Niệm có hai phần, một phần hơi thở và một phần hành động thân của chúng ta. Thì nó xác định cho chúng ta biết hai cái định đó để ngăn

chặn các pháp ác ở trong Tứ Chánh Cần, nó không cho sanh ra. Và đến Định Vô Lậu thì nó phải quán xét thân bất tịnh, các pháp đều vô thường, khổ, không, vô ngã của nó, tất cả những pháp đều không thường còn, cho nên làm cho tâm của chúng ta không dính mắc và chấp đắm. Đó là Định Vô Lậu để các pháp khác mà khởi trong đầu chúng ta ra, thì ngay đó chúng ta quán sát nó, rồi chúng ta diệt xả nó đi, đoạn dứt nó đi, không được kéo dài nó, thì đó là chúng ta đã đoạn các pháp ác. Như vậy khi mà ngăn chặn không cho các pháp ác sanh khởi, và đoạn dứt các pháp ác đã sanh khởi, thì chúng ta đã có ba cái định để chúng ta tu tập, để thực hiện được Tứ Chánh Cần. Mà khi thực hiện được Tứ Chánh Cần rồi thì ngày ngày chúng ta sống trong thiện pháp, mà trong thiện pháp thì cái thiện pháp đó như Thầy đã nói. Thầy xin nhắc lại, là thiện pháp đó không phải là việc đi làm từ thiện như từ nào tới giờ. Như các con, các thầy, như các cô ở đây tu hành thì nghe thiện pháp, thì không biết cái thiện nào đúng, cái thiện nào sai, nhưng không ngờ tâm chúng ta hoàn toàn không tham, không sân, không si, nó không ở trong cái ác, cái thập ác thì nó là thiện pháp, chứ đâu phải chuyện ở ngoài kia đem vào nó là thiện pháp. Chuyện ở ngoài mà đem vào thiện pháp đó là chuyện phóng

sanh, chuyện đem việc bổ thí, từ thiện đó là chuyện ở ngoài. Còn chuyện thiện pháp ở trong chúng ta đó là thập thiện, không tham, không sân, không si, không trộm cắp, không tà dâm, không sát sanh, không nói vọng ngữ, ác ngữ, lưỡng ngữ, không nói phiếm ngữ. Cái mà hiện giờ chúng ta giữ gìn được tâm của chúng ta không có sanh khởi những ác pháp đó thì tức là thiện pháp. Mà tăng trưởng thiện pháp đó ra, tức là kéo dài thời gian tâm chúng ta không có ác pháp, thì tức là tăng trưởng thiện pháp, chứ không phải làm những việc từ thiện bên ngoài, mà đem vào gọi là tăng trưởng thiện pháp. Như mua chim cá phóng sanh, bây giờ mua một con, hai con, ba con là ít, bây giờ mua nhiều gọi là tăng trưởng, không phải! Mua 100, 200, 1000, một triệu con gọi là tăng trưởng. Không phải, đó không phải là chuyện làm của người tu ở Tứ Chánh Cần. Cho nên hiểu đúng thì được giải thoát, mà hiểu sai thì không giải thoát. Mà hiểu đúng tức là chúng ta có pháp môn tu tập đúng, đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, đó là Định Niệm Hơi Thở, đó là Định Vô Lậu. Vì vậy nội ba cái định này đã giữ cho chúng ta thực hiện được thiện pháp ở trong tâm của mình, tức là thực hiện được sự giải thoát ở trong tâm của mình. Một người biết được cách thức tu tập Tứ Chánh Cần, thì Thầy tin rằng các

thầy sẽ được giải thoát. Đồng thời hôm nay sẽ đem bài Thân Hành Niệm, tức là hành động của cái thân để mà chúng ta đặt niệm mà chúng ta tu Tứ Chánh Cần như bài pháp Thân Hành Niệm mà Phật đã dạy ở Kinh Trung Bộ. Nhưng vì bài kinh này lộn xộn, đủ cách của nó trong này, đủ thứ ở trong này, cho nên Thầy đọc ra để mà quán xét được cái sai của một bài kinh, và đồng thời để nhắc lại bài kinh Phật dạy. Đúng như vậy là Thân Hành Niệm, còn những cái khác chưa phải là Thân Hành Niệm, để chúng ta biết sau này, vì thời gian các con tu xong rồi các con cần nghiên cứu kinh sách này nọ, đọc lại tất cả các kinh sách hết.



GIỚI HÀNH 09

Hôm nay Thầy bắt đầu dạy tiếp phần Tứ Niệm Xứ, nhưng Thầy xin nhắc lại Tứ Chánh Cần. Vừa rồi Thầy đã dạy các con cách thức tu tập Tứ Chánh Cần, bởi vì pháp Tứ Chánh Cần, các pháp ác chưa sanh không cho sanh, trên Tứ Chánh Cần dạy như vậy, nhưng chúng ta biết cách nào mà chúng ta không làm cho các pháp ác sanh? Cho nên chúng ta có những loại định như: Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Hơi Thở. Rồi các pháp ác đã sanh thì phải mau đoạn dứt. Vậy chúng ta biết cách nào mà đoạn dứt? Do đó chúng ta biết Định Vô Lậu, do Định Vô Lậu mà chúng quán xét được thì chúng ta mới xả niệm ác đó đi, các pháp ác đi. Vì vậy trong Tứ Chánh Cần chúng ta có ba loại định để chúng ta ngăn chặn không cho các pháp ác sanh và đoạn dứt các pháp ác đã sanh. Mà khi ngăn chặn không cho sanh, thì thiện pháp sanh khởi, nghĩa là tâm của chúng ta không có ác pháp. Không có ác pháp tức là thiện pháp. Ví dụ không tham, không sân, không si, thì tức là thiện pháp không tham, không sân, không si ở trong tâm chúng ta hiện tiền. Chúng ta kéo

dài thời gian đó ra, là chúng ta tăng trưởng thiện pháp, chớ không phải chúng ta thêm một thiện pháp nào hết. Vì vậy chúng ta hiểu rõ được có ba pháp tu, ba pháp đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu, ba pháp đó để chúng ta sử dụng tu Tứ Chánh Cần. Khi thông hiểu được ba pháp này, nhất là Định Niệm Hơi Thở, nó rất khó vì nó vừa là trợ giúp cho pháp Tứ Chánh Cần để tu, để chúng ta chánh niệm ở trong hơi thở, nhưng nó còn là pháp trợ cho các pháp khác nữa, chớ không phải trợ cho pháp Tứ Chánh Cần không. Cho nên hôm nay, trước khi học về Tứ Niệm Xứ thì Thầy sẽ nhắc lại để cho chúng ta rõ Định Niệm Hơi Thở, mà Chư Phật, nhất là Đức Phật Thích Ca đã dạy rất rõ ràng. Từ lâu thầy chỉ dựa theo các hơi thở của các Tổ dạy như Sổ Tức Quan đếm hơi thở, hoặc là Tùy Tức, tức là khi mà đếm quá thuận thực thì chúng ta xả cái đếm để mà nương theo hơi thở. Nhưng những pháp đó không đúng với Định Niệm Hơi Thở của Phật đã dạy. Hôm nay, vì soạn và viết ra thành một Giáo Án Đường Lối Tu Tập Của Đạo Phật, cho nên những gì mà Đức Phật đã dạy thì thầy dạy lại, thầy triển khai dạy lại, còn những gì không phải của đạo Phật thì thầy không dạy. Trước kia thầy đã tùy thuận Đại Thừa, kinh điển phát triển mà thầy không bỏ ra. Hôm nay

bỏ ra để chúng ta thanh lọc lại cái nào của đạo Phật, cái nào không phải của đạo Phật. Chúng ta thấy Đức Phật cũng dạy hơi thở, Định Niệm Hơi Thở, nhưng dạy khác các Tổ. Vì vậy, hôm nay thầy dạy thêm về Định Niệm Hơi Thở. Cái hơi thở ra hơi thở vô tu để ngăn chặn các pháp ác nó có khác. Bởi vì chúng ta tỉnh thức ở trong hành động nội thân của chúng ta, như ở trong Tứ Niệm Xứ, trên thân quán thân tu về hành tướng nội. Hành tướng nội là hành động của thân nội của mình, là hơi thở ra hơi thở vô. Nghĩa là hơi thở chúng ta dài thì chúng ta nương vào đó, chúng ta tỉnh thức ở trong hành động đó để làm cho các pháp ác không sanh ở trong tâm chúng ta. Định Niệm Hơi Thở đó trợ giúp cho Tứ Chánh Cần. Mà trong khi tu Định Niệm Hơi Thở như vậy, thì các con, cũng như quý thầy cũng phải biết rằng đây là tỉnh thức chánh niệm ở trong hơi thở, cho nên chúng ta thường dùng pháp hướng. Nói chung là pháp nào như Chánh Niệm Tỉnh Giác Định tu ở trong mọi hành động, thì chúng ta cũng có pháp hướng. Thầy dạy ở đây thầy không nhắc pháp hướng, nhưng quý thầy cũng phải nhớ là có pháp hướng. Ví dụ như mình đi 10 bước, 20 bước mình nhắc: “Tôi đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành”, hoặc là mình quét sân 5, 10 chỗ thì mình nhắc: “Tôi quét sân tôi biết tôi quét

sân”. Đó là pháp hướng để giữ cho tâm của mình một thời gian dài ra mà không có một tạp niệm, hoặc là không có vô ký quên đi hành động mình đang làm công việc đó. Thì Định Niệm Hơi Thở mà chúng ta hướng về hơi thở, hướng tâm về hơi thở, cũng là nhắc, pháp hướng này là pháp hướng nhắc tâm, để cho nó tỉnh thức ở trong hơi thở, cái tâm chúng ta tỉnh thức mãi, mà nó không bị mê, hoặc không bị một niệm khác chen vô. Ví dụ mình tu về tỉnh thức hơi thở của mình, thì pháp hướng các thầy phải nhớ nhắc, mình hít 5, 10 hơi thở thì mình nhớ nhắc: “Tôi thở vô tôi biết tôi thở vô, tôi thở ra tôi biết tôi thở ra”. Mình nhắc để cho mình biết mình thở vô, mình thở ra, thì đó là mình tập tỉnh thức. Trái lại Định Niệm Hơi Thở cũng bắt đầu từ tỉnh thức đó, nhưng nó còn có những cái khác nữa, chứ không phải bấy nhiêu đó không. Cho nên ở đây thầy muốn nhắc lại Định Niệm Hơi Thở vì nó là pháp môn trợ cho tất cả pháp môn khác. Như thầy có nói nó là một trợ động từ, nó cũng giống như trợ động từ của Pháp ngữ để chia tất cả động từ khác.

Hôm nay chúng ta thấy rằng trong hơi thở, Định Niệm Hơi Thở là pháp để giúp chúng ta tu hành các pháp khác. Mới đầu học chúng ta thấy chúng ta chỉ hướng “Tôi

thở vô tôi biết tôi thở vô, tôi thở ra tôi biết tôi thở ra”. Đó là mình nhắc, rồi mình thở 5, 10 hơi thở mình nhắc lại một lần, thì như vậy nó giúp cho mình tỉnh thức trong 30 phút, hay một giờ khi mình tu tập. Mục đích tỉnh thức đó không phải đem lại kết quả hơi thở đó mà chúng ta nhập thiền, nhập định gì cả, mà nó ngăn chặn được các ác pháp không sanh khởi trong tâm chúng ta, như tham, sân, si, ham muốn cái này, thương nhớ cái kia, giận hờn cái nọ. Mục đích sẽ đạt được là ngay khi chúng ta giữ gìn cái tâm ở trong hơi thở, thì chúng ta biết tâm chúng ta không khởi ra niệm ác, không có thương, ghét giận hờn ai hết. Vì nó tỉnh thức ở trong hành động hơi thở, cho nên nó đâu có sanh được pháp nào, cho nên ngay liền chúng ta thấy có sự giải thoát. Nó không còn cái tâm niệm làm chúng ta buồn khổ hay thương ghét, giận hờn ai nữa, nó không có ác pháp. Đó là chúng ta nhờ Định Niệm Hơi Thở mà chúng ta đạt được cứu cánh. Cứu cánh là giải thoát, mục đích mà chúng ta thực hiện trong pháp tu đó, ngay liền chúng ta có sự giải thoát thật sự. Thì sự giải thoát thật sự đó giúp cho chúng ta một kết quả rõ ràng và cụ thể. Trong giờ phút tu chúng ta cũng thấy, và sau giờ phút tu chúng ta bắt đầu đi vào những hành động đi, đứng, nằm, ngồi, tất cả những hành động động ngoại

thân, chúng ta không tu Định Niệm Hơi Thở nữa, thì chúng ta cũng đang giữ tâm của mình không có niệm khởi. Do đó ngày này qua ngày khác chúng ta hoàn toàn không có ác pháp. Đó là vừa Định Niệm Hơi Thở với Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, nó ngăn chặn được các pháp ác không sanh khởi trong tâm chúng ta. Khi mà lỡ nó có sanh một pháp gì đó, thì chúng ta đoạn dứt liền bằng Định Vô Lậu, như các con, cũng như các thầy cũng biết.

Bây giờ Thầy tiếp bài Định Niệm Hơi Thở để chúng ta biết không phải chỉ có tu bao nhiêu đó để mà dứt được các niệm ác mà thôi, tăng trưởng niệm thiện mà thôi. Nó còn có những cái đặc biệt của nó, để mà tự thân nó có những giải thoát của thân, thọ, tâm, pháp Tứ Niệm Xứ này, bốn nơi để chúng ta tu tập, tức là bốn lĩnh vực để tu tập, thì chúng ta đều đặt các pháp trong đó mà tu tập, cho tất cả bốn chỗ này trở thành tốt đẹp và thanh tịnh. Không phải Tứ Niệm Xứ có cái pháp làm cho các cái khác thanh tịnh, không phải. Tứ Niệm Xứ được chỉ bốn chỗ để chúng ta đặt các pháp trên đó mà chúng ta thực hiện cho bốn cái chỗ đó thanh tịnh.

Bây giờ nói về Định Niệm Hơi Thở, bài

tập thứ nhất về Định Niệm Hơi Thở, nó có bài tập thứ nhất, bài tập thứ hai, bài tập thứ ba..., chớ nó không phải có một bài “hơi thở ra tôi biết tôi thở ra, hơi thở vô tôi biết tôi thở vô”. Đó là chánh niệm tỉnh thức của hơi thở đầu tiên chúng tu. Đầu tiên Đức Phật có khuyên như thế này nè, một người muốn tu tập Định Niệm Hơi Thở thì “vị đó phải đi đến một khu rừng”, khu rừng là nơi vắng vẻ, nơi không có người đến. Hay “đi đến một gốc cây”, nơi nào mà có một gốc cây, để cho mình ngồi bên gốc cây đó mình tu tập, tức là cái cây có cái gốc thì cái cây có cái tán mát mẻ, cho nên mình ngồi dưới gốc cây mình tu. Hay “đi đến căn nhà trống”, cái nhà mà không có ai hết, họ bỏ trống rỗng. Chúng ta sẽ vào những nơi vắng vẻ, yên tĩnh đó mà chúng ta tu tập. Tu tập Định Niệm Hơi Thở, thì trước tiên chúng ta muốn tu tập nó thì chúng ta đi chọn chỗ vắng vẻ như vậy, rồi bắt đầu chúng ta ngồi kiết già. Ở đây Đức Phật không dạy chúng ta ngồi bán già mà dạy chúng ta ngồi kiết già, nghĩa là phải téo hai chân, lưng thì thẳng lên, rồi đặt cái niệm hơi thở trước mặt chúng ta. Nghĩa là như Thầy đã nói, niệm hơi thở mà đặt trước mặt tức là cái tụ điểm chỗ đó, nơi hơi thở ra hơi thở vô. Như vậy cái nhân trung của chúng ta, chỗ mà hơi thở hít vô cũng đi ngang qua đó, mà hơi thở thở ra

cũng đi ngang qua đó, cho nên lấy chỗ tụ điểm đó để tâm chúng ta tập trung ở chỗ đó, để biết hơi thở ra và hơi thở vô. Cho nên “đặt niệm ở trước mặt” chúng ta, là cái nhân trung của chúng ta, đặt cái niệm chỗ đó. “Vị ấy chánh niệm”, chánh niệm đây không phải là tà niệm. Chánh niệm ở đây tức là tập trung tâm của chúng ta, gọi là chánh niệm. Tức là mình đặt cái niệm hơi thở ngay tại tụ điểm, chọn lựa chỗ nào thì mình mới đặt cái niệm hơi thở của mình thở ra thở vô chỗ đó. Phật nói chánh niệm hơi thở vô và chánh niệm hơi thở ra, nghĩa là mình đặt cái chỗ nào đó để cho hơi thở từ đó xuất phát ra vô, cho nên gọi là chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra. Đó là cái thứ nhất để chúng ta biết chọn tụ điểm. Nếu mà tu tập không chọn tụ điểm thì bây giờ chúng ta thấy thở thấy nó ở chỗ này, lát nữa chúng ta thấy thở chỗ kia, lát nữa chúng ta thấy từ ngoài này ra rồi đi vô, hoặc là đi theo hơi thở, chạy đủ nơi. Cho nên nó không tập trung được, tâm nó không gom lại tập trung được, cho nên chúng ta phải đặt cho nó nằm yên một chỗ.

Khi chúng ta đặt chánh niệm đúng chỗ rồi, tức là có tụ điểm rồi, hơi thở ra hơi thở vô tại chỗ đó rồi, thì bắt đầu chúng ta tập bài tập thứ nhất. Quý thầy và các con hãy nghe bài tập thứ nhất về hơi thở. Từ lâu Thầy

cũng dạy hơi thở, thầy cũng nhắc đi nhắc lại nhưng không nói rõ ràng như hôm nay. Vì hôm nay dạy về giới hành, sự tu tập làm cho chúng ta thanh tịnh ở trong giới, thanh tâm chúng ta thanh tịnh không có phạm giới, nó làm cho chúng ta có đầy đủ đức hạnh giải thoát, làm cho mình không khổ mà người khác không khổ.

Bài tập thứ nhất thì chúng ta tập như thế nào? Chúng ta ngồi ngay ngắn rồi chúng ta mới nhắc: “Thở vô dài tôi biết tôi thở vô dài”, bây giờ mình thở vô tức là hít vô, cái hơi thở mình dài thì mình biết hơi thở vô dài. Bây giờ mình bắt đầu mình thở vô dài rồi, thứ hai mình phải thở ra, bởi vì hai hơi thở mới vào một cái “túc”, tức là trọn vẹn một hơi thở. Cho nên bây giờ hít vô rồi thì bắt đầu thở ra, “thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”, rõ ràng là mình nhắc, tức là nhắc cái tâm của mình, như hồi nãy “tôi thở vô tôi biết tôi thở vô, tôi thở ra tôi biết tôi thở ra”, đó là mình nhắc như vậy. Nhưng bây giờ bài tập này thuộc về Định Niệm Hơi Thở, mà nó không phải trợ giúp cho Tứ Chánh Cần, mà nó tập luyện cho thuần thục để rồi mình dùng nó mà mình câu hữu với tất cả, tức là kết hợp với các pháp khác để mà tu tập. Cho nên bài tập thứ nhất của nó “thở vô dài tôi biết tôi thở vô dài”, tức là mình nương

theo hơi thở, rồi mình nói, mình hướng tâm, mình nhắc ở trong đầu của mình cái câu này, “thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”, là hai câu này kết hợp lại làm một cái hơi thở của chúng ta, một hơi thở, tức là hít vô thở ra. Rồi kể đó mình thấy hơi thở của mình không dài, mà mình nói dài là thật, nó không đúng. Cho nên mình thấy hơi thở mình ngắn, nên bây giờ mình mới sửa lại cho đúng hơi thở của mình. Mà muốn sửa đúng hơi thở của mình, thì mình thấy nó ngắn cho nên mình nói “thở vô ngắn tôi biết tôi thở vô ngắn”. Đây là ở một hơi thở, mình hít vô mình nói “thở vô ngắn tôi biết tôi thở vô ngắn”. Rồi bắt đầu bây giờ mình thở ra, thì mình nói theo hơi thở mình đang ra, “thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn”. Nghĩa là pháp hướng này nhắc cho mình biết hơi thở của mình. Rồi trong khi mình nhắc như vậy thì mình lại lặng thinh, mình không nói nữa. Mình cứ thở ra thở vô để cho cái tâm mình biết thở ra vô ngắn như vậy. Rồi một lúc nữa mình lại nhắc “thở vô ngắn tôi biết tôi thở vô ngắn, thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn”, tức là mình nhắc theo đúng hơi thở của mình. Nó nhắc làm cho mình kéo dài được năm, mười hơi thở nữa mà không có một tạp niệm. Và đồng thời nếu mình để như vậy hoài, mình thở không nhắc nữa, lát nó quên đi, thì nó có những vọng tưởng, tạp niệm khác. Vì vậy

mà mình phải nhắc lần nữa. Mà bài tập thứ nhất mình tu tập như vậy, không có nghĩa là tu tập tỉnh giác trong hơi thở, tỉnh thức ở trong hơi thở. Mà bài tập này vốn để cho mình luyện tập điều hòa hơi thở của mình, để ổn định hơi thở của mình, để mình biết rõ nó dài nó ngắn theo đặc tướng riêng của mình, để mình tu tập không mệt, không có khó khăn và không có khổ sở cho cái thân của mình. Đó là bài tập thứ nhất. Và cũng vì chỗ tu tập này làm cho mình quen hơi thở, coi vậy chứ nó không quen đâu. Đồng thời khi mình nhắc tới nhắc lui, vừa thở vừa nhắc, thì cũng phải khéo léo mình mới nhận ra hơi thở mình ngắn, hay là hơi thở mình dài. Hoặ là sức mình thở dài mình chịu đựng nổi, nó có mệt, do đó mình tùy theo hơi thở mình rèn luyện. Cái đầu tiên để cho chúng ta thấy rằng ở chỗ này không phải là Chánh Niệm Tỉnh Giác của hơi thở, mà nó là Định Diệt Tâm Giữ Tứ. Bài tập thứ nhất này, là cái định tu tập như vậy, nương vào hơi thở mà tu tập như vậy, để cho không có những niệm vọng tưởng xen vô. Thì cái định mà không có những vọng tưởng xen vô, chỗ mà tập luyện bài thứ nhất này, thì chúng ta tập luyện Định Diệt Tâm Giữ Tứ, chớ không phải Định Niệm Hơi Thở, mà dùng hơi thở để chúng ta tu tập Định Diệt Tâm Giữ Tứ. Có hiểu như vậy mới thấy được vấn đề mà

Đức Phật dạy chúng ta từng bước một, tu tập từng chút, từng cách thức tu tập. Đầu phải ào vô cái ngòi đó hít thở, hít thở cho hết vọng tưởng, thì chuyện đó chúng ta thật sự chưa biết cách thức tu, và người hướng dẫn như vậy cũng chưa biết cách hướng dẫn. Cho nên qua những bài mà Đức Phật dạy chúng ta tu tập thiết là cơ bản, vững vàng. Mỗi bài tập như vậy chỉ chúng ta biết cách thức tu tập, cái đó thuộc về loại định nào, để chúng ta biết. Cho nên bài tập thứ nhất của Định Niệm Hơi Thở để chúng ta tu tập Định Diệt Tầm Giữ Tứ. Cái tên định của nó là Định Diệt Tầm Giữ Tứ. Khi mà nói tôi tu Định Diệt Tầm Giữ Tứ ở trên thân quán thân tu về hành tướng nội, mà tu Định Diệt Tầm Giữ Tứ, thì lúc bấy giờ quý thầy biết định gì rồi, phải không? Tức là mình phải biết cách thức mình tu cái gì rồi, tức là Định Niệm Hơi Thở trong bài tập thứ nhất của nó, lấy trong bài tập thứ nhất của Định Niệm Hơi Thở thì chúng ta biết đó là Định Diệt Tầm Giữ Tứ. Có như vậy chúng ta mới biết được pháp của Phật rất là tử mỉ để cho chúng ta luyện tập từng chút một, chứ khi không mà nhảy vô để tu hết vọng tưởng liền, thì thật sự ra thì các thầy sẽ tu mất thời gian rất lớn để mà ức chế tâm của mình. Còn cái này Phật dạy, chúng ta tu tập thử coi, kết quả dữ lắm chứ không phải không. Trước

kia Thầy cũng chưa biết đường lối này đâu, nhưng sau khi tu tập xong rồi, nhìn lại lời Đức Phật dạy thật là có đủ kinh nghiệm, chứ không phải là không có kinh nghiệm, rất kinh nghiệm. Từ chỗ hướng tâm, nhắc từng câu như vậy để cái tâm không có tạp niệm xen vô, cho đến khi mà kéo dài 30 phút, hay một giờ mà không có một vọng tưởng nào xen vô, thật sự ra Thầy thấy không có pháp nào hơn cái pháp này. Mặc dù quý thầy có sổ tức đi nữa, đếm từng hơi thở, cho đến cả trăm hơi thở, nhưng vọng tưởng vẫn xen vô. Còn cái này chúng ta tu, chúng ta sẽ thấy cái sức của chúng ta, tức là tùy theo đặc tướng của chúng ta mà chúng ta nỗ lực tu sẽ không khó khăn.

Ở đây bài tập thứ nhất Thầy đã xác định cho quý thầy biết cái định đó là Định Diệt Tâm Giữ Tứ. Bây giờ tới bài tập thứ hai. Bài tập thứ hai cũng nương vào hơi thở mà tu tập, cho nên Đức Phật hướng tâm nhắc như thế nào trước? “Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra”, tức là hướng tâm theo. Nghĩa là bây giờ khi mình tu tập Định Diệt Tâm Giữ Tứ đã không có tầm nữa rồi, tức là nó sẽ có sự an ổn. Mà cái gì là sự an ổn cho cái thân này? Thì đó là cảm giác toàn thân chúng ta thấy có sự an ổn đó. Bởi vì lúc bấy giờ nó tỉnh

thức, do không có tạp niệm xen vô, thì cảm giác toàn thân mình thấy rất rõ. Nó xảy ra cái gì mình thấy rất rõ. Nó an lạc, nó không an lạc, biết rất rõ, rất là kỹ lưỡng. Cho nên ở đây, đầu tiên vô bài pháp thứ hai này, Đức Phật dạy “cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra”, thì nó cũng nương theo hơi thở. Khi mà mình nhắc như vậy mình lại thở năm, mười hơi thở, thì cảm giác đối với thân của mình nó vẫn còn, chứ chưa phải hết đâu. Cho nên lúc bấy giờ, bài tập thứ hai này làm cho tâm của ta có một trạng thái rất là an ổn. Từ đó chúng ta tiếp tục tu cái hơi thở này. Cái hơi thở mà “cảm giác toàn thân” này chúng ta tu, tu cho đến một lúc mà chúng ta lại thuần thục, thì nó lại thấy rõ ràng sự an tịnh của thân hành của mình. Nghĩa là hơi thở ra, vô mà có an tịnh ở trong đó. Lúc bấy giờ chúng ta cảm thấy có sự an tịnh thật sự, tức là cảm giác toàn thân chúng ta thấy có sự an tịnh. Vì vậy mà bắt đầu chúng ta nói “an tịnh thân hành tôi sẽ thở vô, an tịnh thân hành tôi sẽ thở ra”. Bấy giờ mình có cảm giác an tịnh của cái thân của mình. Thân hành là cái động dụng của hơi thở của chúng ta ra, vô, mà chúng ta thấy an, rất là an ổn, mà rất là thanh tịnh. Cho nên mình nhắc câu đó, mình hướng tâm để cho trạng thái đó được an trú. Cho nên Phật dạy như thế nào? Thiện xảo an

trú trong định. Thiện xảo là mình phải khéo léo. Mà khi nó có cái đó rồi thì mình nhắc cái đó thì nó sẽ kéo dài ra. Mình nhắc trạng thái đó thì nó sẽ kéo dài ra. Thí dụ bây giờ mình có sự an tịnh rồi, mình nhắc “an tịnh thân hành tôi thử vô”, thử vô tức là mình nường vào hơi thở, nhưng mà cảm giác an tịnh đó làm cho tâm của mình ở trong trạng thái thích thú, để cho nó ham tu, để cho nó thoải mái, dễ chịu. Mình nường hơi thở mà mình không thấy sự an tịnh, không có sự thoải mái dễ chịu, thì mình tu mình lười biếng lắm. Nhưng mà ở đây mình thấy thân an tịnh, qua cái hành động của nội thân của mình, mình nghe nó rất an ổn. Cho nên ở đây “an tịnh thân hành tôi sẽ thử vô”, thử vô là hành động của nội thân, “an tịnh thân hành tôi sẽ thử ra”, thì bây giờ mình thấy sự an tịnh có rồi. Nó làm cho mình thấy thích thú, rồi bắt đầu mình thấy mình không nhắc nó nữa nó cũng còn có, cho nên cái tu tập của mình vẫn còn liên tục chớ nó không mất. Thì trong bài tập thứ hai này, thì chúng ta thấy đây là cái thân, cảm giác toàn thân, rồi cảm giác an tịnh thân hành, hai cái này nó thuộc về thân. Cho nên bây giờ khi mà bài tập thứ hai này đã được sự an tịnh, thì an tịnh sẽ có một cái cảm giác của nó, một cái cảm giác của nó như thế nào? Cái cảm giác vui mừng, lâng lâng ở trong lòng của

mình. Cho nên ở đây, qua phần kể của cảm giác an tịnh này, thì Đức Phật dạy “cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở vô, cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở ra”. Nghĩa là bây giờ mình thấy có niềm vui, cái niềm vui là do sự an tịnh này, do có sự tu tập của Định Niệm Hơi Thở. Định Diệt Tâm Giữ Tứ này mang lại cho mình niềm vui, có sự an tịnh, có cảm giác toàn thân, rồi có một niềm vui nho nhỏ trong tâm hồn của mình, trong hơi thở ra, hơi thở vô của mình. Thì khi mà có niềm vui đó rồi thì thân của mình nghe nhẹ nhàng, khinh an vô cùng. Cho nên tiếp tới Đức Phật cũng nương theo hơi thở để mà lắng nghe được trạng thái an ổn, khinh an của cái thân mình. Đức Phật dạy mình cũng nương hơi thở chỗ đâu có là hơi thở được, là hơi thở thì coi chừng nó rơi vào chỗ xúc lạc hỷ tưởng mất đi. Cho nên cứ ôm chặt hơi thở mà nhắc những cái đó, để cho trạng thái do cái định mà nó xuất hiện, do cái định mà nó sinh ra mà nó không bị mất, cho nên “cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô, cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra”. Hồi này hỷ là niềm vui, niềm vui được an ổn thân tâm của mình qua những cái hành của thân, qua những cảm giác của toàn thân. Bây giờ cái hỷ đó đã làm cho mình vui, mà mình vui thì mình thấy thân của mình an lạc, nhẹ nhàng, phơi phơi. Thọ lạc này đi đến làm cho chúng ta quá là khinh an ở trong thân

và tâm của chúng ta. Cho nên ở đây khi mà có trạng thái đó rồi, lúc bấy giờ chúng ta cũng nương vào hơi thở, thỉnh thoảng chúng ta lại nhắc, nhắc nó một câu, “cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô, cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra”. Và đây là các thầy cũng như các con, nếu mà học thuộc lòng cái này, khi nó đến thì chúng ta xướng lên, bởi vì nó thuộc lòng. Khi mà nó đến mà chúng ta quên thì chúng ta không biết làm sao đây, nói làm sao đây? Thầy có dạy rồi mà mình không biết nói như thế nào đây? Lúc đó cứ nhớ chữ lạc, chữ hỷ rồi không biết nói làm sao, quên cái cảm giác, hoặc là quên chữ an tịnh mất luôn rồi. Cho nên mình không biết làm sao cấu kết được pháp hướng. Vì vậy các con và các thầy ghi chép lại câu này, và câu này từ trong kinh Đức Phật đã chọn để cho các đệ tử Người thực hiện, cho nên chúng ta cũng nên ghi chép. Nhưng mà chúng ta có thể viết những câu pháp hướng khác, tùy theo đặc tướng của chúng ta, mà nó phù hợp hơn là những câu này Phật dạy. Nhiều khi chúng ta dẫn lại câu pháp hướng của Phật, nó không đúng đặc tướng của chúng ta, nó làm chúng ta khó chịu. Ví dụ câu này dài quá, bắt buộc mình phải thở chậm quá, cho nên mình mệt. Nương theo hơi thở mình nói một hơi, mình hướng tâm vừa thở vừa nói, mình ráng thở thật chậm đặng cho nó hết câu nói

chứ gì! Do đó hết câu nói nó mệt muốn dứt hơi mình. Vì vậy an lạc không thấy, hỷ thọ không thấy, khinh an không thấy, mà thấy mệt, thấy khổ sở, đó là mình tu sai. Cho nên đặc tướng hơi thở của mình dài, thì mình tạo câu dài hơn để mình nhắc nhở. Mà thân của mình có đặc tướng thở cái hơi thở ngắn, mà mình thở chậm mà dài để mình hướng tâm cho hết câu theo hơi thở của mình, thì lúc bấy giờ mình sẽ hoàn toàn thấy khó chịu. Cho nên tùy theo hơi thở ngắn, hơi thở dài, rồi mình chế biến câu này nói theo hơi thở ngắn của nó, nó nhanh chóng hơn. Thí dụ nói “an tịnh thân hành” thì mình chỉ bỏ chữ “thân hành” đi, thì mình nói “an tịnh tôi sẽ thở vô, an tịnh tôi sẽ thở ra”. Tức là mình biết cái gì an tịnh, cái thân của mình chứ gì, thì mình bỏ bớt đi, thì mình làm nó vừa với hơi thở vô, hơi thở ra của mình. Đó là khi tu hành thì mình phải khéo léo trạch pháp, chọn lấy một câu phù hợp với khả năng của mình.

Bây giờ phần kế nữa, thì chúng ta đã tu tới “cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô, cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra”. Bây giờ tới phần tâm. Hối này là phần thân, rồi phần thọ, bây giờ về tới phần tâm, “cảm giác tâm hành tôi sẽ thở vô, cảm giác tâm hành tôi sẽ thở ra”. Hối này thân cũng cảm giác, rồi tâm cũng cảm

giác, bây giờ cảm giác tâm nó khác. Các con cũng như các thầy nên lưu ý về phần thân và phần tâm, hai cái tuy rằng một danh từ gọi, nhưng cái tâm nó khác, cái thân nó khác. Rồi bây giờ cái tâm hành của mình, mà mình thấy nó an ổn, cho nên mình thở hơi thở mình cũng nương vào “an tịnh tâm hành tôi sẽ thở vô, an tịnh tâm hành tôi sẽ thở ra”. Bây giờ mình đã thấy cái sự an tịnh của tâm mình như thế nào, mình biết cái tâm mình an tịnh như thế nào, thì mình rõ để mình hướng theo hơi thở, để mình an trú ở trong cái an tịnh đó, nó kéo dài ra. Tức là nhờ mà hướng như vậy nó sẽ kéo dài cái trạng thái an tịnh đó. Còn nếu mình không hướng thì một lúc nó lại mất đi, nó không còn có nữa. Bây giờ khi mà tâm của mình có sự an tịnh như vậy, thì mình có sự tỉnh thức đối với tâm rất rõ ràng và cụ thể lắm, cho nên cảm giác về tâm mình thấy rất rõ tâm mình như thế nào.

Còn bây giờ nhiều khi thân của mình có những cảm thọ mát, lạnh, nóng thì mình biết, nhưng về tâm thì mình thiếu, mình không biết cái tâm cảm giác như thế nào thì mình không biết. Nhưng khi mà mình tu thì từ đó nó có sức tỉnh, thì mình thấy cảm giác về tâm của mình nó sao? Nó không giống như thân đâu. “Cảm giác về tâm tôi sẽ thở

vô, cảm giác về tâm tôi sẽ thở ra”. Khi mà mình tu tập hơi thở tới chỗ này rồi, thì mình thấy thân tâm của mình rất là an ổn, rất là khinh an, rất là nhẹ nhàng. Cho nên lúc bấy giờ luôn luôn lúc nào mình cũng vui vẻ, mình cũng thích thú trong sự tu tập.

Cho nên bài tập kế này về Định Niệm Hơi Thở, thì quý thầy nên nhớ rằng khi mà đạt được kết quả về tâm như vậy rồi, thì cái tâm vui mừng của mình, tức là cái tâm hân hoan sẽ thể hiện. Lúc nào nó cũng vui vẻ, cho nên người ta chửi mình cũng không biết giận, bởi vì mình vui quá vui rồi, cho nên mình không biết giận ai hết. Người ta nói mình chó, trâu, mình thấy mình cũng vui, mình không biết buồn nữa. Cho nên hầu hết tại vì mình tu không đúng cách, vì vậy mà mình cố dùng Định Vô Lậu, mình cố hướng tâm mà mình xả nó. Nhưng nếu mình nhớ mình tu tập đúng cách rồi, tự nhiên cái tâm nó vui, nó vui rồi mình cũng dễ tha thứ mọi người. Mình vui quá mà, mình đâu còn giận ai nữa, khi nghe người ta chửi mình mình cũng không biết giận nữa, bởi vì cái tâm mình hân hoan. Cho nên ở đây cũng nương vào hơi thở mà tu tập với tâm: “Với tâm hân hoan tôi sẽ thở vô, với tâm hân hoan tôi sẽ thở ra”. Rõ ràng mình nhắc, ở đây có phần tâm hân hoan nhắc, thì rất là cụ thể, mà

không có tâm hân hoan nhắc, thì mình tu một lúc sau thì nó hiện ra tiếng hân hoan của cái tâm mình. Cái gì cũng vậy, mình cố gắng mình tu tập, thì đầu nó chưa có, nhưng sau nó lại có. Khi mà tâm hân hoan đã có rồi, thì sức định tĩnh làm cho chúng ta biết rõ ràng hơi thở. Còn đấng này quý thầy tu thiền định, quý thầy ngồi. Khi mà có trạng thái hỷ lạc, an ổn của quý thầy, thì lần lần cái tỉnh thức đó nó lại mờ mờ, lần lần nó theo cái sự say say của hỷ lạc đó, nó làm riết cái tâm của quý vị mất, nhiều khi nó vô ký nó không biết nữa. Nó thích cái an lạc, nó thích cái khinh an lắm, nhưng mà nó cứ ôm chặt theo cái đó, thì nó đi riết nó lạc mất. Còn cái này càng lúc nó càng tỉnh táo, nó càng rõ ràng hơn, sự hân hoan, sự an tịnh của thân, của tâm mình như thế nào, nó càng biết rõ, càng lúc nó tỉnh táo, nó càng nhiều sức tỉnh táo hơn. Cho nên lúc bấy giờ do sức tỉnh táo đó thì chúng ta cũng nương vào hơi thở để mà an trú sức tỉnh táo đó, kéo dài trong thời gian chúng ta tu tập thiền định. Bấy giờ nó có tỉnh thức rồi, cho nên mình mới nhắc: “Với tâm định tĩnh tôi sẽ thở vô, với tâm định tĩnh tôi sẽ thở ra”. Nhưng mà mình tu một thời gian, mà mình thấy tâm của mình không định tĩnh, nó luôn luôn mờ mịt, nó muốn buồn ngủ, nó hôn trầm đủ thứ, làm sao nó cũng không

tỉnh táo thì mình nhắc: “Với tâm định tỉnh tôi sẽ thở vô, với tâm định tỉnh tôi sẽ thở ra”. Mình nhắc một hơi thì mình nhìn lại mình thấy nó định tỉnh, nó sáng suốt hơn. Và bây giờ trong hoàn cảnh của mình, nó có những đối tượng. Khi mình ngồi xếp chân lại, mình tu cái tâm không tầm tứ, Diệt Tầm Giữ Tứ, mà mình tu thì sự việc đó làm cho tâm của mình bận rộn, suy tư, lo lắng. Thì bây giờ mình làm sao để cho nó hết suy tư, lo lắng, để cho mình ngồi lại tu cho được? Nhiều khi nó có chuyện gì, rồi bắt đầu mình ngồi đó mình lo lắng, mình nhiếp tâm không được. Nó cứ nghĩ ngợi này kia, nhất là sợ hãi, nó làm cho mình không có yên tâm chút nào để mà ngồi đó nhiếp tâm nổi. Cho nên mình phải nhắc cái tâm của mình “Với tâm giải thoát tôi sẽ thở vô, với tâm giải thoát tôi sẽ thở ra”. Thí dụ vừa nãy có người chửi mắng mình, giờ mình ngồi lại nghe tức tối quá, mà nó không được giải thoát như vậy, thì làm sao nó yên mà ngồi tu? Cho nên mình phải dùng câu pháp hướng này. Nghĩa là nó đang giận hờn, tức bực ai đó, hoặc là nó đang thương, nhớ, lo lắng ai đó, hoặc là có người thân đang bệnh, tâm nó cứ lo cho người thân, sợ uống thuốc không hết rồi chết đi, mình sẽ mất mẹ, mất cha, mình buồn quá. Cho nên cái tâm làm cho mình bồn chồn, lo sợ đủ thứ thì ngay đó mình phải nhắc

“Với tâm giải thoát tôi sẽ thở vô, với tâm giải thoát tôi sẽ thở ra”. Mình nhắc một hơi thì tâm bắt đầu an trú, nó không còn sợ hãi, bồn chồn nữa. Tùy theo mỗi đặc tướng, mỗi hoàn cảnh của mình nó xảy ra cái gì, thì mình dùng câu pháp hướng đó để nhắc, để dẹp cái đó xuống đi, để đem lại sự bình tĩnh, định tĩnh cho thân tâm của mình. Bởi vì tu tập này rất khéo léo. Tâm mình chưa được định tĩnh, mình ngồi lại thì hết chuyện này đến chuyện kia lằng xằng trong đầu, thì mình nhắc “với tâm định tĩnh tôi sẽ thở vô, với tâm định tĩnh tôi sẽ thở ra”. Rồi mình thở năm, ba hơi thở mình lại nhắc nó để cho nó định tĩnh. Cho nên nó định tĩnh được rồi, nó không còn rối nữa, nó không có loạn tướng trong đó. Còn bây giờ hoàn cảnh của mình không giải thoát, mình ngồi lại thì tâm của mình lằng xằng, lộn xộn, nó khó quá. Cho nên mình nhắc tâm mình phải giải thoát, làm cho nó giải thoát, nhắc riết cho nó xả những điều lằng xằng ở trong đầu, những lo lắng suy tư, sợ hãi của nó. Xả nó được rồi, bắt đầu chúng ta thấy mình an tịnh trong hơi thở. Lúc bấy giờ tâm của mình an tịnh, hay là thân của mình an tịnh, khi mình thấy nó an tịnh rồi, mình muốn kéo dài trạng thái đó ra thì mình nhắc “An tịnh tâm hành tôi sẽ thở vô, an tịnh tâm hành tôi sẽ thở ra”. Chứ không phải các thầy nghĩ rằng mình

sắp xếp từ bài một cho đến bài hai như thế này, thì mình sẽ tu tuần tự thứ tự như vậy. Không phải đâu. Ở đây nó lộn xộn đủ thứ. Tùy theo cái tâm của mình, lúc bấy giờ nó ở trạng thái nào, thì mình phải dùng câu pháp hướng ở trạng thái đó. Hoặc là mình đang muốn được ở trạng thái đó, cái tâm ước muốn mình được an ổn trong trạng thái đó. Mà trạng thái đó bây giờ nó đang buồn khổ, thì mình nhắc cái trạng thái mình ước muốn để cho nó hân hoan vui vẻ. Thì mình nhắc một hơi, nương theo hơi thở một lúc, thì nó sẽ đạt được kết quả. Các thầy, các con nhớ như vậy, thì chúng ta mới biết rằng ở đây không thể nào sắp thứ tự chúng ta phải tu cái pháp bài thứ nhất, bài thứ hai, bài thứ ba đâu. Mà ở đây những câu này tùy theo những trạng thái tu, bắt đầu từ cái chỗ “cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra”, tùy theo mọi hoàn cảnh mà chúng ta sử dụng câu đó trước, hoặc là câu kia sau, chứ không phải có một cái lớp. Còn nhất định là chúng ta mới đầu, chúng ta tập bài thứ nhất về Định Niệm Hơi Thở, để mà chúng ta biết hơi thở, chánh niệm ở trong hơi thở dài, hơi thở ngắn của chúng ta. Khi mà chúng ta nói dài trước, thì chúng ta biết rằng mình theo không có kịp, hơi mệt, cho nên vì vậy hơi thở ngắn, hơi thở ngắn tức là nó vừa với sức của mình, thì mình

hướng câu hướng đó, hoặc là nhanh hơn, hoặc chậm hơn một chút, để cho nó vừa với đặc tướng hơi thở của mình. Vì vậy mà bài tập thứ nhất của các con sẽ đạt được những kết quả đầu tiên, tức là Diệt Tâm Giữ Tứ.

Bài tập thứ hai là tùy theo những cảm giác thân tâm của mình, mà có thể hướng tâm an tịnh trước, hoặc hướng tâm hỷ trước, hoặc hướng tâm lạc trước, hoặc hướng tâm cảm giác tâm hành trước, hoặc thân hành trước. Tùy theo nó ở trạng thái nào thì chúng ta sử dụng pháp hướng đó ở trạng thái ấy. Cho đến cái câu mà “Với tâm giải thoát tôi sẽ thở vô, với tâm giải thoát tôi sẽ thở ra”, thì câu tâm giải thoát thở vô, thở ra này, rõ ràng là nó áp dụng đầu hoặc là áp dụng đuôi, tùy theo chỗ đó.

Bây giờ cái cuối cùng với tâm định tĩnh, với tâm hân hoan, với cảm giác về tâm, một cảm giác an tịnh tâm hành, tất cả mọi cái khi mà nó cuối cùng, nó thấy được sự giải thoát của nó thì mình lại nhắc nhở nó. Nghĩa là ở trạng thái tâm nào thì chúng ta tu pháp hướng đó ở trạng thái tâm đó.

Bây giờ tới phần số sáu này, thì chúng ta thấy rằng phần này chúng ta tu tập để xả tâm, để ly cái tâm của mình, tham, sân, si. Nó cũng là phần chuẩn bị cho sự thuần

thực, để mà thực hiện Định Vô Lậu, để làm tâm tham, sân, si chúng ta sạch, và cũng là một cái pháp trợ giúp thêm cho Tứ Chánh Cần thực hiện được các thiện pháp cho trọn vẹn.

Ở đây câu thứ nhất của nó cũng nương vào hơi thở mà tu tập cái pháp này: “Quán vô thường tôi sẽ thở vô, quán vô thường tôi sẽ thở ra”. Tại sao vô thường? Vì đây mình tu các pháp mà, các pháp đều vô thường, thân chúng ta vô thường, tâm chúng ta vô thường, thọ chúng ta vô thường, tất cả mọi cái đều vô thường. Chúng ta đã hiểu như vậy cho nên ở đây chúng ta tu rất dễ dàng, là vì chúng ta chỉ cần “quán vô thường tôi sẽ thở vô, quán vô thường tôi sẽ thở ra”. Thì như vậy rõ ràng vạn pháp đều là vô thường, không có một vật gì thường hằng hết. Nó phải thay đổi, thay đổi hết, bữa nay nó vậy, ngày mai nó khác. Cái bàn này trước kia nó mới, bây giờ nó cũ, nó rã, nó sắp hư, thì đó gọi là vô thường. Cho nên thân này hồi nhỏ khác, bây giờ nó già nó yếu, không còn mạnh khỏe nữa, thì nó là vô thường. Cho nên mình chỉ cần nhắc “quán vô thường tôi sẽ thở vô, quán vô thường tôi sẽ thở ra”. Đó là cái pháp tu, tu để nhắc cho mình biết vạn pháp đều vô thường, chớ không khéo mình thấy cái bàn này đẹp quá. Nó đẹp có

một thời gian của nó trong hiện tại này, chứ ngày mai ngày một nó cũ, cũ rồi nó sẽ bị mục nát đi, đâu có còn đẹp nữa. Cho nên do mình biết nó vô thường, vì vậy cái đẹp của nó không quyến rũ mình được. Bây giờ mình biết rõ tâm của mình còn tham, tham ăn, tham ngủ, còn tham ái, tức là còn thương, còn giận, còn ghét, người này, người kia, cho nên nó còn tham. Vì vậy mình cũng nương vào hơi thở, cái định niệm hơi thở này, để mình tu mình ly tham, mình xả nó ra, làm cho nó rời ra, nó không còn dính trong lòng ham muốn của mình. Cho nên ở đây Phật dạy “quán ly tham tôi sẽ thở vô, quán ly tham tôi sẽ thở ra”. Nghĩa là mình hít vô thì mình hướng tâm theo hơi thở vô của mình, thì mình nói “quán ly tham tôi sẽ thở vô”, và bây giờ hơi thở mình đi ra thì mình cũng nói “quán ly tham tôi sẽ thở ra”. Nghĩa là mình ly cái lòng tham, sân, si của mình thì tức là mình ly cái tham, tức là mình nhắc cái ly tham đó.

Ví dụ bây giờ mình quán đoạn diệt cái tham của mình, làm cho đừng có ham muốn, đừng có này kia. Bây giờ mình ly rồi, nhưng mà chưa có lìa, tức là chưa có đoạn được nó. Cho nên mình tiếp tục nương vào hơi thở, mình tu một thời gian để ly cho được cái tham của mình. Mà bây giờ tiếp

tục thì mình thấy nó ly được nhiều rồi, do đó trên bước đường tu tập về định niệm hơi thở, thì mình lại quán thêm: “Quán đoạn diệt tham tôi sẽ thở vô, quán đoạn diệt tham tôi sẽ thở ra”. Nghĩa là mình đoạn diệt lòng tham của mình, mình nường hơi thở, mình nhấn mạnh, để cho mình diệt nó đi, đừng để nó ở trong cái tâm của mình. Như vậy là cái lối của Đức Phật dùng pháp hướng rất nhiều để cho mình ly tham, đoạn diệt, để mình được giải thoát. Bây giờ nếu mà đoạn diệt được thì thôi, mà không đoạn diệt được, mà nó cứ lầy nhầy hoài, thì mình biết rằng pháp hướng chưa đúng cách, nó còn dài quá. Mình ly, mình lìa ra rồi mà mình đoạn không được. Nó cứ còn, thỉnh thoảng nó còn chen vô, nó còn tới lui, cho nên mình hướng tâm mình đoạn không được. Mình thay đổi liền, mình phải hướng như thế nào để cho đúng cách đây? Để rồi từ đó mình mới đoạn diệt nó được. Do đó mình phải “quán từ bỏ tham tôi sẽ thở vô, quán từ bỏ tham tôi sẽ thở ra”. Thì như vậy bây giờ mình đoạn diệt nó không được, sao nó không dứt, cho nên mình từ bỏ nó trước đã. Hồi nãy mình ly nó ra, rồi bây giờ mình từ nó ra, mình ly nó mà nó không chịu ly, nó cứ bám bám theo mình hoài, bây giờ mình từ bỏ nó đi. Mình từ bỏ nó thì mình nường vào hơi thở để mình hướng tâm mình nhắc,

mình từ bỏ. Vậy thì chúng ta sẽ thấy có một cái tâm tham, mà ở đây chúng ta đã tu ba giai đoạn, quán ly tham, quán đoạn diệt, và quán từ bỏ.

Bây giờ tới cái sân. Cái tham rồi thì bắt đầu mình có thể mình bỏ chữ tham mình thêm chữ sân: “quán ly sân tôi sẽ thở vô, quán ly sân tôi sẽ thở ra”. Mình chỉ thêm, mình bỏ chữ tham mình thêm chữ sân vô, thì như vậy làm cho mình không còn sân nữa chứ gì? Bắt đầu mình “quán đoạn diệt sân tôi sẽ thở vô, quán đoạn diệt sân tôi sẽ thở ra”. Mình đoạn diệt cái sân đi, đừng để cho nó còn nữa. Nhưng mà mình thấy sao nó cũng còn, cho nên mình phải quán từ bỏ. Do đó mình “quán từ bỏ sân tôi sẽ thở vô, quán từ bỏ sân tôi sẽ thở ra”. Như vậy tham, sân thì mình đã tu tập rồi. Bây giờ trong cái si, si là vô minh, mà chữ si của Phật muốn nói đây là ham ngủ, si là thùy miên, vô ký, ham ngủ, hay là hôn trầm. Cho nên chữ si ở chỗ này không phải chữ minh và vô minh đâu. Nếu mình nói vô minh thì mình phải có một sức định để mình vén được cái màn vô minh của nó. Nhưng mà muốn vén được cái màn vô minh đó thì trước tiên mình đập hôn trầm, thùy miên, vô ký, phải đập sạch nó, không còn ham ngủ nữa, không còn ngòi đó mà ngủ gật nữa, thì nó sẽ minh

được, sẽ sáng suốt, có trí tuệ. Muốn được như vậy thì mình phải nhắc quán ly si, ly si tức là ly cái buồn ngủ, hoặc là “quán lìa xa cái tâm ngủ tôi sẽ thở vô, quán lìa xa cái tâm ngủ tôi sẽ thở ra”. Lìa xa lòng ham ngủ của mình thì như vậy rõ ràng mình lìa cái si. Bây giờ mình gộp lại nếu mình dùng ngắn, “quán ly si tôi sẽ thở vô, quán ly si tôi sẽ thở ra”, hay tùy theo từng chỗ dùng chữ, “quán ly vô minh tôi sẽ thở vô, quán ly vô minh tôi sẽ thở ra”. Cái vô minh cũng là si, mà ngay chữ si thì mình cũng quán được. Mà ngay chữ ngủ, hôn trầm, “quán ly hôn trầm tôi sẽ thở vô, quán ly hôn trầm tôi sẽ thở ra”, hoặc là “quán ly thù miên tôi sẽ thở vô, quán ly thù miên tôi sẽ thở ra”. Thì mình chỉ có thay đổi những chữ đó mình dùng. Thì mình bị cái bệnh nào, bệnh tham của mình thì mình quán ly tham, đoạn diệt tham, từ bỏ tham. Mà nếu mình hay sân, chuyện gì nó cũng dễ sân thì mình lại dùng câu này nương vào hơi thở để lìa cái sân của mình. Tùy theo đặc tướng, có nhiều người tham nhiều mà sân ít, có nhiều người sân nhiều mà tham không có, có nhiều người thì ham ngủ nhiều mà sân cũng không có, tham cũng không có mà ham ngủ. Cho nên tất cả những cái này tùy theo những đặc tướng. Mà chúng ta có ba cái: hành tướng, nhân tướng và đặc tướng. Do đặc tướng này mà chúng ta

phải quán, vì đặc tướng nào thì chúng ta đặt niệm đó ngay ở chỗ đó, mà chúng ta quán ly nó, đoạn diệt nó, và từ bỏ nó. Hôm nay về Định Niệm Hơi Thở là cái mục đích của nó để giúp cho chúng ta ly tham, ly sân, ly si, mà nó đã ly tham, đoạn diệt sân, và từ bỏ sân, thì nó trợ duyên cho Tứ Chánh Cần. Nó giúp cho Tứ Chánh Cần toàn ở trong thiện pháp, nó không trợ giúp trực tiếp, mà đây là trợ giúp gián tiếp của Định Niệm Hơi Thở. Còn định niệm hơi thở mà chánh niệm tỉnh giác nó trực tiếp để ngăn chặn các pháp ác không sanh. Các thầy thấy pháp gián tiếp, rồi pháp trực tiếp, thì mỗi cái pháp nào cũng có sự trợ giúp ở trong đó. Nhất là Định Niệm Hơi Thở nó trợ giúp nhưng mà trợ giúp bằng trực tiếp và trợ giúp bằng gián tiếp, thì ở chỗ mà quán từ bỏ tham, sân, si này thì nó là gián tiếp.



GIỚI HÀNH 10

Về Định Niệm Hơi Thở thì ở đây chúng ta phân thành hai phần như thầy nhắc lại. Phần thứ nhất là Chánh Niệm Tĩnh Giác Định trong hơi thở, còn cái kia là Chánh Niệm Tĩnh Giác Định trong hành động của thân bên ngoài. Chúng ta thấy hai pháp này đều là pháp Chánh Niệm Tĩnh Giác, nhưng mà tĩnh giác hơi thở và tĩnh giác trong hành động, nó thuộc về hành động nội và hành động ngoại mà thôi. Còn Định Niệm Hơi Thở giúp cho chúng ta tu định diệt tâm diệt tứ, đó là pháp đầu tiên của nó. Đó là những pháp trợ giúp gián tiếp cho Tứ Chánh Cần, làm cho ác pháp sẽ bị đoạn diệt và giúp cho thân chúng ta có những cảm giác làm cho chúng ta thấy an lạc, làm chúng ta thấy hân hoan, làm chúng ta thấy định tĩnh, làm chúng ta thấy giải thoát. Nó giúp cho chúng ta thực hiện trên con đường càng tu càng thấy những kết quả thích thú, ham tu hơn, đó là Định Niệm Hơi Thở. Nó chưa áp dụng vào những cái định như tứ thiền hoặc là cái định khác nữa. Nó áp dụng tất cả các loại định thì Định Niệm Hơi Thở nó áp dụng rất nhiều. Thậm chí như Thất Giác Chi nó cũng áp dụng vào

Định Niệm Thất Giác Chi nữa, nhưng ở đây vì chưa dạy tới Thất Giác Chi cho nên thầy không có giảng dạy. Nhưng ở đây bây giờ, chúng ta sẽ thấy được kết quả của Định Niệm Hơi Thở này giúp cho thân và tâm của chúng ta thanh tịnh. Thanh tịnh tức là không còn tham sân si nữa, nó ly dục ly ác pháp nên nó thanh tịnh. Ở đây Đức Phật khuyên chúng ta tu Định Niệm Hơi Thở để đạt được sự thanh tịnh. Nếu mà chúng ta tu tập thì chúng ta sẽ đạt được kết quả thanh tịnh đó. “Tỳ kheo đi đến một khu rừng, hay đi đến một góc cây, hay đi đến một căn nhà trống, ngồi kiết già lưng thẳng, đặt niệm trước mặt. Vị ấy chánh niệm thở vô, chánh niệm thở ra”. Như vậy này giờ thầy đã đọc lại Định Niệm Hơi Thở, cách thức tu, muốn cho thân, thọ, tâm và các pháp được thanh tịnh, tức là bốn chỗ này thanh tịnh, thì chúng ta thường xuyên tu tập như thầy đã giảng hồi này. Thì nó sẽ như thế nào? “Tu tập như vậy làm cho sung mãn”, làm cho sung mãn tức là làm cho đầy đủ. Như vậy niệm hơi thở vô, hơi thở ra “sẽ có quả lớn, có lợi ích rất lớn”, nghĩa là có quả lớn cho chúng ta vì nó đem đến cho chúng ta trạng thái thanh tịnh, rất thanh tịnh, thì đó là cái thứ nhất. Và đồng thời, cái quả như thế nào? Ở đây Phật cũng có dạy. Như vậy chúng ta đi tìm nơi yên tịnh để chúng ta tu hành, rồi

chúng ta cũng quán. Từ chỗ chúng ta quán hơi thở của chúng ta như bắt đầu cảm giác toàn thân, bài thứ nhất mà hơi thở dài, hơi thở ngắn thì nó là định diệt tầm diệt tứ thì nó cũng không quan trọng rồi. Đến bài thứ hai thì chúng ta từ cảm giác toàn thân cho đến quán từ bỏ tham sân si của chúng ta, từ bỏ, đoạn diệt, rồi ly tham, cho đến chỗ quán từ bỏ đó, thì phần này sẽ giúp cho chúng ta có những cái quả lớn của nó. Niệm hơi thở vô hơi thở ra mà tu tập như vậy, làm cho sung mãn thì chúng ta sẽ đạt được cái gì? Đạt được hai quả. Ngay ở trong hiện tại, chúng ta có chánh trí. Nó làm cho chúng ta sáng suốt, lúc nào chúng ta cũng hiểu biết, ai làm gì chúng ta cũng hiểu biết. Nghĩa là người ta chửi mình mình vẫn hiểu biết. Mà hiểu biết của chánh trí làm cho chúng ta không giận người đó, hay ghét người đó. Nó đạt được chánh trí đó. Nếu có quả thứ hai, thì ngay đó là chúng ta có được một cái quả, cái quả bất lai. Nghĩa là nó không trở lui lại đời sống phàm phu. Ở đây bây giờ Thầy nói ví dụ nè, như Mật Hạnh bây giờ đã tu tập như vậy, khi Mật Hạnh có ra đời, thì Mật Hạnh vẫn là một người tốt chứ không bao giờ phạm những cái bậy bạ, tầm bậy như con người chưa tu. Nghĩa là không có ác pháp đối với nó, nghĩa là ác pháp đến với nó, nó vẫn có cái chánh trí, nó biết được

liên. Cho nên ở đây có hai cái quả. Cái quả hiện tại mà người tu cái tâm nó quay vô thì nó đạt được cái chánh trí. Nó thấy được cái đúng, cái sai. Nó không bao giờ bị đam mê của tà pháp cám dỗ làm nó sai. Nghĩa là nó không tiếp tục tu lại trên con đường tu nữa, nhưng mà nó vẫn có cái chánh trí, cái chánh trí đó sẽ có cái quả, cái quả bất lai. Nó không đưa con người trở về phạm phu tục tử, của đời sống một người thô lỗ cho đến loài thú vật. Nó không đưa người đó trở về đó. Mà từ chỗ đó, nó sẽ đưa về bậc Thánh, bởi vì chánh trí đó sẽ có kết quả, nó trở về bậc Thánh nếu nó đi tới. Còn nếu nó đứng lại đó, thì nó vẫn chủ động được những cái xấu của người thế gian, cái ác của người thế gian. Để rồi Thầy nói đây, sau này các con sẽ tìm trong huynh đệ của các con, các con sẽ thấy lời nói của Thầy là đúng, cũng là lời nói ở trong kinh sách của Phật. Đây là cái quả của người tu tập, nó sẽ không mất cái quả giải thoát, cái quả đức hạnh đó, nó không làm mất cái quả đó. Chẳng hạn bây giờ các con thấy mình tu chưa làm chủ sanh tử, mình chưa có gì hết, nhưng mà các con cũng sẽ có được những cái quả rất lớn, nó đạt được cái chánh trí, nó làm cho chúng ta vững vàng trên đường đời, hơn là lúc trước chúng ta chưa tu, nó có ác pháp. Mà ác pháp lúc đó chúng ta không biết nó là ác, cho nên chúng ta cứ

làm. Khi mà khổ rồi thì hay chứ còn chúng ta không biết. Còn cái này, khi mà chánh trí thì nó không có bị sai lệch, nó không làm như người tục tử phạm phu, hung dữ như một con thú vật, nó trở về con người thật sự. Nó còn một cái quả nữa. Tu tập trên đây thì sẽ được bảy cái quả lận, nghĩa là nó có kết quả là bảy cái quả của nó, chứ không phải là một cái quả. Sự tu tập như bài Định Niệm Hơi Thở đem lại cái quả của nó như vậy, làm cho chúng ta tiến tới thiền định rất dễ. Quả thứ nhất là chánh trí, nó sẽ đoạn diệt được Năm hạ phần kiết sử. Phải nói là Mười phần kiết sử nhưng mà kết lại thì chúng ta sẽ thấy Thất kiết sử, nhưng mà nó diệt được Năm hạ phần kiết sử. Định Niệm Hơi Thở diệt được Năm hạ phần kiết sử. Thường thường người đó được ở trong trạng thái của tâm thanh thân của họ, chứ không phải là nó mất tiêu đâu. Thường thường họ cũng có thanh thân ở trong tâm của họ, cho nên họ vẫn đạt được Bát Niết bàn. Trong hiện tại cũng sẽ có những Niết bàn hiện tướng ra, nhưng mà Vô hành niết bàn, nghĩa là có lúc nó ở trong cái vô thức của họ, nó cũng có trạng thái làm cho họ rất là an ổn gọi là Vô hành niết bàn. Rồi Hữu hành niết bàn nghĩa là bình thường trong những hành động hằng ngày của người này có những hành động mang đến cho họ niềm vui, cái niềm không

tham, không sân, không si, không giận hờn. Nó có cái niềm, nó có cái trạng thái gọi là trạng thái giải thoát, mặc dù nó không được thường xuyên, nó không được sống thường xuyên, nhưng mà cái quả đó vẫn có đối với người tu Định Niệm Hơi Thở. Hoàn toàn trong khi ngủ, tức là vô hành, nó không có hoạt động, thì nó cũng đạt được trạng thái yên tĩnh trong giấc ngủ, chứ không phải là những ác pháp ở trong giấc ngủ đó, hoặc là làm bất an trong giấc ngủ đó, không có, nó được cái Vô hành niết bàn. Vì vậy người tu Định Niệm Hơi Thở sẽ đạt được bậc thượng lưu. Thượng lưu ở đây Đức Phật nói là tâm thượng lưu của chúng ta, biết xả bỏ, biết xả những lỗi lầm của người khác, tha thứ người khác. Cho nên nó được quả thượng lưu, nghĩa là nó không hẹp hòi, nó không ích kỷ, nó không xấu xa, mà luôn luôn lúc nào nó có hành động cao quý của nó. Và nó đạt được Sắc Cứu Cánh Thiên, là khi người này chết đi thì họ cũng sanh vào cảnh trời Sắc Cứu Cánh, chứ nó không mất cái quả. Mà cảnh trời Sắc Cứu Cánh thì các thầy biết rằng, ngay khi người tu đó đang sống trong mọi cảnh của thế gian này, nhưng tâm họ vẫn luôn luôn ở trong cảnh trời Sắc Cứu Cánh đó. Đó thì nó được bảy cái quả tốt đẹp của nó. Người tu Định Niệm Hơi Thở thì thân không rung động, tâm không dao động. Ng-

hĩa là ngồi thiền nếu mà hướng tâm như vậy thì thân không rung động, bởi vì tĩnh, nó không mê. Còn nó mê nó sẽ chạy theo an lạc, thân nó bồng bênh, nó dao động. Mình thiếu pháp hướng để nhắc tâm, cho nên mình không nhắc nó, nên thân mình bị dao động, nó bồng bênh, bồng bênh. Như cháu Trang hồi còn ở đây tu hành hay nói, sao cái thân con ngồi khi mà hết vọng tưởng, nó bồng bênh bồng bênh, rồi lúc cái nó mất. Thì đó là rơi vào trạng thái của tưởng rồi, nó thấy thân nó bồng bênh, bồng bênh, như nổi, như chìm, nó dao động, lúc lắc. Ở đây người tu theo kiểu cách của Đức Phật là cái thân không bị rung động và cái tâm cũng không dao động. Nhờ tu tập Định Niệm Hơi Thở vô hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy, nên thân không rung động, tâm không dao động. Nó có những kết quả. Định Niệm Hơi Thở chúng ta luyện tập để nó mang lại những kết quả này, để sau khi chúng ta đi vào thiền định khác thì nó không bị thân dao động, tâm dao động. Định Niệm Hơi Thở này tu thì có một phần nó giúp chúng ta giải thoát được các lậu hoặc. Trước khi giác ngộ, chưa chánh đẳng giác, đây là lời Đức Phật nói, khi còn là Bồ Tát, ta tu tập nhiều với pháp môn này. Do ta tu tập nhiều với pháp môn này, thân ta và con mắt không có mỗi mịt, không có mỗi nhọc, và tâm ta

giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ. Nghĩa là các pháp này, pháp kia, Đứa Phật không bị dính mắc, không có chấp thủ. Nhờ tu tập này mà Đức Phật không bị dính mắc, mặc dù tu pháp của các vị thầy dạy cho mình, từ Không Vô Biên Xứ, cho đến Định Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Nhưng tu được rồi thì Đức Phật không bị dính mắc, không chấp thủ những pháp này. Cho nên nó thoát ra khỏi một số lậu hoặc rất lớn. Định Niệm Hơi Thở có giá trị như vậy, mà ngay từ đầu các con cũng như các thầy về đây, bắt buộc phải tập ổn định hơi thở. Rồi tập làm cho có một tụ điểm để mà bám chặt cái hơi thở. Rồi luyện hơi thở dài, chậm, để tạo thành cái tụ điểm. Luyện hơi thở bình thường mấy giây, tu tập để cho nó thuần thục ở trong hơi thở. Vì Định Niệm Hơi Thở có nhiều lợi ích như vậy và nó cũng là một pháp để trợ duyên cho các pháp khác. Cũng như người học Pháp văn, người ta bắt buộc mình phải học chia động từ “avoir” hoặc “être” cho thuộc lòng, để rồi dùng nó chia các động từ khác dễ dàng. Thì ở đây các thầy cũng thấy rằng Thầy đã nhào nặn quý thầy. Các con phải luyện tập hơi thở, không nói pháp nào hết, cứ vô luyện tập hơi thở cho thuần thục. Nó quen với hơi thở, nó rất là thuần, do đó bây giờ áp dụng vào những cái khác thì nó mới dễ. Sau khi áp dụng vào

những cái khác thì vừa biết thở, mà vừa nhắc cho mình về pháp đó để xả tâm. Bây giờ ví dụ “Hít vô tôi biết tâm tôi cần xả tâm tham, thở ra tôi biết tâm tôi xả tâm tham”, đó là mình câu hữu với Định Vô Lậu chứ gì! Mình biết như vậy. Bây giờ “Hít vô tôi biết thân tôi không phải là ngã nữa, thở ra tôi biết thân tôi không phải là ngã nữa”, đó là mình câu hữu với Định Vô Lậu để diệt ngã chứ gì! Tất cả những cái này, nếu mà mình chưa thuần thục hơi thở, thì mình hít vô mình nói chưa có kịp, mà mình thở ra mình nói cũng chưa có kịp. Còn mình thở vô mình đã quen rồi, cho nên mình thở vô mình nói, thì trong khi đó cái tâm mình hướng theo. Nó lại đặt thêm một cái Định Vô Lậu, nó câu hữu với Định Vô Lậu, nó phá đi cái chấp ngã. Nó làm cho mình không còn tham, sân, si, giận hờn nữa. Hay là bây giờ “Hít vô tôi biết tâm tôi như cục đất, thở ra tôi biết tâm tôi như cục đất”, khi mình hít vô nó nương vào hơi thở nó rất tỉnh. Như bây giờ các con thấy nè, mình nương vào hơi thở mà mình tu Chánh Niệm Tỉnh Giác ở bên ngoài nữa, thí dụ mình vừa đi mà mình biết hơi thở tức là mình câu hữu hai cái định Chánh Niệm Tỉnh Giác của nội và Chánh Niệm Tỉnh Giác của ngoại. Hai cái câu hữu thì mình thấy sao mình đi mình tỉnh quá. Nó đi hai, ba vòng mà nó không có tạp niệm. Đó là mình

câu hữu giữa hai cái, hơi thở và hành động đi của mình. Cũng như bây giờ mình vừa quét mà mình vừa câu hữu được với hơi thở của mình. Mình biết hơi thở ra, vô mà mình vừa quét, nó làm cho mình rất tỉnh, gọi là nương hơi thở để biết rõ hành động đang quét sân hay quét nhà. Cách thức tu tập như vậy đó, tức là câu hữu.

Cho nên Định Niệm Hơi Thở để mình dùng nó mà mình tu tập các định khác. Cũng như bây giờ ví dụ như mình tu sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, thì mình biết là nhị thiền là phải diệt tâm tứ, mà sơ thiền phải ly dục ly ác pháp. Mà giờ mình chưa ly dục ly ác pháp thì mình “Hít vô tôi biết tâm tôi ly dục ly ác pháp, thở ra tôi biết tâm tôi ly dục ly ác pháp”, mình nhắc tâm mình ly dục ly ác pháp. Nó chưa ly mà mình nhắc nó, tức là ý của mình muốn cho nó ly dục ly ác pháp, đó là mình câu hữu với sơ thiền. Đồng thời mình nhắc như vậy và mình sống đúng với Giới hạnh thì Giới hạnh giúp cho mình ly những cái dục, ly những ác pháp và mình tập Tứ Chánh Cần, nó làm cho mình lìa các ác pháp đó ra. Do sự tu tập đó, do sự câu hữu này nhắc cho những cái này kết hợp, thành cái đạo lực. Khi đó mình nhắc “Tâm như cục đất, không có giận hờn phiền não”, thì do đó cái

tâm như cục đất không phiền não, thì nó sẽ ly dục. Vì vậy mình nói “Tâm phải ly dục ly ác pháp, nhập sơ thiên” thì ngay đó nó sẽ nhập liền, nó sẽ ở chỗ trạng thái không có ham muốn, không có ác pháp. Mình câu hữu là mình nhắc, ngay đó nó vô sơ thiên tức khắc. Bắt đầu vô sơ thiên, bởi vì mình nường hơi thở mình nhắc nó, thì khi nhắc như vậy, hơi thở ra vô này là cái đường để mình đi vào sơ thiên. Khi nó ly dục ly ác pháp rồi, thì do ly dục ly ác pháp sanh hỷ lạc. Hỷ lạc đó làm cho chúng ta không thấy hơi thở của chúng ta ở chỗ sơ thiên. Vì vậy mà chúng ta còn thấy một trạng thái ly dục ly ác pháp. Đó cách thức là như vậy. Bây giờ nhị thiên thì chúng ta nhắc cái tâm phải tịnh chỉ tầm tứ. Khi mình bảo tâm phải nường hơi thở, phải tịnh chỉ tầm tứ, thì lúc bấy giờ nó nường hơi thở ra hơi thở vô. Vì hằng ngày mình nường hơi thở, mình thở ra thở vô, để cho mình diệt tầm diệt tứ. Như hồi nãy thầy nói tu diệt tầm mà giữ tứ, “Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, “Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài, thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”. Đó là chỗ tu tập làm cho tâm của chúng ta nường vào hơi thở mà diệt tầm tứ. Thì bây giờ mình nhắc nó là ngay đó nó đã diệt tầm tứ để nường vào hơi thở, rồi từ đó nó nhập nhị thiên. Vậy thì các con và các thầy thấy, Định Niệm Hơi Thở có

giá trị rất cao. Nó trợ giúp cho chúng ta đạt được kết quả mà chúng ta mong muốn. Đây là về phần Định Niệm Hơi Thở. Cõi như Thầy dạy các con biết căn bản, sơ cơ, cách thức tu tập về Định Niệm Hơi Thở, chứ không phải là dạy sổ tức, tùy tức đâu. Trước kia vì dạy theo các pháp môn của Đại Thừa, của kinh sách Nguyên Thủy, của các pháp mà các Tổ dạy, thì Thầy thấy pháp sổ tức, tùy tức thì nó cũng là chỗ tu tập để làm cho tâm tứ diệt, vọng tưởng hết, cho nên hướng dẫn các con nương vào sổ tức, chứ không hướng dẫn theo kinh sách của đạo Phật. Bây giờ chúng ta thành lập Giáo án đường lối của đạo Phật, thì tất cả những cái gì của các Tổ đặt ra, không phải của đạo Phật mà của các Tổ, thì chúng ta để qua một bên. Sau đó chúng ta sẽ có bài kết hợp, cái gì làm lợi ích trên bước đường tu tập thì chúng ta lấy, mà nương theo đó, để hướng dẫn người tu. Cái gì mà không có lợi ích bằng pháp Phật dạy thì chúng ta nên bỏ. Thí dụ như pháp sổ tức là pháp ức chế tâm, thì nó không bằng pháp mà chúng ta hướng tâm về hơi thở, cho nên chúng ta thấy nó không có kết quả. Vì ức chế tâm nên dễ rơi vào các trạng thái định tưởng. Ức chế tâm thì ý thức của mình không được hoạt động, thì tưởng thức phải hoạt động. Còn cái này ý thức vẫn còn hoạt động theo pháp hướng, nó không

mất đi, do đó chúng ta không ức chế tâm, mà chúng ta hướng để xả tâm. Từ xả tâm hết vọng tưởng, nó diệt tầm tứ bằng cách nó ly cái tâm ra. Bây giờ đến giai đoạn tu tập Tứ Niệm Xứ. Trên bước đường tu tập Tứ Niệm Xứ thì chúng ta đã bước qua giai đoạn Niệm, tức là phải tới Định. Ở đây có bốn chỗ để chúng ta niệm. Chữ Niệm trong Tứ Niệm Xứ là bốn chỗ để đặt pháp, chữ Niệm đây là Pháp, cho nên chúng ta đặt Pháp ở trên cái chỗ đó, nơi đó, để mà chúng ta tu tập cái nơi đó, chúng ta tu làm sao để đạt được cái đó. Cho nên khởi đầu tu tập thiền định, đạo Phật nói chung hoàn toàn là thiền định, không có một pháp nào là không thiền định. Mới đầu vô chúng ta tu tập Chánh Niệm Tỉnh Thức thì cũng là thiền định. Nếu không có pháp Chánh Niệm Tỉnh Thức thì chúng ta không ngăn chặn được ác pháp, thì Tứ Chánh Cần chỉ là nói suông, không có nghĩa gì hết, không có cách thức tu. Nếu giải thích riêng từng pháp, như Tứ Chánh Cần, chúng ta nói các pháp ác chưa sanh không cho sanh, thì lấy cái gì không cho nó sanh đây, mà người ta bảo là mình đừng cho sanh? Không cho sanh thì tôi làm sao tôi không cho sanh? Nó từ trong tâm tôi, nó từ các pháp ở ngoài đập vô, nó chửi mắng tôi, nó làm cho tôi khổ, thì tức là tôi phải sanh, mà bảo tôi đừng sanh thì tôi lấy cái gì tôi chặn

nó được đây? Vì vậy chúng ta lấy riêng mỗi pháp Tứ Chánh Cần mà tu, thì chắc chắn là chúng ta không biết rồi. Cho nên hầu hết các thầy mà giảng dạy, các hòa thượng mà giảng dạy về Tứ Chánh Cần độc lập riêng nó ra, thì coi như các thầy đó không biết pháp tu đâu. Nói Tứ Chánh Cần, nhưng thực sự ra chúng ta tu thiên định: Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu, ngay trên đó chúng ta mới ngăn chặn được các pháp ác, và không cho các pháp ác tăng trưởng. Nó phải có pháp để mà chúng ta tu tập. Bây giờ chúng ta đã hiểu được như vậy, thì tất cả các pháp của Phật đều gọi là thiên định hết, không có pháp nào là không thiên định. Chúng ta có quan niệm sai lầm, là hễ mà nói thiên định là phải khoanh chân ngồi kiết già, rồi ngồi đó hít thở hay niệm Phật, mới gọi là thiên định. Hễ thấy ai ngồi thì gọi là thiên định, còn người mà đi họ không cho là thiên định. Khi chúng ta đi kinh hành mà chúng ta nhiếp tâm, đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định. Cái định ở trong hành động đi của người ta mà. Trong khi người ta quét sân, người ta lật rau, người ta nấu cơm, người ta làm mọi công việc, thì người ta tu ở trong Định chánh niệm, tâm của người ta đang giữ chánh niệm, cái niệm chân chánh để ở trong cái tỉnh thức đó. Thế mà mình không cho người ta định, chỉ bảo

rằng mình phải ngồi trước bàn Phật à? Đốt cây hương lên, ngồi kéo chân ở trên đó, rồi hít thở à? Mà trong khi hít thở, chắc gì tâm của người hít thở đó đang yên tĩnh, không có vọng tưởng? Nó nghĩ tầm bậy tầm bạ, nó ngồi đây nó nghe người ta ở ngoài bếp chiên xào gì đó, bắt đầu nước miếng nước mồm chảy ra, rồi nó nhớ ba cái đồ chiên đồ xào. Thì thử hỏi lúc đó nó thiền hay là nó thèm ăn? Khi mà ngồi thiền như vậy, thử hỏi người ta đi kinh hành người ta có ngủ không? Còn mình ngồi một lúc nghe an an, cái thân nó lặng lặng, bắt đầu gục xuống gáy. Thì đó gọi là thiền gì? Thiền gục chứ thiền gì! Bởi vậy người ta nhập tứ thiền thì anh này lại nhập “ngủ thiền”. Anh ngủ ở trống, thành ra anh phải nhập “ngủ thiền” chứ sao?! Anh hơn Phật ở chỗ ảnh nhập “ngủ thiền”. Cho nên ngồi không phải là thiền, nhiều khi nó lại sai lệch đi, nó chưa đúng. Nhưng ngồi cũng là một cái tu thiền, nếu mà tu đúng. Còn mình tu mà gục lên gục xuống, thì đó gọi là thiền gì? Hoặc là ngồi loạn tưởng nhớ cái này cái kia, thì đó là thiền gì? Đó không gọi là thiền. Còn người ta đi như vậy mình cho rằng người ta không tu thiền, thì cái đó sai. Tu phải vô chùa, phải gõ mõ, tụng kinh, cái đó trật nữa, đó là chửi lộn với ông Phật chứ tu gì? Ông Phật làm thính, ông bằng xi măng ngồi đó, mình cứ réo tên Nam Mô A Di Đà

Phật, tức là kêu tên ống chửi ống. Nếu ông không bằng xi măng thì chắc ông cũng không chịu nổi, ông buông chân xuống, ông cũng rầy nữa: “Sao mà cứ kêu tên tao hoài?”. Thử hỏi, mình ngồi đây cứ rêu tên mình hoài, mình có tức không? Còn ông Phật ngồi đó, cứ Nam Mô A Di Đà Phật, Nam Mô A Di Đà Phật, ống tức mình “Sao mà tên tao cứ gọi hoài?”. Đó là những cái sai, nó không đúng đâu. Cho nên thực hiện làm sao cho thân thọ tâm pháp của mình được thanh tịnh, nó không bị ác pháp, làm cho được giải thoát nơi đó, thì đó là đúng. Ở đây phải biết rằng tất cả những pháp của Phật đều là thiền định. Khởi đầu tu tập thiền định, là bắt đầu từ Định Tư Cụ, tức là Tứ Chánh Cần, các thầy thấy rất rõ. Pháp này là pháp đầu tiên mà chúng ta thực hiện thiền định. Định Tư Cụ đã xác định cho chúng ta ba cái định ở trên chỗ tu tập đó rồi. Mà quý vị đã được học và thực hiện trên Tứ Niệm Xứ, nghĩa là trên Định Tư Cụ là Tứ Chánh Cần này được thực hiện ở trên Tứ Niệm Xứ, là bốn chỗ mà chúng ta tu tập. Lấy Định Tư Cụ này đặt trên bốn chỗ đó để tu tập cho bốn chỗ này được thanh tịnh, tức là thân thọ tâm pháp của chúng ta. Cho nên Tứ Niệm Xứ là bốn lĩnh vực được quý vị thực hiện các loại thiền định trên đó, gồm có 16 loại định. Đạo Phật đâu có nói một thứ thiền định đâu, mà

16 loại định, lấy bốn chỗ thân thọ tâm pháp mà gọi tên chung của nó là Tứ Niệm Xứ. Lấy bốn lĩnh vực này để chúng ta thực hiện 16 loại định ở trên đó, làm cho bốn chỗ này sạch sẽ, thanh tịnh, không còn ô nhiễm, không còn ác pháp nữa. Bốn chỗ này giải thoát là chúng ta giải thoát. Chứ không phải là chúng ta tu vấn đề ngoài. Thí dụ mình niệm Nam Mô A Di Đà Phật để cầu cho mình được vãng sanh cực lạc, thì đó là vấn đề ngoài rồi. Thân này không gột rửa cho sạch sẽ thì làm sao hết giận, hết thù. Tâm này mà không gột sạch sẽ thì nó buồn phiền, lo lắng, sợ hãi, nó thương, nó ghét, nó giận, nó hờn, nó đủ thứ. Cho nên thân thọ tâm pháp là bốn chỗ để chúng ta tu tập, làm cho nó không giận hờn phiền não, không đau khổ nữa. Như thân của chúng ta bị cái thọ làm cho đau chân, nhức đầu, mà chúng ta tu trên cái này, để khi mà thọ đánh vào thân thì chúng ta không thấy đau đớn gì hết. Đó là cụ thể giải thoát được bệnh trên thân của chúng ta. Còn chúng ta cứ tu vấn đề ngoài, thí dụ niệm Phật có nhằm nhờ gì ở trên thân này đâu? Cầu vãng sanh cực lạc có ăn thua gì? Mình giữ Phật tánh thì Phật tánh cũng nhằm nhờ gì ở trên cái thân này đâu? Tôi kiến tánh để thành Phật rồi, cần gì phải tu cái tâm này? Do đó cuối cùng thì mình không có giải thoát trên thân tâm của mình,

ngay trên thân tâm mình đang khổ mà không có tu tập. Còn chúng ta ngay ở trên bốn chỗ gọi là Tứ Niệm Xứ đó để mà tu tập, làm cho bốn chỗ đó không còn đau khổ, không còn chết chóc, không còn sanh tử luân hồi. Ngay bốn chỗ này là bốn chỗ chúng ta cần phải rèn luyện, cần phải làm cho sạch sẽ, làm cho không còn đau khổ nữa. Bốn chỗ này không có đau khổ nữa, thì chúng ta gọi là giải thoát. Vì thế bốn lãnh vực này rất quan trọng. Một con người ai cũng có bốn chỗ này. Người nào chúng ta cũng thấy là thân thọ tâm pháp, trong thân người nào cũng có bốn cái này hết, không có người nào là không có, ai cũng có hết. Nhưng đối với người chưa tu tập, còn phàm phu, thì bốn chỗ này là bốn chỗ ô nhiễm bất tịnh. Nghĩa là tâm tham ăn, thân này ăn, rồi tâm ham muốn cái này kia nọ, nó ô nhiễm đủ thứ hết, mà nó bất tịnh đủ cách hết. Cho nên thân thọ tâm pháp của người phàm phu thì bất tịnh. Nhưng đối với người tu tập thì thân thọ tâm pháp của họ lần lượt thanh tịnh. Bốn chỗ này thường sanh khởi vì nó bất tịnh, nó đem đến cho chúng ta nhiều đau khổ. Bốn chỗ này thường sanh khởi mọi thứ đau khổ của kiếp người. Nghĩa là nơi thân, nếu mà thân không bệnh thì chúng ta không thấy khổ, mà thân có bệnh chúng ta thấy khổ không? Khổ lắm. Tâm chúng ta không bị ai

chửi, mà cứ bị ai chửi chúng ta thấy có khổ không? Tâm của chúng ta bình thường, không gì hết mà nó khởi thương khởi nhớ, hoặc là cha mẹ bệnh đau chết nó khóc lóc bù lu, bù la thì có khổ không? Rõ ràng bốn chỗ này thường sanh khởi những niệm đau khổ của kiếp người. Chúng ta biết được bốn chỗ đó như vậy, thì nó là địa ngục hay thiên đàng cũng nơi bốn chỗ này mà thôi. Bốn chỗ này mà không lìa xa ác pháp thì ngay đó là địa ngục cho kiếp người. Nghĩa là ác pháp làm tâm mình khổ, cũng như mình sân nghĩa là ác pháp, như mình tham là ác pháp, như mình ngu si là ác pháp, mình tham ăn tham ngủ là ác pháp. Nếu mình không lìa ác pháp này thì ngay đó là địa ngục của kiếp mình, luôn luôn lúc nào mình cũng khổ. Còn nếu bốn chỗ thân thọ tâm pháp này mà chúng ta lìa xa ác pháp, thì nơi đó là Niết bàn, chứ đâu cần đi tìm Niết bàn ở chỗ nào? Nơi bốn chỗ này mà chúng ta lìa được ác pháp, thì nơi đó là Niết bàn. Chắc chắn ai cũng biết được cảnh giới Niết bàn, dễ dàng lắm, cụ thể lắm, nó rõ ràng. Không có ác pháp thì đó là Niết bàn, mà có ác pháp thì đó là địa ngục, nó là đau khổ. Tất cả các pháp môn của Phật đều lấy bốn chỗ này thực hiện, luôn luôn pháp nào của Phật cũng ở trên bốn cái chỗ này để mà thực hiện. Tu tập, rèn luyện, trau dồi hay dứt bỏ

đều ở trên cái chỗ này. Thí dụ thân của chúng ta ghiền thuốc, ghiền cafe, ghiền thuốc phiện, ghiền rượu. Thì ở chỗ cái thân ghiền này, nó muốn uống rượu, nó muốn hút thuốc, nó muốn uống cafe, nó thèm nó khát, thì chúng ta phải nỗ lực muốn làm cho nó thanh tịnh không còn ham muốn đó nữa. Thì phải dứt bỏ không có được uống rượu, không được hút thuốc, không được uống cafe, không được hút á phiện. Như vậy mình tự dứt bỏ chứ không ai dứt bỏ cho mình được. Do nhân quả mình tạo thành thói quen, thành nghiệp thì mình phải chịu dứt bỏ, chứ còn ai mà làm giúp cho mình được. Cho nên ngay chỗ thân thọ tâm pháp này mà mình dứt bỏ, mình rèn luyện, mình trau dồi, thì nó sẽ trở thành những thiện pháp, nó làm cho mình được giải thoát. Ngoài cái chỗ này, mình đi cầu khẩn, mình tu tập cái gì để cho nó giải thoát thì không bao giờ có được, mà phải ngay trên bốn chỗ này, gọi là Tứ Niệm Xứ. Chúng ta học Tứ Niệm Xứ chúng ta phải hiểu rành chỗ này. Nếu học Tứ Niệm Xứ mà không rành thì chúng ta coi như là pháp Tứ Niệm Xứ. Cho nên người ta nói Tứ Niệm Xứ là trái tim thiền định. Đặt tên vậy đúng không? Các con thấy đặt tên vậy đâu có trúng. Nó là trái tim thiền định, mà thật sự ra mình làm cho nó thanh tịnh, chứ nó là trái tim gì? Bao

nhiều thứ định đem đặt lên đây để mà tu nó, chứ đâu phải nó là cái nhịp tim của chúng ta, để chúng ta thực hiện thiền định của Tứ Niệm Xứ này đâu? Nếu mà nói như vậy thì Tứ Niệm Xứ là một loại thiền định để chúng ta thực hiện các loại thiền định thiết cao siêu của nó, nó là cái gốc, là nhịp tim, nhịp máu của chúng ta, nhưng mà nói như vậy không có nghĩa đúng. Bởi vì bốn chỗ này là bốn chỗ ô nhiễm của một con người phàm phu tục tử. Chúng ta muốn giải quyết cho nó thoát khỏi bốn chỗ ô nhiễm này để cho nó thanh tịnh, thì chúng ta dùng các pháp thiền định khác để mà đem về đây, để mà rèn luyện nó. Bây giờ thầy ví dụ để cho thấy, như cái nhà mình ở đây cất lên bằng tầm vông, trúc, tre, nó xấu quá, nó không có đẹp để. Cho nên mình mua những cái mảnh bằng ny lông, trang trí cho cửa sổ, rồi cửa cái, hoặc là mua vài cái đèn để treo lên, để làm cho nó đẹp thêm, thí dụ vậy. Thì cái kia mình cũng phải đem những pháp khác để mà gọt rửa, để làm cho nó sạch ra. Cũng như nhà mình dơ, thì mình phải đem nước rửa cho nó sạch. Chứ cái nhà dơ, mình làm trên đó nữa, rồi nó dơ nữa thì sao? Mình biết nơi này đang bị bụi bặm, dơ bẩn, ô nhiễm, không có sạch, cho nên mình mới lấy bàn chải, thùng nước, xà bông, thuốc tẩy đem vô đây. Mình tạt nước, mình rửa, mình

cọ cái chỗ này cho nó sạch. Thì cái chỗ đang bị cọ rửa cho sạch mà gọi nó là thiền định thì nó là thiền định gì? Có hiểu như vậy thì mới biết được chỗ tu tập của chúng ta. Chính thân thọ tâm pháp của chúng ta đang ô nhiễm. Nó đang tham mê, giận hờn, phiền não. Nó đang ô nhiễm như vậy thì chúng ta phải lấy Định Niệm Hơi Thở, định Chánh Niệm Tỉnh Giác, chúng ta phải lấy Tứ Chánh Cần, Định Vô Lậu, chúng ta phải lấy sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, chúng ta đem rửa nó để làm cho nó sạch, nhờ các thiền định này mà làm cho nó sạch. Như vậy các thiền định này cũng như là xà bông, là bàn chải, là bàn chà. Chúng ta chỉ cần ra công chà để cái nền này sạch, vách này chúng ta chà rửa cho sạch. Rõ ràng bốn niệm xứ này có phải pháp chúng ta tu đâu, mà là nơi để chúng ta chùi rửa cho sạch, bởi vì nó đang dơ bẩn, nó đang ô nhiễm, có đúng không? Thầy nói đây quý thầy cứ suy ngẫm có phải không? Thân của quý thầy hiện bây giờ, nếu mà nói là tôi không ô nhiễm, tức là thanh tịnh rồi. Thanh tịnh rồi thì thân của quý thầy đâu còn bẩn thỉu như thế này, tức là nó đâu còn bất tịnh. Vì vậy mình mới xét thân mình còn bẩn thỉu lắm, còn bất tịnh lắm. Mình phải còn gột rửa. Mà còn gột rửa tức là còn tu chứ gì! Cho nên phải lấy pháp để gột rửa nó, mà còn gột rửa,

tức là tu. Cho nên không thể nói Tứ Niệm Xứ là pháp môn được. Tứ Niệm Xứ là bốn chỗ để chúng ta dùng các pháp môn khác tu tập trên đó. Cho nên thầy mới nói Tứ Niệm Xứ sẽ xác định được các loại thiên ở trên đó. Hầu hết người ta giảng về Tứ Niệm Xứ người ta không lột trần được cái này. Dường như Tứ Niệm Xứ là một pháp môn để tu, chứ không phải thấy nó được, ở trên đó mà xác định được. Cho nên người giảng về Tứ Niệm Xứ không xác định được các Định ở trên Tứ Niệm Xứ. Như “trên thân quán thân” tu định gì họ không xác định được. Họ xác định được thì họ mới biết cái thân này đang dơ bẩn cái này nè, nó đang nhiễm ô cái này nè, bắt đầu mình mới đem cái Định này, tức là cái bàn chải, cục xà bông đến đây rửa nó, rửa cho nó sạch. Nếu đem bàn chải, cục xà bông, rồi đem nước đến mà rửa nó, thì gọi là cái tên gì? Rồi đem một vật khác lau cho nó khô thì gọi tên gì? Thì nó phải có một cái tên. Thí dụ như “trên thân quán thân” tu về nhân tướng thì nó là Định vô lậu khắc phục tham ưu, mà “trên thân quán thân” tu về hành tướng ngoại thì nó có tên Chánh niệm tỉnh giác định, “trên thân quán thân” tu về hành tướng nội thì có tên là Định niệm hơi thở. Rõ ràng nó xác định được cái Định đem lại rửa sạch cho chỗ đó. Chỗ đó đang bẩn thì chúng ta rửa cho nó sạch. Mà rửa

cho nó sạch, tức là phải có tên của thiền định đó, của pháp môn đó làm cho nó sạch, như vậy chúng ta đã hiểu được Tứ Niệm Xứ, còn nếu mà không thì chúng ta không hiểu được. Từ xưa đến giờ các quý hòa thượng, từ Nam tông cho đến Bắc tông mà thuyết giảng về Tứ Niệm Xứ, thì họ đều thấy Tứ Niệm Xứ là pháp môn chứ không phải là bốn chỗ để chúng ta đem các pháp khác đến tu tập. Thí dụ một người lấy Tứ Niệm Xứ để niệm Phật, như Thầy dạy lấy thân mà niệm Phật, tức là cái thân này đang ô nhiễm, đang bẩn thỉu, mà thân Phật sạch sẽ, thanh tịnh. Cho nên muốn thân này sạch sẽ, thanh tịnh như thân Phật, thì gọi là lấy thân niệm Phật, lấy thân này niệm thân Phật, làm cho thân này giống như thân Phật. Cho nên người niệm Phật là sẽ được giải thoát liền, gọi là Tứ bất hoại tịnh, bài pháp này thầy đã giảng rồi. Hôm nay nói để thấy rằng, bước vào Tứ Niệm Xứ chúng ta phải hiểu rõ được vị trí của nó đang bất tịnh, đang ô nhiễm. Chúng ta dùng các pháp khác đến mà rửa, mà chùi, để lau cho sạch, để mà quét dọn cho sạch bốn chỗ này. Bốn chỗ này sạch rồi, thì đó là giải thoát. Cho nên chúng ta thấy rất rõ, nếu bốn chỗ này mà chúng ta không lià xa ác pháp, như trong bài Tứ Chánh Cần thì ngay đó là địa ngục. Nghĩa là kiếp người của quý cô cũng như là quý thầy mà không lià được ác

pháp, thì ngay đó quý thầy có buồn rầu, giận hờn, phiền não, ham ăn, ham ngủ, ham vật chất, ham danh, ham lợi đủ thứ, làm cho quý thầy lãng xãng rất là khổ. Trái lại các thầy lìa ác pháp thì nơi đó là Niết bàn, tức là mình buông xả ra hết, không còn cái gì nữa, thì đó là mình được giải thoát. Tất cả các pháp môn của Đức Phật đều lấy bốn chỗ này thực hiện trên đó, tu tập, trau dồi, rèn luyện và dứt bỏ. Bằng mọi cách làm sao bốn chỗ này xa lìa ác pháp và đoạn dứt tận gốc rễ của ác pháp, khiến cho bốn chỗ này được toàn thiện. Khi bốn chỗ này đã được toàn thiện thì đạo Phật gọi là thanh tịnh, gọi là giải thoát, gọi là Niết bàn. Toàn thiện nghĩa là không còn một chút nào ác ở trong đó hết, dù là một chút xíu như đầu cọng tóc của chúng ta, không còn một chút xíu nhỏ như vậy nữa, hoặc như một hạt bụi rất nhỏ, nó không còn có trong đó, thì gọi là toàn thiện. Mà toàn thiện nó là thanh tịnh, là giải thoát, là Niết bàn. Nghĩa là bốn chỗ đó phải đạt được toàn thiện. Đạo Phật đâu có khó, chúng ta thấy đâu khó gì, mà chính chỗ này mới là thiên định. Bởi vậy người tu theo đạo Phật mà không biết rõ bốn lĩnh vực này, tu ngoài bốn lĩnh vực này, thì có tu ngàn kiếp cũng chẳng chấm dứt khổ đau và sanh tử luân hồi. Cho nên người mà xem nó là pháp môn để tu thì thử hỏi họ lấy Tứ Niệm Xứ

này tu ở chỗ nào để họ được giải thoát? Họ chỉ lý luận tôi phải quán như thế này, thế khác, gọi là Minh Sát Tuệ, thực ra đâu có phải cái điều đó đâu. Cho nên những cái thiền gọi là Minh Sát Tuệ, rồi thiền này, thiền kia đều là đặt ngoài thân thọ tâm pháp của chúng ta. Mà khi họ có đặt trúng đi nữa, ở trên đó họ tu mà họ không có xác định được vị trí họ tu cái gì nữa thì họ tu bậy rồi. Bây giờ thí dụ như Thiền tông, họ lấy cái tâm của họ “biết vọng liền buông”, họ giữ cái tâm của họ không có vọng tưởng, thì họ cũng lấy cái tâm họ tu, nhưng họ không xác định được bốn vị trí mà họ đang tu. Họ chỉ tu có cái tâm, thì họ chỉ đạt được cái tâm họ giải thoát, còn cái thân họ bỏ. Cho nên bây giờ các pháp đến với họ, họ thấy toàn là huyền giả, đối với trí tuệ bát nhã thì họ thấy đó là không, không có vật gì mà hiện hữu, không có vật gì là thường hằng, cho nên họ thấy nó là vô thường. Thì đó là họ đứng ở trên góc độ của tâm, họ quét sạch cái tâm họ, chứ cái thân, cái thọ của họ đâu có sạch, cho nên cái đau của họ, họ cũng rên la như thường, họ đâu có làm chủ được. Rồi cái thân họ, bây giờ bảo ngưng thở họ cũng không làm được nữa. Thì như vậy họ chỉ tu có cái phần tâm. Bốn chỗ tu như Phật dạy là Tứ Niệm Xứ, mà họ tu có nhất xứ. Nghĩa là họ lấy Phật tánh “chẳng niệm thiện niệm

ác”, thì ở trong tâm của mình chẳng niệm thiện niệm ác, họ tu có một phần đó thôi, làm sao họ làm chủ toàn diện được thân thọ tâm pháp của họ. Cho nên họ hiểu sai là vì họ đứng ở trên một góc độ của thân thọ tâm pháp, họ tu có một cái mà họ tưởng họ giải thoát toàn diện, làm sao được? Người ta tu trong bốn cái này mà người ta còn chưa giải thoát toàn diện, chưa có thoát ra khỏi, huống hồ là tu có một cái của bốn cái chỗ này. Nghĩa là trong bốn chỗ, chúng ta tu có một cái mà thôi, thì làm sao chúng ta thoát ra được? Ở đây phải rõ, trên bốn lĩnh vực này, nếu đặt sai pháp cũng tu không thành tựu. Nghĩa là bốn chỗ này chúng ta đặt không đúng pháp. Bốn chỗ này đầu tiên chúng ta phải đặt pháp gì? Tứ Chánh Cần. Nghĩa là chúng ta phải dứt ác mà tăng thiện. Bởi vì hiện bây giờ thân thọ tâm pháp chúng ta đang ở trong ác pháp, chứ đâu phải thiện pháp. Nếu mà thiện pháp sao người ta chửi mình giận, nếu thiện pháp thì nó đâu có giận ai. Còn này mình dễ giận, dễ hờn. Nếu nó thiện pháp sao cái thân này người ta đánh mình biết đau? Nếu nó thiện thì nó đâu có đau, còn cái này nó không thiện cho nên nó đau. Nó nhiều cái như vậy. Mình nói là các pháp đều thiện, vậy thì ở ngoài người ta chửi mình, tại sao thiện mà mình lại giận, thì nó phải là ác pháp, nó chưa có thiện. Vì vậy mình phải tu

để cho các pháp với tầm mắt của mình, với cái tai nghe của mình, với cái ý của mình tiếp xúc với pháp đó, hoàn toàn người ta chửi mình mà mình vẫn thấy thiện. Cho nên Đức Phật hỏi ông Phú Lô Na: “Người ta chửi mắng ông thì ông nghĩ như thế nào?” Ông nói “Người ta chửi mắng con thì người ta còn thương con, người ta chưa có lấy gậy gộc người ta đánh con”. Ông Phật hỏi “Người ta lấy gậy gộc người ta đánh ông thì ông nghĩ như thế nào?” Ông nói người ta đánh ông là người ta còn thương ông, người ta chưa có lấy gươm dao giết ông. Đức Phật hỏi “Nếu người ta lấy gươm dao người ta cắt cổ ông, người ta đâm ông cho ông chết đi, thì ông thấy như thế nào?” Đáp, nếu như vậy thì người ta cũng còn thương ông, cho nên người ta mới giết cái thân này để cho ông được giải thoát, thì người ta vẫn thương ông. Cho nên Đức Phật nói “Được! Ông đi qua xứ đó mà độ người ta!” Tức là Đức Phật đã trách nhiệm được người đệ tử của mình xứng đáng làm một người đi độ chúng sanh. Còn mình chưa có được. Người ta vừa nói cái gì đó mình giận, chưa có đánh mình đâu, chứ phải đánh mình thì mình giẫy nẩy lên, mình nằm đó mình đòi mạng, đòi bồi thường với người ta nữa. Vì vậy chúng ta phải thấy rằng, chỗ thân thọ tâm pháp chúng ta phải thực hiện sao để cởi bỏ được cái này, thì chính là

pháp mà Phật đã đặt ra để chúng ta tu tập trên bốn chỗ này. Mà người tu hiện giờ họ chưa biết bốn chỗ này, họ cứ ngỡ Tứ Niệm Xứ là một pháp môn. Cho nên thầy đọc lại các kinh sách người ta triển khai Tứ Niệm Xứ này, hầu hết đó là pháp tu của họ, chứ không phải là bốn chỗ bất tịnh để chúng ta thực hiện các pháp khác. Cho nên mười sáu loại Định của Phật là chúng ta đem áp dụng trên bốn chỗ này hết, không có định nào mà chúng ta không có tu tập ở trên này. Tu tập ở trên này không có nghĩa là tu tập để cho pháp định đó trở thành cái định, không phải đâu. Mà tu tập cho bốn chỗ này thanh tịnh, tức là bốn chỗ này đạt được nhập định, cho nên Phật nói: “Thân định trên tâm, mà tâm định trên thân”. Ví dụ, trên bốn lĩnh vực này, đặt pháp môn Tịnh độ, niệm Phật A Di Đà để cầu vãng sanh Cực lạc, Thiền tông để ngộ Phật tánh, Mật tông để có oai lực thần chú v.v., thì các tông phái này chưa rõ Tứ Niệm Xứ. Người ta nói rằng Tịnh độ tông, Thiền tông, Mật tông đều là pháp của Phật. Nhưng pháp của Phật mà không hiểu Tứ Niệm Xứ thì đâu phải là pháp Phật, đặt không đúng chỗ. Mục đích ở đây là đem các pháp môn trau dồi, tập luyện, làm cho bốn chỗ này thanh tịnh, vì bốn chỗ này đang bị ô nhiễm, uế trược. Những pháp nào làm cho nó không còn ô nhiễm, uế trược nữa, thì

đúng chánh pháp của Phật. Còn pháp nào mà đem lên đó, không rửa sạch nó, mà lại còn thêm cho nó nữa. Bây giờ thầy niệm chú thầy có thần thông phép tắc, thì tâm tham của thầy lại lớn lên nữa. Nó ham, nó thấy như vậy người ta phục mình, người ta ghé góm mình, người ta thấy mình kêu mây, hú gió, hóa lửa, phóng hào quang được, người ta sợ. Thầy niệm chú một cái nó hiện ra đủ thứ, ai cũng mê hết, coi như thầy là bậc giáo chủ, người có đủ thần thông. Nhưng mà không ngờ nó lại làm cho thầy thêm những cái ô nhiễm. Từ đó người ta đến lạy lễ, cúng dường thầy cái này cái khác, người ta sắm xe hơi này kia, cái gì thầy cũng chấp nhận. Cái tâm của thầy đâu có xả ly đâu, cho nên cái gì cúng dường cũng chấp nhận hết. Người ta cúng dường tiền nhiều thì cất chùa to tháp lớn. Xe hơi có, tiền có, cái gì cũng có, rồi cái tâm dục nó sanh thì nó phải thích phụ nữ. Từ đó ông giáo chủ nào cũng rớt trên thân phụ nữ hết ráo. Thì như vậy còn cái gì gọi là thanh tịnh đâu. Cho nên từ chỗ thần thông nó mất tiêu thần thông hết, không còn cái gì. Cho nên báo Công an thường đăng giáo chủ này đến giáo chủ kia, thầy có đọc tờ báo Công an mà phật tử đem về, nhắc đến vị giáo chủ của xứ sương mù Đà Lạt. Ông ta cũng từ chỗ có thần thông, nói chuyện quá khứ xảy ra này kia. Cuối

cùng ông rơi trên phụ nữ, rồi bắt đầu ông nói cái gì cũng không trúng. Công an bắt ông, ông ta cũng không làm sao biết trước được, mất cái pháp mà biết trước chuyện xảy ra. Cho nên tất cả những cái bị ô nhiễm mà từ pháp tu sai lệch đó, đặt Mật tông mà tu làm cho người ta có thần thông, để rồi người ta ô nhiễm lại càng ô nhiễm nặng, bản thủ lại càng bản thủ nặng hơn nữa, ô trược lại càng ô trược hơn nữa. Còn Tịnh độ thì như thầy đã nói, mơ hồ, trừu tượng, một thế giới siêu hình chưa hề có ai đi hết, mà ở đây cứ tin rằng có. Cho nên gia đình có người chết thì cứ rước thầy chùa về tụng niệm, cầu được về đó. Ông Phật Di Đà có thật ông cũng chạy xuống trần gian này kêu công an lên còng đầu dùm mấy ông đó kéo về đây làm phước. Thực sự như vậy chứ làm sao chịu nổi. Ở đây cái tâm tham chúng ta tham quá trời quá đất, tham ô đủ cách mọi thứ. Mà giờ cứ ai cũng rước ông thầy chùa để cầu cho về trần, ai cũng cầu về được hết ở trần thì chắc chắn xứ đó thành địa ngục ở trên đó. Ông Phật Di Đà vua ở trên đó ông cũng sợ luôn, ông đâu có dám ở trần. Cho nên thật sự là không có, chứ phải có ông Phật Di Đà là ông trốn về đây rồi. Thầy nói thật sự, đem ba cái người trần gian này lên trần thì cái xứ đó thành cái địa ngục. Ở đây chúng ta hờ ra một chút là chúng ăn trộm, ăn cắp đủ

thứ. Dem cái thứ này về trên thì trộm cắp sống đầy trên đó, thì làm sao ông Phật Di Đà ở yên được? Lúc bấy giờ ông phải tổ chức một dàn công an dữ tợn, chứ lơ mơ làm sao mà thắng nổi, khó lắm chứ không phải dễ đâu. Ở đây, chúng ta nhằm mục đích của đạo Phật, chúng ta phải hiểu rõ là nhằm ở thân thọ tâm pháp tham sân si của chúng ta, chúng ta phải diệt nó được. Diệt được phải bằng pháp nào, chứ đâu phải bằng pháp cầu khẩn xin về Cực lạc như vậy, đó là hiểu sai. Rồi chúng ta lại chấp nhận Thiền tông, chúng ta chấp nhận Phật tánh, chúng ta ôm Phật tánh đó rồi có hết được tham sân si, có làm chủ sanh tử này không? Hay là khi mà thọ thân chúng ta đau nhức, chúng ta cũng nhăn răng, cũng méo miệng ở trên giường bệnh? Tất cả những cái này là những cái mà chúng ta đã đặt sai pháp ở trên bốn chỗ này để làm cho nó thanh tịnh, giải thoát. Đàng này các pháp môn trên không nhằm mục đích làm cho bốn chỗ này thanh tịnh. Nghĩa là các pháp đặt không đúng chỗ, không có làm cho bốn chỗ này thanh tịnh. Cũng như thay vì chúng ta phải có nước, xà bông, rồi có bàn chải, có giẻ, để mà chúng ta lau cái sàn này, trái lại chúng ta lấy thảm chúng ta trải thêm ở trên này nữa, thì lớp bẩn ở dưới này càng thêm bẩn chứ có làm cái gì, trải thêm nữa thì nó có tốt lành gì

đâu, nó bản là bản thôi. Bây giờ có trải thêm nó là Cực lạc đi nữa thì cũng đâu có làm sao mà nó hết.



GIỚI HÀNH 11

Người ta đặt pháp môn không đúng chỗ của nó. Cũng như thay vì mình dùng miếng giẻ để lau cái sàn này cho sạch, thì người ta lại dùng tấm thảm trải lên, làm cho khuất cái bản thủ này đi. Nhưng mà che đây sao được? Thầy nói che đây không được đâu. Cho nên mình cầu về Cực lạc, thì đó là tấm thảm để che đây lớp bản của bốn chỗ bản thủ này. Thiên Tông cũng vậy, đi tìm Phật tánh để che đây cái bản thủ của thân nó, thì làm sao mà hết bản thủ được? Đi tìm Phật tánh tưởng tượng, mê hoặc kẻ khác bằng bốn tánh Niết bàn “thường, lạc, ngã, tịnh” thì có giải quyết gì được cho thân thọ tâm pháp thanh tịnh đâu? Thật sự ra, lấy Phật tánh làm tấm thảm che trên sàn nhà dơ, thì cũng chẳng giải quyết gì được. Ngược lại, chúng ta đem Tứ Chánh Cần đặt ngay trên bốn lĩnh vực này, áp dụng ba loại định Chánh Niệm Tịnh Giác Định, Định Niệm Hơi Thở và Định Vô Lậu, siêng năng tu tập, trau dồi, dứt ác tăng thiện, khiến cho bốn chỗ này có sự giải thoát an vui, thanh thản ngay liền tức khắc. Các thầy thấy rất rõ, ngay trên chỗ đó mà mình đặt Tứ Chánh

Cần, rồi mình thực hiện bốn loại thiện định này, làm cho ngăn được ác, làm cho chúng ta tăng trưởng thiện pháp, sống một cuộc sống an lạc, thanh thản ngay liền tức khắc trong kiếp đời tu. Đâu phải tu đợi tới chừng chết rồi mới đi về Cực lạc! Nó rõ ràng và cụ thể. Biết được sự giải thoát đó, thì chúng ta còn tha thiết gì với cái tham, cái đẹp, với tiền bạc, của cải, xe hơi, nhà lầu ở thế gian này nữa không? Thử hỏi mình có khả năng làm được những cái đó, mà mình có giữ được những cái đó đời này đến đời khác cho mình không, hay cao lắm trăm tuổi rồi cũng bỏ đi? Làm chi cho cực rồi bỏ đi cho người ta ăn? Thành ra trong vấn đề đó, chúng ta đam mê cái sai. Chạy theo những dục lạc thế gian có ích lợi gì? Mà nó làm cho bốn nơi thân thọ tâm pháp chúng ta càng ô nhiễm thêm, càng đau khổ thêm, có ích lợi gì? Chúng ta vô minh, chúng ta thấy mình làm được như vậy thì thiên hạ nói mình giàu sang này kia, mình đi ngoại quốc có tiền nhiều. Sự thật ở bên đó hốt rác, dành dụm tiền mới gửi về đây, chứ bộ họ giàu hơn mình ở đây sao? Họ còn mạt rệp hơn mình ở đây nữa! Thật sự ra lấy cái giàu thì chúng ta thấy chúng ta chẳng bằng ai hết, mà lấy cái nghèo thì chúng ta cũng chẳng nghèo hơn ai hết. Bởi vì chúng ta nghèo còn có người nghèo hơn, mà giàu thì cũng có người giàu hơn.

Cho nên chúng ta phải lấy Trung đạo, chúng ta chẳng sợ nghèo mà cũng chẳng sợ giàu, chỉ giữ làm sao tâm chúng ta thanh thản an lạc, lìa xa các ác pháp, thì lúc bấy giờ chúng ta mới thấy được sự giải thoát. Còn giàu thì biết chừng nào tới mức giàu gọi là thỏa mãn chúng ta, mà nghèo tới mức độ nào gọi là nghèo cơ cực của chúng ta? Cho nên có nhiều người đứng ở trong cái danh giả mà họ tưởng rằng đó là thật. Bây giờ gia đình mình nghèo, ai đâu mà cứ chê gia đình mình hoài sao? Sự thật nghèo mà không khổ, còn người ta giàu người ta khổ thì sao? Cho nên ngày xưa ông Trang Tử đi đường mặc quần áo rách rưới, chấp vá tùm lum, đội nón lá mà rách bên đây bên kia tơi tả. Có một người bạn gặp ông: “Trời ơi, bao lâu nay mới gặp ông, ông nghèo khổ quá trời”. Ông nói: “Anh nói trật rồi, tui nghèo thì nghèo chứ tui đâu có khổ, anh có biết tâm tui khổ không?”. Có nhiều người nghèo mà người ta không khổ, còn có nhiều người nghèo mà khổ. Nghèo mà nghĩ rằng mình thua người ta, mình này kia thì khổ. Còn nghèo mà mình không thấy mình thua ai hết, tôi thấy tâm hồn tôi thanh thản, ngày có bữa cơm cũng tốt mà không có tôi cũng vui, tôi đâu có đòi hỏi mấy vấn đề đó. Nghiệp của tôi vậy thì tôi an vui vậy, không ngó lên mà không ngó xuống. Phước báu tôi có thì tôi chẳng lo

cũng giàu, mà tôi không có phước báu thì bây giờ tôi có muốn giàu cũng không giàu. Cho nên lý Phật pháp giúp cho chúng ta, từ tri kiến hiểu biết đó, làm cho bốn chỗ này càng thanh tịnh. Bởi vậy, khi chúng ta tu hành mà không đặt pháp tu đúng, thì chúng ta không giải thoát được. Khi chúng ta đặt Tứ Chánh Cần vào chúng ta tu ba cái Định, thì kết quả ngay liền tức khắc, chứ không phải có thời gian, chúng ta sẽ thấy có sự giải thoát nơi thân thọ tâm pháp của chúng ta. Chỉ ai có nhiệt tâm trên đường thoát khổ của kiếp làm người thì sẽ được giải thoát liền. Chứ không phải tu năm tháng, ba tháng, mà ngay liền chúng ta thấy được sự giải thoát. Từ sự giải thoát nhỏ, chúng ta kéo dài thời gian đó, sẽ thấy sự giải thoát lớn, từ đó chúng ta làm chủ được sự sinh tử, chấm dứt luân hồi. Đây là đặt đúng pháp, tu đúng chỗ, nên cuộc sống được giải thoát hoàn toàn. Bây giờ chúng ta chưa tu Tứ Chánh Cần mà vội ức chế tâm mình bằng pháp môn Sổ tức, hoặc là Định Niệm Hơi Thở, thì chúng ta đã đặt pháp sai. Thay vì pháp đó đúng chứ không phải sai, từ Định Niệm Hơi Thở cho đến Tứ Chánh Cần, nhưng mà biết chúng ta phải tu như thế nào? Pháp nào đặt đúng vị trí? Mà trong lúc chúng ta mới tu, hay là tu lâu? Tu lâu chúng ta phải đạt được những kết quả nào, thì

chừng đó chúng ta mới tiến tới tu các pháp khác? Còn bây giờ chưa gì chúng ta đảo lộn, cũng như một người chưa có tu Giới luật mà bắt đầu họ lại tu Trí tuệ, hoặc là họ tu Thiền định. Thử hỏi họ tu ngược ngạo như vậy làm sao họ có được Chánh định, làm sao họ có được Chánh tuệ? Tất cả những cái mà họ được đều là tà tuệ, tà định chứ không phải là chánh định. Cho nên mình tu hành mà không có Thiện hữu tri thức chỉ cho mình biết pháp đặt đúng thời điểm, đặt đúng giai đoạn mình tu tập, thì mình sẽ tu sai. Từ lâu tới giờ Thầy không dám triển khai các pháp này, sợ đụng chạm các bậc hòa thượng đã giải thích sai Phật pháp, sợ làm động các thầy. Mà các thầy đó là những bậc thầy Tổ của mình, mình nói ra thì sợ làm mấy ông mắc cỡ, rồi mấy ông gây gổ với mình, rồi coi mình không ra gì, thì thầy trò có những sự chướng hóa. Cho nên không dám nói, làm thỉnh mà chịu. Bây giờ mới dám bạo gan hé miệng nói một chút, tại giờ mình lớn tuổi rồi, sắp sửa chết rồi. Không dám nói để mai một chết rồi ai nói cho?! Cho nên Thầy thấy bây giờ Thầy sáu mươi mấy tuổi rồi mà Thầy không dám nói, thì chắc chắn là mai một chết rồi ai dám nói? Còn nhỏ nhỏ tuổi thì đâu dám nói. Lúc mà Thầy mới bốn mươi, năm mươi tuổi còn sức khỏe thì nói đâu được. Mấy ông đó lớn tuổi ổng net mình chết

được. Còn giờ lớn rồi, mấy ông thấy mình già rồi thôi chắc cũng nói sơ sơ chứ cũng không dám nói nhiều. Chứ còn nhỏ nhỏ như Mật Hạnh vậy mà nói bậy thì thầy tát tai liền. Bởi vì nó còn nhỏ, mình có thể la mắng nó được, cho nên dù là bậy cũng không dám nói. Còn bây giờ Thầy già rồi, như cỡ này mà các hòa thượng có rầy đi nữa thì họ cũng nói nhẹ nhẹ chứ họ cũng không nói quá lớn. Cho nên già rồi dám ăn dám nói chứ còn nhỏ nhỏ nói bậy chúng đánh được. Bây giờ Thầy nói thẳng, họ có rầy la gì thì họ cũng nói, thôi nó cũng lớn rồi, nói ít ít, đó là cái tâm lý mà, mình phải hiểu chung như vậy. Cho nên bây giờ dám nói thẳng. Từ ngày nói thẳng thì phải đặt đúng pháp để mà tu. Vì vậy lúc này, người nào đủ duyên bước vào mới tu, thầy nói đúng pháp thì các con sẽ tu nhanh. Mà trước kia không dám nói, nói sợ các thầy mình buồn là thứ nhất. Thứ hai là ông già rồi ông buồn ông chết, là ông đổ tội cho mình, tại mình nói rồi ông buồn ông tức ông chết, thì mình cũng ăn năn hối hận. Còn bây giờ mình già rồi, ông cũng già rồi, thì mình nói bất quá ông có giận mình ông chết, mình chết theo ông cũng không gì, thầy trò chết với nhau có gì đâu. Cho nên bây giờ cứ nói thẳng thôi. Nói thẳng để cho thế hệ sau này biết được cách thức tu tập, không có lầm lạc đường từ lúc đầu, không mất thời

giờ. Người ta tu mau thành tựu, người ta mới giải thoát được. Cho nên thầy nhấn mạnh, nếu chúng ta đặt Tứ Thánh Định trên bốn lãnh vực này để trau dồi tu tập và rèn luyện, khiến cho bốn chỗ này trở thành một đạo lực kinh khủng, một đạo lực kinh hồn làm chủ được sự sống chết của kiếp người. Nghĩa là khi chúng ta đặt Tứ Chánh Cần trên cái này để chúng ta tu các định thì chúng ta sẽ dứt ác, tăng trưởng thiện pháp, làm cho tâm của chúng ta giải thoát, làm cho hàng ngày chúng ta sống một cuộc sống an vui thanh thản, không còn khổ sở, không còn lo lắng, thương ghét ai hết, không còn giận hờn cái gì hết. Đó là chúng ta đặt đúng Tứ Chánh Cần. Còn bây giờ nếu mà chúng ta đã thấy được tâm ly dục ly ác pháp rồi, thì bắt đầu chúng ta đem Tứ Thánh Định đặt lên trên đó mà chúng ta tu. Nghĩa là trên bốn cái chỗ này. Chứ Tứ Niệm Xứ không có pháp nào hết, nó phải lấy các pháp khác để thực hiện ở trên nó. Cho nên lúc bấy giờ chúng ta đặt Tứ Thánh Định trên này để chúng ta tu. Thì từ chỗ Tứ Thánh Định này tạo thành cho chúng ta cái đạo lực kinh hồn, nghĩa là làm chủ được sự sống chết của chúng ta rất dễ dàng. Chỉ có Tứ Thánh Định này có thể làm chủ được sự sống chết, còn ngoài bốn Thánh định này thì không có một thiền định nào mà làm chủ được sự sống chết. Bởi vì có

thiền định nào mà nói rằng tịnh chỉ hơi thở, các hành trong thân ngưng? Chỉ có Tứ thánh định này mới dám xác định được. Khi tu mà nhập vào định đó, thì hơi thở phải ngưng, các hành trong thân ngưng, không có thở nữa. Vì thế mà chúng ta biết nó đã làm. Vì người sống thì còn thở, còn người chết có thở không? Ở đây quý thầy và các con bên nữ các con thấy rõ không? Người chết có thở không? Nếu mà còn thở ai dám nói người đó chết? Thế mà người nhập định hơi thở ngưng hoàn toàn mà không chết, thì không phải là làm chủ được sự sống chết sao? Nó rõ ràng. Vì thế chúng ta đã làm chủ được sanh, già, bệnh, chết, đạt được mục đích thoát khổ của đạo Phật. Bởi vì chính mục đích của đạo Phật là nhắm vào sanh, già, bệnh, chết, để chúng ta đạt được cái đó, chứ không phải đạt được Phật tánh hay đạt được cảnh giới Cực lạc, hay đạt được thần thông phép tắc như Mật tông. Nó không có chuyện đó đâu. Ở đây mục đích của nó là nhắm vào sanh, già, bệnh, chết, bốn cái khổ của kiếp người. Mà chúng ta đạt được mục đích đó, tức là đạt được mục đích của đạo Phật. Đạo Phật ra đời là nhằm giải quyết cái khổ của con người, là giải quyết đời sống, “sanh” có nghĩa là đời sống. Hàng ngày chúng ta tiếp duyên nhau, chúng ta sinh sống, chúng ta làm chuyện này chuyện khác, mà luôn luôn lúc

nào chúng ta cũng thanh thản an vui, không có sự buồn rầu, giận hờn, phiền não, thì như vậy là chúng ta đã làm chủ được cái sanh. Rồi bây giờ già, chúng ta làm chủ cho thân của chúng ta đừng có già, thì chúng ta đi vào trong bốn thiền định này. Bây giờ bệnh, bệnh thì nó đau, nó nhức, nó khổ sở. Mà bây giờ thân của chúng ta làm chủ được bệnh, khi nó đau thì chúng ta bảo đừng đau thì nó không đau, tức là chúng ta làm chủ được nó rồi. Cho nên nhân quả chúng ta làm chủ được. Và bây giờ chết thì hơi thở phải ngưng. Thế mà nó ngưng mà chúng ta chưa bỏ thân này, thì chúng ta phục hồi sự sống nó thở lại, nó sống. Rõ ràng là chúng ta làm chủ được sống chết. Đó là mục đích của đạo Phật. Ngược lại các pháp môn kia giới lý luận, ví von, mơ hồ, trừu tượng, huyền hoặc, không thực tế cụ thể, nên càng tu thì càng chạy theo danh lợi, ác pháp trên bốn lĩnh vực này càng tăng trưởng nhiều hơn. Nghĩa là trong khi người ta tu những pháp kia, thì mình thấy càng ngày càng sai lệch, phá giới. Tịnh độ thì các thầy tu riết rồi ông nào cũng có vợ, có con, rồi cái chùa biến thành gia đình, sanh sống làm ăn, làm nghề này nghề kia. Người khéo léo thì làm nghề thầy thuốc, người vụng thì làm những chuyện khác, cày bừa, nuôi heo, gà, vịt. Chắc chắn là quý thầy có trực tiếp sống trong thời Tịnh độ hưng

thịnh, các chùa đều sống kiểu đó. Thậm chí có ông thầy chùa ở cái chùa đó mà ông có ruộng, có lúa này kia, rồi có cá, ông ra ngoài sau ông bắt cá ông ăn thịt hết, thì như vậy là như thế nào? Y như người thế gian chứ đâu còn gì nữa, đâu có khác nhau. Mà như mấy vị đó hiện đang ở trong Tịnh độ, và họ làm lớn ở trong Giáo hội nữa. Thì rõ ràng làm sao bắt cá? Họ xách luông họ đi đặt theo đường nước chảy ở ruộng để mà bắt cá ăn. Rồi bây giờ họ làm lớn, thì thử nghĩ coi Giáo hội của chúng ta như thế nào? Nó lạ lùng lắm, rất là lạ lùng, đạo Phật gì kì cục, thầy chả biết nữa. Mà từ chỗ những pháp môn sai đó, nó không làm cho họ thanh tịnh, nó không làm cho họ dứt ác, mà họ làm ác, mà họ vẫn là một vị tu sĩ. Nó nhục nhã vì thấy những hình ảnh đó, đau lòng, đau đớn. Họ ngồi ăn trong mâm ăn như thế này bình thường. Họ ăn thịt cá chúng sanh như thường. Họ coi không có thương yêu gì hết. Thậm chí có thầy cũng làm lớn chứ không phải không, bánh mì người ta dôi thịt, vậy mà ông xé hai ông ăn. Ông coi như ở trong đó đậu hủ không. Trời đất, thầy ngồi mà thầy sượng sùng. Minh đầu cạo cũng giống như ông, mà ông làm như vậy, thiên hạ biết được nó cười cả đám nhau hết. Họ nói ông này khéo giữ vậy thôi chứ cũng như vậy. Đó là những cái làm đau khổ mà chính Mật

Hạnh đi với thầy đã chứng kiến điều đó.

Chúng ta lần lượt triển khai Tứ Niệm Xứ mà Đức Phật đã xác định dạy chúng ta tu tập những pháp nào trên đó. Nghĩa là chúng ta triển khai Tứ Niệm Xứ này, trong khi đó chúng ta tu về thân như thế nào, tu về tâm như thế nào, tu về thọ như thế nào, phải dùng các pháp như thế nào để tu? Thì ở trên chỗ mà chúng ta tu tập đó, chúng ta phải biết rất rõ những pháp nào đặt ở trên bốn chỗ này. Trước tiên thì chúng ta nên theo bảng tóm lược của Tứ Niệm Xứ. Nghĩa là nó tóm lược lại, chứ Tứ Niệm Xứ rộng rãi lắm, mênh mông lắm, bốn chỗ này chứ mỗi một chỗ nói ra rất nhiều. Cho nên chúng ta phải theo bảng tóm lược, để rời từ chỗ tóm lược đó, chúng ta mới dẫn ra từng phần một, và mỗi một phần đó sẽ sử dụng pháp gì ở trên phần đó để tu tập. Cho nên càng dẫn ra thì Thầy e rằng các thầy và các con hơi rối trí. Nhưng nhớ kỹ những gì mà Thầy dạy, đừng nên để cái tâm nghe để mà hiểu biết Tứ Niệm Xứ. Từ lâu tới giờ thầy không muốn giảng Tứ Niệm Xứ, là vì Tứ Niệm Xứ là nơi để chúng ta đem các pháp đến đó, để mà chúng ta gọt rửa, trau dồi, làm cho bốn chỗ này thanh tịnh. Cho nên phải có những chi tiết của nó ở trong đó. Thân, thọ, tâm, pháp, những chi tiết của nó trong đó rất là

lớn. Mỗi chi tiết phải thực hiện như thế nào, chứ không phải là đơn sơ đâu. Để nhận xét phải tu chỗ nào trước, chỗ nào sau, pháp nào trước, pháp nào sau. Nghĩa là chúng ta phải tóm lược cái bảng này, để rời từ chi tiết đó, chúng ta mới đặt. Bây giờ muốn tu chi tiết chỗ này của Tứ Niệm Xứ nè, thì phải tu như thế nào? Bây giờ, trên thân là tổng quát hết cái thân, nhưng mà thân hành khác, mà thân các nhân tố khác, mà hành tướng khác, rời hành tướng nội, hành tướng ngoại, rời vừa hành tướng nội hành tướng ngoại. Nó nhiều việc ở trong đó lắm. Cho nên nó không thể đơn giản được. Vì vậy mà giảng về thân, rời thọ, rời tâm, rời pháp, cái nào nó cũng nhiều như vậy hết. Nếu mà đem ra giảng sơ sơ thì chúng ta không thấy lỗi. Mà chúng ta phải giảng từng cái, rời từng cái định chúng ta đặt trên đó, chúng ta phải tu như thế nào để cho nó phù hợp, để cho nó đúng. Đó là phần giáo đầu cho Tứ Niệm Xứ hôm nay. Sau khi viết thành một cuốn sách, pháp tu được in ra thành sách. Khi mà in ra rồi, như thầy giảng trong này để các con thấy rằng, lời nói của thầy có hơi đụng chạm với các ngài. Nhưng khi viết thành sách thì không có đụng chạm ai hết. Nghĩa là trên bốn lĩnh vực này làm cho nó thanh tịnh. Cho nên cuốn sách này chúng ta có thể xin phép ở đâu cũng được. Nhưng dù có muốn xin phép

như thế nào, thì chắc chắn là thầy cũng gửi cho Chánh Trực, cho Chánh Đức, là vì có sự quen thân, quen biết rồi. Từ cuốn đầu tiên được giấy phép cho đến những cuốn sau đó, mình khỏi phải đi lòng vòng chỗ này chỗ kia. Bởi vì đời không đơn giản. Muốn làm nên việc gì đó, tức là phải có quà biếu hoặc là có này kia, chứ khi không người ta không có làm cho mình. Chỗ nào đã quen rồi thì sẽ dễ hơn. Đồng thời người ta cũng thấy cuốn sách của mình không có ảnh hưởng chính trị, cho nên người ta thấy đó cũng là đường xây dựng tốt cho Phật pháp. Chánh Đức cũng quen thân được từ tác phẩm thứ nhất xin phép được, cho đến những tác phẩm thứ hai, thứ ba. Chắc chắn là trong vấn đề xin phép thì thầy giao cho Chánh Đức. Đây là những điều kiện mà thầy viết ra, nhưng mà tài liệu viết ở đây được thì thầy cũng in một số ít, phát cho quý thầy trong nội bộ của mình biết để mà tu tập. Cho nên bảng tóm lược này và sau bảng tóm lược này thì chúng ta sẽ giảng từng chi tiết của nó. Bảng tóm lược thứ nhất là về bài pháp Tứ Niệm Xứ. Trước tiên là mục lục, thì chúng ta phải cho lời tựa để giới thiệu về bốn lĩnh vực này. Chương thứ nhất nói về bốn lĩnh vực quan trọng, tức là bốn nơi quan trọng này. Tức là đề mục của chương thứ nhất là bốn lĩnh vực quan trọng, chứ nó

không nói Tứ Niệm Xứ, mà nó nói bốn lĩnh vực quan trọng, nó rất quan trọng cho cuộc đời tu hành của mình. Tiểu mục trong bốn lĩnh vực này, thì bốn tiểu mục là bốn chỗ thường sinh đau khổ của kiếp người. Nghĩa là mình nêu lên cái thân sẽ sanh đau khổ gì, cái tâm sẽ sanh đau khổ gì, cái thọ đem đến đau khổ gì và các pháp đem đến đau khổ gì cho chúng ta. Mình muốn biết rõ bốn lĩnh vực này quan trọng đến mức nào trong cuộc đời tu hành, thì chúng ta phải biết cái khổ của nó trước tiên, để rồi chúng ta mới tu tập làm cho bốn chỗ này thanh tịnh, không còn khổ đau nữa. Cho nên đem bốn chỗ này ra để chúng ta thấy cho rõ, phân tích cho rõ ràng, để chúng ta thấy được cái khổ của thân như thế nào, rồi tâm như thế nào, rồi các cảm thọ của chúng ta đối với thân, thọ, tâm, pháp, của chúng ta. Rồi các pháp ở ngoài đánh đập vào, xâm chiếm vào, các pháp làm cho chúng ta dễ phiền não, sân hận, sợ hãi, lo lắng, buồn phiền, thương ghét, nhớ mong đủ cách. Các pháp đến với chúng ta. Bốn chỗ này là bốn chỗ đem đến đau khổ của kiếp người. Chúng ta vạch cho họ thấy từng cái đau khổ của bốn chỗ này, cho ai cũng thấy rõ ràng. Thì trong bốn chỗ này nó phải có nhân tướng của nó, rồi nó có hành tướng của nó, rồi nó có đặc tướng của nó. Nhân tướng thì do cái thân có nhân

tướng của nó, do cái tâm có nhân tướng của nó, do cái thọ có nhân tướng của thọ, do các pháp có nhân tướng của các pháp. Rồi trong nhân tướng của thân, thọ, tâm, pháp thì nó có hành tướng của thân, thọ, tâm, pháp của hành tướng, rồi hành tướng nội, hành tướng ngoại, rồi hành tướng nội và ngoại đồng thời luôn. Thì trong mỗi một tiểu mục như vậy, nói về hành tướng của nó thì chúng ta cũng phải nói tất cả những hoạt động. Nói về hành tức là nói về hoạt động. Nói về nhân tướng, tức là nói cái tướng của nó, tướng trạng của nó, để chúng ta hiểu biết được tướng trạng của nó. Như bây giờ nói về thân tướng của chúng ta, thì thân chúng ta phải có những bộ phận nào kết hợp lại mới thành ra cái thân. Cho nên nói về nhân tướng thì đầu tiên chúng ta phải thấy Ngũ uẩn, mà nói xa hơn nữa thì chúng ta phải thấy Thập nhị nhân duyên. Như các thầy thấy, bây giờ nội cái nhân tướng, phải giải thích cho các thầy thấy Ngũ uẩn như thế nào, sắc, thọ, tưởng, hành, thức, như thế nào, nó kết hợp lại nó mới thành nhân tướng của quý thầy. Trong nhân tướng của một thầy phải có năm uẩn này, mà năm cái uẩn này, nói về sắc uẩn thì do sự kết hợp của tứ đại. Sắc uẩn là cái thân của chúng ta do kết hợp của Tứ đại. Cho nên nó đi ra từng phần, từng phần như vậy, thì quý thầy biết là khi giảng Tứ Niệm Xứ

phải chỉ rõ là do sự kết hợp của tứ đại. Nếu thiếu tiếp nhận vào Tứ đại bên ngoài, Tứ đại bên trong này sẽ sanh ra đau khổ. Cho nên nó là bốn chỗ thường sanh đau khổ mà. Nhân tướng sắc thân của chúng ta là Tứ đại, mà khi ở trong này thiếu đất, nó không có tiếp nhận đất vô, do đất ở trong này thiếu thì nó sanh ra bệnh, mà thiếu lửa thì nó cũng sanh ra bệnh, mà thiếu gió nó cũng sanh ra bệnh, mà thiếu nước nó cũng sanh ra bệnh. Cho nên đó là nỗi khổ của người mang thân tứ đại mà họ không thấy. Ai cũng tưởng là có thân tứ đại ngon lành lắm, nhưng mà thử không ăn, không uống thử coi nó có ngon lành không? Nó nằm nó đi không nổi chứ ở đó ngon lành. Rồi hành tướng của nó, nó hành tướng đúng thì không nói gì, nó làm cho mình an ổn. Mà hành tướng sai, chúng đánh chúng đập mình đó. Cũng như hồi còn nhỏ mà đi hái trộm mận thì người ta chửi, người ta đánh mình, thì không phải là hành tướng sai hay sao? Cho nên nhiều hành tướng đem đến cái khổ. Chúng ta coi chừng, cái hành của mình đối với người khác là họ cũng thấy ghét mình rồi đó. Thì như vậy, hành tướng của mình sẽ đem đến cái khổ. Trong quá trình nhân quả thì nó diễn tả ở trong lộ trình, đường đi của nhân quả. Nó đều do những hành động thân, khẩu, ý của nó. Ở đây hành tướng của chúng ta nằm ở

trong thân này cũng có ba chỗ hành tướng của nó, mới tạo ra được nhân quả, từ đó mà chúng ta giảng ra, thì tức là chúng ta sẽ thấy rất rõ ràng và cụ thể. Rồi đặc tướng, là cá nhân riêng của mỗi người. Mỗi người có cái riêng biệt nhau chứ không giống nhau. Cũng như gương mặt người này nhìn với người kia không giống nhau. Ở đây chúng ta thấy mười mấy người, nhìn coi, có mặt người nào giống người nào không? Tự nhiên người nào cũng khác. Cho nên, đặc tướng không thể làm người nào giống nhau. Rồi cái tâm của chúng ta nó cũng như vậy, không có người nào giống người nào. Cho nên ở đây giới thiệu về phần này thì phải viết thành bài để người ta đọc, để người ta hiểu rất rõ ràng về việc này. Cho nên nói về Tứ Niệm Xứ mà dạy thì đây là cả một công trình viết ra thành sách. Chương một chúng ta nói bốn lĩnh vực và bốn chỗ thường sinh đau khổ, diễn tả từ hành tướng, đặc tướng, nhân tướng của nó để biết cái chỗ mà nó đưa đến đau khổ cho chúng ta, như hồi này thầy nói đó. Qua những cái hành tướng, đặc tướng, và nhân tướng của nó, nó sẽ đưa tất cả nhân quả của chúng ta, tức là thân khẩu ý chúng ta tạo nên nhân quả diễn biến cho cuộc tái sinh luân hồi của chúng ta, là phần trong chương một. Nó làm chúng ta mãi mãi sống trong vòng tròn đau khổ mà không bao giờ chúng

ta thoát ra khỏi. Hầu như chương một cho đến chừng mà chúng ta kết luận nó, thì chúng ta nhấn mạnh vào chỗ nhân quả, hành động hằng ngày chúng ta nói, suy nghĩ, rồi thân của chúng ta làm cái này làm cái kia đưa đến chỗ đau khổ. Bốn chỗ này thường sinh đau khổ kiếp người cho nên chúng ta nói về nhân quả. Đây là nói về một phần nhỏ nhân quả, nếu mà viết thành giáo trình đạo đức nhân quả thì nó cũng có một phần ở trong này mà thôi, chứ còn giáo trình nhân quả nó còn nhiều đường đi nước bước của nó ở trong nhân tướng, hành tướng và đặc tướng này chứ không phải là không có. Ở đây mình tóm lược theo bốn lĩnh vực quan trọng này để nói cái khổ của nó mà thôi. Sau khi viết giáo trình nhân quả thành đạo đức của đạo Phật để cho người ta hiểu biết, thì nó lại còn trong nhân tướng, hành tướng và đặc tướng này, thì nó là lộ trình, đường đi của nhân quả, cho nên chúng ta viết rất kỹ về đạo đức này. Còn bây giờ chúng ta chỉ tóm lược để biết nó là bốn chỗ thường sinh đau khổ của kiếp người. Chương hai thì trên thân quán thân tu về nhân tướng. Bây giờ tới phần tu. Bởi vì trong Tứ Niệm Xứ, Phật nói trên thân quán thân tu về nhân tướng. Vậy thì tu về nhân tướng thì như thế nào? Đây là mục lớn của nó đó, chương hai, đề mục lớn của nó. Vậy thì trên nhân tướng như thế

nào? Mọc nhỏ của nó là nhân tướng ngoại, nhân tướng ở bên ngoài, như da, ròi lông, móng tay, móng chân, mắt, mũi, miệng mình nè, tất cả những phần ở bên ngoài thân của mình là nhân tướng ngoại. Bây giờ nhân tướng nội thì tim, gan, phèo, phổi, ruột, mật, tất cả những cái phần ở bên trong gọi là nhân tướng nội. Rồi nhân tướng nội và ngoại, nghĩa là vừa bên trong, vừa bên ngoài. Như vậy mình trên thân quán thân tu về nhân tướng, thì nó thuộc về loại định nào để đưa vào ở trên chỗ này mà tu cái này? Chúng ta cũng biết rằng tu về nhân tướng ngoại, nhân tướng nội và nhân tướng nội ngoại thì chỉ có Định Vô Lậu đặt ở trên này mà tu. Do Định Vô Lậu đó ta mới xét tướng ngoại của nó như thế nào, nhân tướng nội như thế nào và nhân tướng nội ngoại như thế nào? Vì quán xét chúng ta mới thấu suốt được nhân tướng của nó. Do chúng ta thấu suốt thì chúng ta thấy nhân tướng nội, nhân tướng ngoại và nhân tướng nội ngoại này không có gì là tồn tại vĩnh viễn. Nó là bất tịnh, nó là hôi thúi, nó là như thế này thế khác, đủ thứ làm uế trước. Khi giảng rồi thì chúng ta suy nghĩ lời của Phật dạy rất đúng, không có sai, cho nên định này là Định Vô Lậu. Nó làm chúng ta không còn chấp đắm, không còn dính mắc ở trong cái thân của chúng ta. Từ lâu chúng ta xem cái thân chúng ta như

cái ngã, nên khi chúng ta dùng Định Vô Lậu mà quán xét thì chúng ta thấy cái thân mình thôi thấy gồm quá, không có còn chấp nó là cái ngã nữa. Chúng ta chấp nó như cái ngã thế nào? Nó hơi nhức đầu là chúng ta hoảng sợ rồi. Nó hơi đau cái gì là chúng ta lo cho nó quá chừng rồi. Sợ nó chết đi uống. Cho nên nó muốn cái gì, nó muốn ăn cái gì, thì chúng ta đem cho nó ăn, sợ nó ốm, ăn cái gì coi bộ không bổ thì sợ nó mất sức. Chúng ta thương cái thân quá độ, chấp thân chúng ta quá lớn. Cho nên khi mà chúng ta tu Định Vô Lậu, đặt Định Vô Lậu ngay trong chỗ mà nhân tướng nội, nhân tướng ngoại và nhân tướng nội ngoại, rồi chúng ta quán xét, thì chúng ta không còn chấp cái thân là cái ngã nữa, mà cũng không thấy cái thân là của mình nữa. Nó là của ai đâu, nó ở phía nào đâu đó, nó do một cái nhân quả nó kết hợp lại, nó tạo thành cái nhân duyên hợp lại, gọi là cái thân, là của mình, chứ sự thật nó không phải là của mình gì hết. Cho nên vì chỗ tu tập Định Vô Lậu mình mới thấu suốt được, do cái chỗ trên Tứ Niệm Tứ này quán xét được. Nhờ Định Vô Lậu quán xét làm cho mình thấy rõ ràng cụ thể, không còn mờ mịt mà chấp thân này là của mình, chấp thân này là cái ngã của mình, mình không còn chấp nữa, mình mới thấy là mình. Bây giờ về phần thứ tư là trên thân quán thân tu

về hành tướng, hồi nãy là nhân tướng bây giờ là hành tướng. Bây giờ thì về hành tướng thì nó có hành tướng nội, hành tướng ngoại và hành tướng nội ngoại. Hành tướng ngoại là động dụng cái thân mình đi tới, đi lui, mang y, mặc, vắc đồ, đó là hành tướng ngoại, làm công việc này, làm công việc kia, là hành tướng ngoại. Vậy thì trên thân quán thân tu về hành tướng ngoại này là cái định gì? Bởi vì nhiều khi những hành động này đem đến cho chúng ta những nhân quả ác, những nhân quả thiện, và hành động này phải tập những định gì để cho nó tỉnh thức, không làm những điều ác? Dứt được thân hành này, nó làm cho cái thân chúng ta thanh tịnh, nó không có ác pháp ở trong đó, cho nên chúng ta tu cái định gì? Định Chánh Niệm Tỉnh Giác. Nó theo dõi từng hành động đó. Bây giờ nó đi nó đạp chết một con kiến. Chúng ta biết đây là hành động sai, không đúng, hành động ngoại này là có ác, vô ý. Từ đây về sau không được đạp chết côn trùng nữa, đó là hành động không thương tiếc, không biết thương sự đau khổ, sự chết chóc của chúng sanh. Từ đó chúng ta ý tứ từng bước đi, từng hành động, làm chúng ta tỉnh thức ở trong mọi thiện pháp, mà không để vô ý xảy ra ác pháp, thì đó là hành tướng ngoại. Và bây giờ về hành tướng nội thì tu cái định gì? Hành tướng nội, cái

hơi thở thở ra, thở vô, đó là cái động dụng ở bên trong thân chúng ta, vì vậy chúng ta biết đó là Định Niệm Hơi Thở. Ở ngoài thì Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, trong hành tướng nội thì là Định Niệm Hơi Thở. Hồi nãy mình đã áp dụng cho Tứ Chánh Cần, từ Định Vô Lậu là trên thân quán thân tu về nhân tướng, nó là Định Vô Lậu đoạn dứt các ác pháp. Bây giờ mình mới tiến tới hành tướng ngoại, hành tướng nội, thì rõ ràng là Định Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Niệm Hơi Thở, làm cho chúng ta ngăn chặn không cho các ác pháp sanh khởi. Rồi bây giờ hành tướng nội và hành tướng ngoại, chúng ta kết hợp luôn cả hai hành động này để trở thành một sức tỉnh thức vô cùng, làm chúng ta đạt được kết quả cụ thể cho sức tỉnh. Thầy ở đây chưa có giải thích cho cụ thể ra, nhưng mà phải nói tóm lược, khái lược để chúng ta thấy được chúng ta tu tập từng phần, từng phần một, mà mỗi phần đều có một cái định xác định ở trên đó. Mà nãy giờ chúng ta nói về trên thân quán thân, chứ chưa nói về trên thọ quán thọ, rồi trên tâm quán tâm, rồi trên pháp quán pháp, thì mỗi cái như vậy bao nhiêu chuyện mà chúng ta phải nói lên, chúng ta phải viết ở đây, biết bao nhiêu giấy để viết, biết bao nhiêu điều để nói đây? Bây giờ trên hành tướng nội và ngoại xong rồi, thì bắt đầu trên thân quán thân tu về đặc

tướng cũng trên cái thân này. Bây giờ chúng ta nhiếp tâm trong hơi thở, chúng ta tu về Định Niệm Hơi Thở, mà chúng ta thấy sao mình hít thở như vậy mệt quá đi, như vậy thì đặc tướng của mình nó không được, mình phải thay đổi ngay liền. Mình thay đổi thì nghe nó an lạc, à như vậy là hơi thở mình phải thở như vậy mới được. Tức là mình thở dài quá nó mệt, hay mình thở ngắn quá nghe nó tức tối, làm cho mình khổ sở. Cho nên đạo Phật thì phải có sự giải thoát hoàn toàn mà không có sự giải thoát tức là mình đã tu sai. Cho nên dựa theo đặc tướng mà biết chúng ta áp dụng trong Phật pháp sai hay là đúng. Ngồi thiền, đi kinh hành mà chúng ta thấy có sự an lạc giải thoát thì đúng pháp. Không có sự an lạc giải thoát mà lại đau nhức khổ sở, thì tức chúng ta tu sai. Nó sai nó làm chúng ta bị lệch lạc, rồi về cái tâm cũng vậy, nó có những cái sai của nó. Mà chúng ta sai là sẽ có những rối loạn làm cho chúng ta khó chịu, làm chúng ta khổ sở, không có sự giải thoát, không có sự an lạc, tức là chúng ta đã tu sai. Cho nên trên thân quán thân tu về đặc tướng thì chúng ta phải rõ. Bây giờ về chương ba. Chương ba thì trên thọ quán thọ tu về nhân tướng của thọ. Cái thọ có tướng chứ đâu phải không tướng. Tướng của nó như thế nào thì chúng ta sẽ nói lên cái tướng của nó để cho quý thầy

biết, nhân tướng nội rồi nhân tướng ngoại của cái thọ. Trong đạo Phật có nói nhân tướng, đặc tướng và hành tướng thì cái thọ có hành, nó có nhân tướng của nó, nó có hành tướng của nó, rồi nó có đặc tướng của nó chứ, đâu có phải yên. Cho nên trong bước đường tu về cái thọ, mà trên thọ quán thọ tu về nhân tướng của nó thì chúng ta tu cái định gì? Vậy thì trong khi chúng ta tu về nhân tướng của cái thọ thì chúng ta tu cái định nào để mà phá cái thọ đây? Đâu có phải chúng ta tu Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, đâu có phải tu Định Vô Lậu được, mà chúng ta phải tu Tam thiền. Chúng ta phải đặt Tam thiền ở trên cái thọ mà chúng ta tu, bởi vì nơi Tam thiền chúng ta mới xả thọ được chứ. Mà tiến tới để xả thọ, thì chúng ta phải ly tất cả các trạng thái hỷ tướng. Khi mà ly tất cả các trạng thái hỷ tướng, chúng ta phải ly nó xong, chúng ta nhập Tam thiền, thì từ đó chúng ta mới tu ở trên cái thọ. Nghĩa là trên bước đường chúng ta đạt được trạng thái của Tam thiền, thì bắt đầu từ đó chúng ta mới xả được cái thọ. Mà xả được cái thọ thì từ nhân tướng của thọ, nhân tướng nội, nhân tướng ngoại, rồi nhân tướng nội ngoại của thọ, thông thường lúc này nó sẽ đánh chúng ta rất nhiều. Nó cản đường không cho chúng ta nhập. Đoạn đường Tam thiền đi đến Tứ thiền thì chúng ta sẽ bị thọ

đánh chúng ta rất lớn. Cho nên chúng ta phải đặt cho ngay đó những thiên định nào? Thì phải đặt nó là từ Tam thiên cho đến Tứ thiên. Quãng đường mà Tam thiên, Tứ thiên này là chúng ta tu về tướng nội và tướng ngoại, chứ đâu phải đặt Chánh Niệm Tỉnh Giác ở chỗ này được. Cho nên không xác định được cái này thì đương nhiên chúng ta chưa nói trên thọ quán thọ để khắc phục tham ưu. Thí dụ nó đau quá thì chúng ta phải khổ sở chứ, phải ưu phiền chứ, làm sao cho nó hết ưu phiền được? Nhức quá rồi, là khổ sở rồi. Cho nên tham ưu, nghĩa là ưu phiền rồi, chứ bảo làm sao mà chúng tôi hết ưu phiền được. Vì vậy mà làm sao chúng ta phải khắc phục được cái thọ này? Do đó phải khắc phục được cái nhân tướng của thọ, cái ngoại tướng của thọ, cái nội ngoại của nó. Chúng ta phải tu tập từ Tam thiên đến Tứ thiên để phá cho sạch cái thọ, chúng ta làm chủ cảm giác đau đớn. Ở Tứ thiên, cái trạng thái vắng lặng mà đạt được, thì từ đó chúng ta mới phá được cái thọ, mới làm chủ được cái bệnh. Đó như vậy là các thầy cũng đã biết được, hôm nay chúng ta đứng trên Tứ Niệm Xứ trên thân quán thân, chúng ta phải tu tất cả những định gì? Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, Định Vô Lậu, phải không, và Định Niệm Hơi Thở. Nhưng mà trên thọ quán thọ còn tu cái đó nữa

không? Các thầy phải tu từ Tam thiên đến Tứ thiên. Đó thì mỗi một cái trong bốn cái trụ xứ này, chúng ta phải đặt cái pháp đúng, thì chúng ta mới giải quyết được nó. Nếu mà không đặt đúng cái pháp, như bây giờ trên thọ quán thọ mà đem Tịnh độ lên đó ngồi niệm Phật, thì thử hỏi làm sao mà đạt được kết quả này? Mà trên thọ muốn diệt cái thọ này, không còn làm chủ, mà đem ông Phật tánh ngồi lên trên này thì thử hỏi làm sao mà dẹp được cái thọ? Cũng như bây giờ thầy nói đem nước, xà bông với bàn chải để mình rửa cái sàn nhà này, mà mình lại lấy tấm thảm mình trải lên, thì làm sao mà sàn nhà sạch, thầy ví dụ để cho ta thấy rõ. Cho nên trên nhân tướng, chúng ta tu nhân tướng rồi thì bây giờ chúng ta phải tu hành tướng, hành tướng của thọ. Rõ ràng là từ cái chỗ chân này, nó nhưc nó kéo tới cái đầu của mình, rồi từ cái đầu này nó đau nó kéo xuống tới cái chân, nó chạy bên đây, nó đau nhói bên kia. Cái hành tướng nó chạy qua chạy lại. Có khi nó đau chỗ này, khi đau chỗ khác, có khi đau cái phổi, có khi đau cái gan, khi đau cái ruột, nó đau tùm lum đủ thứ hết. Đó là những cái thọ mà hành tướng là cái chỗ nó đang di chuyển từ cái bệnh này, chẳng hạn như chúng ta đau gan, chúng ta uống thuốc hết đau gan, nó dời đau tim, thế bây giờ uống thuốc tim, nó hết đau tim

cái nó đau bàng quang, ruột của chúng ta. Nó đau cái này đến cái kia, nó không bao giờ dừng cái thọ, cái tướng mà nó đi, nó từ chỗ này đến chỗ khác, nó di chuyển như vậy. Chúng ta phải biết hành tướng của nó để mà chúng ta chặn đứng tất cả những bệnh trạng, cái thọ của nó, nó không có đi tâm bậy nữa. Bây giờ, chúng ta ngồi đây, nó đau hai cái chân, chúng ta tập trung, nó căng cái đầu. Muốn cho cái chân đừng đau, cái đầu đừng nhức, thì chúng ta phải dùng những cái định, cái pháp như thế nào? Cái định đó phải ở trạng thái nào để chúng ta đẩy lùi tất cả hành động của thọ, cho nên mới làm chủ được cái thọ chứ? Phải đặt đúng pháp thì chúng ta mới thành tựu được. Cho nên ở đây chúng ta đặt giai đoạn từ Tam thiên cho đến giai đoạn Tứ thiên để chúng ta phá thọ. Đó thì cái tướng, hành tướng nội và hành tướng ngoại của thọ, đau bên ngoài rồi đau bên trong. Thí dụ như bây giờ da mình ngứa ngứa thì nó là hành tướng ngoại. Vậy thì hành tướng ngoại mình phải dùng pháp nào để làm cho cái thọ hành tướng ngoại này nó sẽ dứt? Và hành tướng nội này làm sao cho dứt? Tất cả những cái này là những luyện tập để làm chủ được đau khổ của thọ. Thì bây giờ trên cái thọ của chúng ta, đâu có phải mà tu về nhân tướng và hành tướng như vậy là đủ, mà còn tu về

đặc tướng của nó nữa. Có người họ định cái này cái nọ kia, nhưng mà có người lại không có cái định đó, mà ta lại có ngay cái định đó. Nó có những cái định đặc biệt ngoài ra những cái thọ khác nó không giống nhau. Cho nên chúng ta gặp những trường hợp đó chúng ta phải dùng pháp để mà phá cái thọ đó đi. Đó là chương ba nói về cái thọ, bây giờ tới chương tư, trên tâm quán tâm tu về nhân tướng của tâm. Vậy thì cái tâm của chúng ta có nhiều cái tướng, cái tướng tâm của chúng ta, cái tướng nội, tướng ngoại rồi tướng nội và ngoại nó kết hợp. Do đó chúng ta phải thực hiện trong cái nhân tướng, hành tướng và cái hành tướng nội và hành tướng ngoại của nó. Từ cái nhân tướng cho đến những cái hành tướng chúng ta đều phải hiểu cái tâm của mình như thế nào? Mà tu về nhân tướng của cái tâm này, để mà làm chủ nó, nhất là những hành tướng nội và hành tướng ngoại của cái tâm này thì chúng ta sẽ đặt thiền gì tu cái này? Bây giờ chúng ta phải đặt Nhị thiền ở trên chỗ mà quán tâm. Bởi vì chỉ có Nhị thiền mới dùng những tâm lăng xăng của chúng ta thôi, chứ còn ngoài Nhị thiền thì chúng ta làm sao mà dứt được cái tâm lăng xăng. Cho nên chúng ta lấy Tam thiền mà đặt ở chỗ này, thì Tam thiền nó chỉ có ly hỷ, trú xả, phá thọ thôi, chứ nó đâu có ở chỗ này mà tịnh chỉ tầm tứ

đâu. Cho nên nhân tướng nội, nhân tướng ngoại và nhân tướng nội ngoại của nó và hành tướng nội hành tướng ngoại của cái tâm thì nó chỉ nằm trên Nhị thiên mà nó có những cái tướng này. Cho nên chúng ta đặt Nhị thiên ở trên đó mà chúng ta thực hiện cái quán diệt tâm. Đây là phần chương bốn trên tâm quán tâm tu về nhân tướng, rồi hành tướng, rồi đặc tướng của nó. Như vậy chúng ta thấy rằng trên bước đường tu tập, chúng ta biết đặt cái định nào trên chỗ đó để chúng ta tu. Bây giờ chúng ta nhập Sơ thiên rồi, tức là chúng ta tu tập Tứ Chánh Cần lià ác mà tăng trưởng thiện rồi, bây giờ chúng ta mới tiếp tục tới định Nhị thiên, thì tâm chúng ta coi vậy chứ nó đâu có nằm yên đâu, cho nên chúng ta phải tịnh chỉ tầm tứ. Do tịnh chỉ tầm tứ thì chúng ta phải tu trên nhân tướng, nội tướng, rồi hành tướng, hành tướng nội, hành tướng ngoại, chúng ta phải biết được những cái động dụng của nó để rồi chúng ta tịnh chỉ. Đó là phần thuộc về tâm, sau này giải thích về những cái tâm của chúng ta mỗi một cái niệm tâm nó khởi lên, nó đưa đến chúng ta có những cái đúng cái sai, rồi có những cái tướng của nó nữa, bởi vì trụ diệt tâm (???) thì nó nằm trong tướng thức nữa, nó có nhiều cái tướng của nó, cho nên gọi là vọng tướng. Chương năm thì trên pháp quán pháp tu về nhân tướng

các pháp, nhân tướng ngoại, nhân tướng nội của các pháp, rồi nhân tướng nội ngoại, rồi hành tướng nội, hành tướng ngoại, hành tướng nội ngoại, rồi trên pháp quán tu về độc trú (????) của nó nữa. Thì các pháp đây là nói về vạn hữu, tất cả mọi vật xung quanh chúng ta là các pháp, từ nhà, cửa, bàn ghế, cũng đều là các pháp. Mỗi một cái pháp mà nó làm cho tâm chúng ta không lìa ra được, thì nó đem lại nỗi đau khổ cho chúng ta. Cho nên cái này sẽ đặt pháp nào tu trên này đây, định nào mà tu ở trên các pháp đây, để cho nó lìa xa đây? Thì Tứ Niệm Xứ mà trên pháp quán pháp để làm chủ được các pháp, thì chúng ta phải tu tập Tam minh, để Tam minh đặt trên này mà tu, chứ không phải Tứ thiền đâu. Bởi vì con đường từ Tam thiền đến Tứ thiền, nhập được Tứ thiền thì chúng ta mới hoàn toàn điều khiển được cái thọ, đó là trên thọ quán thọ. Còn bây giờ ở trên pháp mà quán pháp, mà tu về các pháp để làm chủ các pháp, thì chỉ có trí tuệ mới làm chủ các pháp, chứ không có thiền định nào mà làm chủ các pháp được hết. Bởi vì các pháp xâm chiếm mình, ngay đó mình không làm cho dao động tâm mình, đều là do trí tuệ vô lậu, thì nó mới đạt được cái trên pháp mà quán pháp. Cho nên nó đòi hỏi ở chúng ta phải đạt được sức định siêu việt, làm chủ được sự sống chết của thân chúng ta rồi

chừng đó chúng ta mới phát hiện được Tam Minh, mà Tam Minh chúng ta mới làm chủ được các pháp. Khi mà chúng ta đạt được từ chỗ mà phá âm thanh, phá thọ, chúng ta nhập được Tứ thiên, rồi bắt đầu từ chỗ Tứ thiên đó, chúng ta mới đặt ở trên pháp mà tu các pháp, để làm chủ toàn bộ nó thì chúng ta phát ra. Bởi vì các pháp có thời gian quá khứ của các pháp, thời gian hiện tại của các pháp và thời gian tương lai của các pháp. Cho nên chúng ta đạt được Tam Minh thì thời gian sẽ bị cắt đứt, sẽ không còn có thời gian nữa.



GIỚI HÀNH 12

Thân định trên tâm mà tâm định trên thân rồi, thân tâm thành ra một thứ duy nhất của định, thì bắt đầu hướng tâm, Thầy nhắc. “Cái hộp này nè, bay lên!” Thầy chỉ ra lệnh như vậy. Lần thứ nhất nó không bay, lần thứ hai không bay, lần thứ ba không bay, lần thứ tư nó bay lên, tức là đạo lực của Thầy đã truyền lệnh được nó bay lên. Nó có một sức mạnh vô hình đẩy cái này lên. Bắt đầu Thầy thấy cái hộp này nhẹ, nó bay được, chưa chắc cái ca này nặng hơn nó bay được. Thầy cũng nhập vào cái định đó, tức là cái định mà Thầy đã phá thọ, nó không còn đau đớn, thân tâm của Thầy đều lặng an, thì Thầy mới hướng tâm Thầy nhắc: “Cái ca đựng nước này bay lên!” Thầy chỉ ra lệnh như vậy thôi, thứ nhất nó không bay, nó nặng quá nó không phải như cái hộp này. Bây giờ cái hộp này Thầy bảo nó bay liền đó, nó nhẹ hơn, nhưng mà cái này nó nặng, Thầy bảo chưa. Thầy bảo lần thứ nhất, lần thứ hai, lần thứ ba, cái ca nước này bay lên như thiệt. Đó là chúng ta tu tập đạo lực để chúng ta thực hiện Tam minh, để chúng ta làm chủ pháp. Như vậy cái pháp này Thầy làm chủ không? Thầy làm chủ.

Không làm chủ sao Thầy bảo nó bay nó bay? Như vậy thì rõ ràng Thầy làm chủ pháp chứ. Cái đồng hồ này Thầy bảo bay nó bay, Thầy bảo cái nhà này bay lên, dời ra ngoài kia ở, thì cái nhà tự nhiên bung gốc, nó đi ra ngoài kia nó nằm, thì như vậy là Thầy làm chủ được pháp chứ. Cho nên Đức Phật nói, khi một người tu tập Tứ Như Ý Túc, thì tay của họ rờ mặt trăng, mặt trời chơi, nghĩa là họ ngồi đây họ rờ mặt trăng, mặt trời. Thì trong cái quang mà trên Tứ Niệm Xứ này để thực hiện được các pháp, mà làm chủ các pháp, thì các thầy thấy, từ thân, thọ, tâm, pháp mà chúng ta đặt tất cả các pháp ở trên đó để mà tu tập làm chủ chứ gì? Thì bây giờ tới trên các pháp để mà tập làm chủ các pháp cũng phải có một quá trình tu tập. Chúng ta làm chủ nó là chúng ta sai nó phải nghe theo lệnh mình, cái bàn này bay là nó bay, phải không? Dù nó nặng bao nhiêu nó cũng phải bay hết, truyền lệnh là nó phải nghe thôi. Ở đây không phải thần thông, mà đạo lực của chúng ta làm chủ những chỗ mà một người tâm thanh tịnh mới làm được. Còn bây giờ nghe Thầy nói như vậy, các thầy mong mình tu tập để mai một mình bảo bàn ghế bay lộn xộn ở trong nhà chơi, nó bay qua bay lại coi chơi cho đẹp, thì kiểu đó ngàn đời quý thầy cũng không làm sao mà làm được. Trừ ra tâm quý thầy không có ham muốn điều đó

nữa thì nó mới được, còn ham muốn điều đó thì không bao giờ có, ham muốn thần thông thì nó không có. Cho nên cái tâm này xả hết, ly hết, lìa hết, đoạn hết, không còn ham muốn cái danh, cái lợi gì hết. Mà còn ham muốn thần thông, thì các thầy biết chứ gì, đó cái danh, cái danh mình là người siêu việt. Nhưng mà đạo lực của Phật, người mà tu làm chủ được sự sống chết, họ bảo hơi thở ngưng được thì chuyện này họ phải làm được. Bây giờ mình bảo hơi thở mình không ngưng, thì làm sao mình bảo cái hộp này bay? Mình chưa làm chủ được thân của mình thì làm sao mình bay được? Mà làm chủ được thân, tức là làm chủ được một pháp, bởi vì thân của chúng ta cũng là một pháp trong vạn hữu. Như vậy là trên pháp quán pháp tu về nhân tướng, hành tướng của nó. Hành tướng tức là chúng ta bảo vật này bay thì nó bay, cái hành của nó mà. Còn nhân tướng như thế nào? Bây giờ có một mình Thầy ngồi đây, Thầy bảo thân này phải biến ra một cái thân nữa, ngồi đây cho hai người, thì ngồi đây nó có một thân nữa, như vậy rõ ràng là về nhân tướng. Cũng như bây giờ ở đây có cái bàn, Thầy bảo tâm này phải biến ra một cái bàn nữa ở đây y như vậy, thì nó làm ra một cái bàn để đó. Thầy ngồi đây lơ lơ, Thầy thấy có hai cái bàn rõ ràng, mà không biết ai làm sẵn, nói ra là nó nằm đó,

nó đem đặt đó liền tức khắc. Như vậy là Thầy tu về nhân tướng của các pháp, làm chủ các pháp, sai khiến các pháp. Cho nên trong Tứ Niệm Xứ các con thấy nó đủ hết các pháp của Phật ở trên này, chứ đâu phải chỉ có Tứ Niệm Xứ này để tu thiền định đâu. Người ta nói về Tứ Niệm Xứ người ta tưởng mình tu Tứ Niệm Xứ để từ bốn cái chỗ này mình mới nhập được Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Đâu phải! Mỗi cái nơi của nó phải đặt pháp gì tu, mà pháp đó sẽ mang được kết quả của nó. Cho nên khi mà nó mang được kết quả của nó, thí dụ như tu về hành tướng, trên thân quán thân tu về hành tướng, thì nó sẽ dứt các pháp ác, nó làm cho thân không còn ác pháp, bởi vì thân hành mà. Các thầy nghĩ, trong thân chúng ta có ba hành động, hành động của thân là hành động của cái thân, rồi hành động của cái khẩu, cái khẩu cũng nằm trong cái thân, hành động của cái ý, cái ý cũng ở trong cái thân của chúng ta. Cho nên trong thân chúng ta có ba hành động. Trên thân quán thân là chúng ta tu những hành động đó, là hành động dứt ác mà tăng trưởng thiện. Những hành động đó phải thiện. Chúng ta đứng trên nhân quả mà chúng ta thực hiện dứt nhân ác, tăng trưởng nhân thiện, để tạo thành quả thiện, thì trên thân chúng ta phải tu những pháp đó, Chánh Niệm Tỉnh Giác,

Định Vô Lậu, Định Niệm Hơi Thở, phải không? Mà tới cái thọ thì chúng ta lại tu cái định khác rồi, nó không giống nhau chút nào hết, mà tới cái tâm thì chúng ta lại tu cái định khác nữa. Mà nói về các pháp, chúng ta tu cái gì? Hỏi nào tới giờ các thầy được nghe thuyết giảng rằng Tứ Niệm Xứ như vậy không? Có ai dám kết hợp Tứ Niệm Xứ ở trên pháp mà nói rằng cái pháp bay lên nó bay lên? Như vậy là Thầy ở trên các pháp mà Thầy điều khiển làm chủ, Thầy bảo cái thân này chết sống thì Thầy làm chủ được rồi. Cho nên trong Tứ Niệm Xứ nó gồm đủ vì nó thanh tịnh, vì nó đã rửa sạch, nó không còn ô nhiễm nữa, cho nên nó làm được những chuyện này. Cho nên tịnh chỉ chứ không phải là tịnh để mà chỉ tất cả những mặt, ngưng tất cả những điều kiện khác, làm tất cả những cái siêu việt khác. Nó vi diệu như vậy mà chúng ta không nỗ lực tu, chúng ta tiếc gì một cái nhà lầu, tiếc gì một chiếc xe hơi mà không dám bỏ, trong khi chúng ta thực hiện như vậy có gì đâu mà khó. Từ chỗ dứt ác để tiến vào nhân quả, làm chủ được nhân quả, để đến được chỗ chúng ta điều khiển các pháp ở trong vũ trụ này, muốn gì nó làm cái nấy, mà chỉ có tâm thanh tịnh mà thôi. Tại sao chúng ta lại làm không được? Thanh tịnh là không giận, không hờn, không phiền não, không tham,

không muốn, không gì hết, bỏ hết. Đời có gì mà chúng ta giữ nó được đâu, tới cuối cùng chúng ta bỏ thân này mà chúng ta vẫn còn, chúng ta đâu phải mất. Chúng ta còn gì? Những gì mà chúng ta tu tập được thì nó còn chứ làm sao nó mất. Các thầy thấy từ chỗ mà trên pháp quán pháp tu về nhân tướng, hành tướng và đặc tướng của nó, thì đều là chúng ta thực hiện thành công (???) những đạo lực của chúng, cho nên chúng ta điều khiển các pháp. Đầu tiên chúng ta thấy rất rõ, nếu mình không làm chủ các pháp thì các pháp đến xâm chiếm làm cho tâm mình trở về với tâm phàm phu tục tử. Thứ hai, mình sai khiến được các pháp, làm cho các pháp theo ý muốn của mình, từ đó mà tứ như ý túc, ý mình muốn sao nó làm như vậy. Bắt đầu từ đó thì Tam minh chúng ta thực hiện, trí tuệ Tam minh chúng ta hoàn tất được, thì các pháp trong thế gian này đối với chúng ta là chuyện không đáng kể đối với chúng ta nữa. Một người tâm không còn ham muốn cái gì hết, họ tu thực hiện được đạo lực của Phật như vậy rồi, họ đi vào trong rừng không có nhà cửa gì hết, thì họ chỉ cần bảo: “Tại khu rừng này, tâm phải biến ra một cái nhà có tiện nghi hần hoi, đèn điện nước đàng hoàng”, thì ngay đó giữa rừng hiện lên một cái nhà sạch sẽ, kang trang, màn mùng, chiếu giường đầy đủ hết. Chúng

ta vô đó mà ngủ thẳng cẳng, nghĩa là có cổng gác đứng ngoài hăn hoi, có hai thằng lính gác nữa, khỏi sợ ăn trộm cướp, khỏi sợ cạp beo gì hết. Nhưng mà sáng hôm sau chúng ta bảo cái tâm này, phải dỡ cái nhà đi, thì ngay đó cái nhà mất tiêu, còn khu rừng. Chúng ta ngủ trong rừng mà như ngủ trong nhà, không phải sướng sao? Chúng ta muốn cái gì được cái nấy, như vậy quyền năng của chúng ta đã làm được, chứ đâu phải chúng ta làm. Nhưng ở đây không phải mục đích chúng ta đạt được để làm chuyện huyền thoại, làm trò ảo thuật đó, chúng ta không làm những chuyện đó. Mà chúng ta nói để chúng ta thấy năng lực của chúng ta muốn làm cái gì làm. Thầy nói như thế này, trên nhân tướng của các pháp, thì thân của chúng ta là một pháp. Bây giờ chúng ta đã nhập ở trong cái định đó rồi thì thân của chúng ta như cái cây ma bất động rồi. Chúng ta bảo như thế này, chúng ta ra lệnh: “Cái tâm này biến cái thân này làm một thân nữa!”, thì thân này biến ra một thân nữa ngồi đó, do cái tâm điều khiển biến ra thành cái thân. Còn bây giờ, cái tâm ra lệnh: “Cái thân này phải biến làm cái bàn!”, thì các thầy với mấy con không thấy cái thân này nữa, mà chỉ thấy có cái bàn. Cái tâm làm cho thân này mất tiêu, mà thân này trở thành cái bàn. Đặc biệt của pháp tu nó như vậy. Cho nên

trước khi chúng ta tu ở trên các pháp mà quán các pháp, để mà tu về Tứ Như Ý Túc, thì về cái Dục Như Ý Túc chúng ta muốn cái gì thì chúng ta làm cái ấy. Còn bây giờ, Thầy sai như thế này: “Cái tâm này, biến ra cái bàn!” thì cái tâm biến ra cái bàn, thì Thầy còn ngồi đây, Thầy ngồi Thầy coi cái bàn, thấy cái tâm biến ra cái bàn, chứ không phải là thân Thầy biến. Mà Thầy bảo: “Cái tâm biến cái thân này ra cái bàn!” Thì ngay đó thân Thầy mất tiêu, còn có cái bàn, có cái bàn không. Bởi vì mình muốn gì thì nó làm theo cái ấy. Muốn thân này biến ra một thân nữa, thì nó làm thêm một thân nữa. Mà cái thân này biểu nó biến ra một thân, thì nó biến ra một thân, mà một thân này biến ra trăm thân, nó biến ra trăm thân. Cho nên trong khi tu tập, chúng ta cứ dùng pháp hướng bắt nó. Nó chưa biến thì nó phải biến, từ cái dễ cho đến cái khó. Giống như hồi nãy Thầy nói cái hộp này bảo nó bay nó không bay. Nhắc một lần không bay, hai lần không bay, ba lần nó bay lên. Nó phải bay bởi vì mình đã có sự sai khiến được các pháp trong khi mình rèn luyện tu tập. Bảo lỗ tai quay vô không được nghe âm thanh, nó quay vô nó không nghe âm thanh, thì tức là mình đã có quyền lực rồi, có đạo lực rồi. Mình bảo hơi thở ngưng, nó ngưng, tức là nó đã nghe lời mình rồi đó. Thì chuyen

mình bảo cái này nó sẽ tiếp tục nó làm hết. Bảo cái hộp này biến ra cái hộp nữa, nó biến y như thường. Chúng ta cầm hai cái hộp chúng ta không biết cái nào thiệt, cái nào giả, cái nào là mới biến ra, cái nào cũng giống nhau hết trơn, cầm cái nào cũng y vậy. Đó là những cái mà chúng ta sẽ thực hiện tu tập, nhưng không phải để biểu diễn làm trò đùa cho thiên hạ coi. Chúng ta nhằm mục đích làm chủ sự sống chết của chúng ta chấm dứt luân hồi, đó là cái chính. Cho nên ở đây chúng ta nỗ lực tu tập, không nghĩ đến điều này. Nhưng khi tu đến đây rồi, chúng ta phải thực hiện. Không người nào tu tới đây mà bỏ Tứ Như Ý Túc, bỏ Tam Minh. Nghĩa là nhập tới định Tứ thiền rồi thì phải thực hiện. Dù là một năm, hai năm chúng ta cũng phải thực hiện cái này, chúng ta phải tu tập. Rõ ràng trên Tứ Niệm Xứ chúng ta xác định bốn chỗ mà chúng ta thực hiện những cái siêu việt của con người, làm chủ sinh tử bằng những pháp này. Hôm nay tóm lược lại bài Tứ Niệm Xứ, chứ chưa có giảng gì tới Tứ Niệm Xứ đâu, để thấy chúng ta đứng ở trên vị trí của Tứ Niệm Xứ mà thực hiện các pháp, các thiền định. Nay giờ các thầy thấy chúng ta mới tu tập, chưa nói đến định vô tướng, định bất động. Chúng ta chưa đặt nó ở chỗ nào hết đâu. Nhưng mà sau này ở trên bốn chỗ này chúng ta sẽ đặt

nó. Chúng ta chỉ nói tóm lược để biết rằng chúng ta đặt định nào ở trên đó để tu. Kế đó những định gì, định bất động tâm, định bất động thân như thế nào? Lúc bấy giờ thân tâm chúng ta sẽ nằm ở chỗ nào? Bấy giờ cái thân ngồi thiền mà lúc lắc thì chúng ta phải tu cái định đó để cho cái thân không lúc lắc, nó bất động. Thì tất cả mười sáu loại định chúng ta sẽ thực hiện trên Tứ Niệm Xứ này hết. Cho nên Thầy nói các con bỏ cuộc đời đi tu theo Thầy, thật sự không có phí đâu. Nhưng tại các con chưa hiểu được cái vi diệu, cái cao quý của Phật pháp. Người ta bỏ hết tất cả thế gian này người ta nỗ lực thực hiện chánh pháp của Phật. Bởi vì đây là pháp của Phật mà. Tứ Niệm Xứ là pháp Phật mà, Thầy có pháp nào đâu. Tứ Thánh Định của Phật mà, chứ Thầy có pháp nào đâu. Thầy là người được thừa kế, được tu tập nó mà thôi. Bấy giờ Thầy dạy lại các con. Hầu hết các bậc tôn túc hòa thượng xưa nay chưa triển khai ở trên Tứ Niệm Xứ này. Người ta chưa biết xen cái định ở trên chỗ này mà tu tập. Người ta chỉ thấy Tứ Niệm Xứ là cái pháp, ở đó mà tu tập cái đó thôi. Cho nên họ tu tập cái đó thì họ tu tập làm sao? Họ không biết ở đó là cái định gì tu hết. Cũng như “trên thân quán thân” thì trong kinh Phật dạy như thế này: “Trên thân quán thân tu về nhân tướng để khắc phục

tham ưu”. Làm cho mình hết tham ưu thôi, mà không biết. Như vậy họ chưa biết ở lời nói đó, Phật đã xác định cái định gì. Cũng như Thầy nói, ví dụ “định diệt tầm giữ tứ”, thì trong khi chúng ta vừa hít thở biết hơi thở ra, biết hơi thở vô, rồi chúng ta biết hơi thở dài, hơi thở ngắn, thì nói: “Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra” thì ngay đó người ta biết người đó đang tu “định diệt tầm giữ tứ”. Còn mình nghe người ta nói “Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, thì mình nói là Định Niệm Hơi Thở, thế sai rồi! Nhưng Định Niệm Hơi Thở có tên là Định Diệt Tầm Giữ Tứ, mà phải sử dụng nó ở trong giai đoạn đó thì gọi là Định Diệt Tầm Giữ Tứ. Còn người ta nói “Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết thở ra”, bây giờ nghe vậy nói đó là Định Niệm Hơi Thở thì họ cũng nói đúng vậy, mà họ chưa biết đó là Định Diệt Tầm Giữ Tứ. Nhiều khi một cái tên của nó vậy, chúng ta phải biết được nhiều vị trí của nó, giải quyết được những gì? Pháp đó giải quyết cho chúng ta thoát được cái gì? Mục đích của pháp đó? Tu nó đem đến kết quả cho việc gì chúng ta đang tu? Cũng như bây giờ mình cầm một miếng giẻ, mình lau cái bàn, hoặc mình lau cái sàn này, lau cục gạch này, thì cục gạch sẽ sạch sẽ theo ý muốn mình như thế nào? Thì cái sự lau của mình, mình biết được mình lau

nó sẽ sạch. Như bây giờ có vết bẩn trên miếng gạch này, mục đích của Thầy là muốn xóa hết vết bẩn này, cho nên Thầy cầm miếng vải Thầy lau cho hết vết bẩn, còn thì Thầy lau hoài, lau chừng nào hết thôi. Nó hết tức là nó thanh tịnh. Thì mục đích của pháp đó làm cho chúng ta sạch vết bẩn đó, cho nên chúng ta nỗ lực thực hiện cho hết vết bẩn. Cũng như Tứ Chánh Cần thì phải thực hiện Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu. Mục đích là phải làm cho hết các ác pháp, cho nên ác pháp còn thì chúng ta phải tu tập hoài, chừng nào nó hết chúng ta mới thôi. Cũng như Thầy lau miếng gạch có vết bẩn đến sạch thì thôi, mà nó còn thì lau hoài, lau cho hết. Mục đích phải làm cho hết cái đó. Cho nên cái định xác định cho chúng ta tu phải làm được cái đó. Cũng như tất cả các định tu về Tứ Như Ý Túc hoặc Tam Minh thì phải làm chủ được các pháp, các pháp không xâm chiếm được tâm mình, tức là vô lậu, đoạn diệt lậu hoặc. Điều khiển nó theo ý muốn của mình, nó thể hiện qua những ý muốn của mình thì nó phải thực hiện trong cái pháp đó, nó làm cho mình bảo gì thì vật đó phải nghe theo, thì đó là Tứ Như Ý Túc, đó là Tam Minh. Hôm nay trên Tứ Niệm Xứ thì quý thầy được học, được biết những vị trí mà chúng ta sẽ tu tập, làm chủ được từng

phần đó. Như đặt trên thân thì phải làm chủ được phần của thân, đặt trên tâm thì làm chủ được cái tâm, đặt trên thọ thì phải làm chủ được cái thọ, mà đặt trên các pháp thì phải làm chủ được các pháp. Cho nên các pháp rộng rãi, mênh mông, mà mình làm chủ được cái pháp này, cái bàn này biểu bay thì cái bàn này phải bay. Chúng ta muốn như thế nào được như thế nấy. Cái nhà này, cái hộp này, cái bàn này bay được, thì thử hỏi cái thân Thầy ngồi kiết già, ngồi xếp chân như thế này, Thầy bảo nó bay lên hay không bay? Bay. Bởi vì thân này cũng là một pháp như cái bàn, cái ghế, đâu có gì mà nó lại không bay. Đó, thì trên bước đường tu tập của chúng ta, chúng ta phải thực hiện cho được những điều mà Phật đã dạy. Mà Phật dạy các thầy thấy, những cái định này quý thầy đã học hết rồi, còn bây giờ các thầy nỗ lực tu cho đúng. Thầy nói ba tháng đến sáu tháng mà quý thầy nỗ lực, chắc chắn là quý thầy sẽ đạt được. Quý thầy thấy nó tuyệt vời, Phật pháp hay quá! Chỉ có mình đem công mình nỗ lực, mà mình nỗ lực thực hiện được, thì nó sẽ đem đến những kết quả vừa giải thoát cho mình, không còn đau khổ của cuộc đời này nữa, vừa chấm dứt sinh tử, vừa làm chủ được bệnh, vừa làm chủ được sự sống chết, muốn chết hồi nào chết, muốn sống hồi nào sống. Hạnh phúc vô cùng,

không còn gì hạnh phúc bằng. Điều khiến các pháp theo ý muốn của mình, muốn gì được cái nấy. Nhưng không phải chúng ta làm trò hí luận, làm trò ảo thuật cho thiên hạ xem. Chúng ta không phải những người cầu danh, tầm thường, nhỏ mọn như vậy. Chúng ta là những người không ham danh, cho nên chúng ta không thể hiện những cái bậy bạ đó, những cái không đúng đó, cái ảo thuật đó. Chúng ta thực hiện được sự sống chết của chúng ta là hạnh phúc cho chúng ta rồi. Cho nên lúc bấy giờ chúng ta làm người phạm phước tử như bao nhiêu người khác, ăn ngày một bữa, sống không thèm khát gì hết, ai cám dỗ gì chúng ta cũng không ham, ai đem tiền bạc cho chúng ta cũng không thích, ai đem danh lợi chúng ta cũng không màng, mọi thứ chúng ta đều chán hết. Chúng ta biết đời là khổ, mọi pháp đều có sự cám dỗ trong đó, chúng ta không ham muốn cái gì nữa. Đúng điều kiện để mà giúp ích bao nhiêu người lợi, thì thần thông này chúng ta dám thị hiện, mà không ích lợi chúng ta không thị hiện. Như Thầy đã nói cho các con, Thầy ước ao một ngày nào đó chỉ cần Hòa thượng mời Thầy về Tu viện, thầy trò tâm tình nhau. Còn bây giờ mà Thầy về Thầy thăm, Thầy làm điều này điều khác thì người ta nói Thầy ngoại đạo, Thầy không bao giờ. Nhưng Hòa thượng có nhã ý

mời Thầy về đó, rồi thầy trò tâm tình, Thầy mới nói chuyện tu hành của Thầy, rồi Thầy mới thể hiện cho Hòa thượng thấy những điều đó. Nhưng chỉ có một mình Hòa thượng chứ mà có năm ba chúng ngồi xem, thì nhất định hoàn toàn Thầy không làm. Thầy với Hòa thượng, bây giờ trên bước đường tu tập con sẽ làm chủ được như vậy, con sẽ thể hiện cho Hòa thượng thấy chỗ tu tập của con như vậy. Từ đó Hòa thượng chấp nhận, thì bao nhiêu chúng theo Hòa thượng được sự hướng dẫn của Thầy thì Hòa thượng chọn. Thầy không bao giờ Thầy cầu danh, Thầy lộ tướng mà Thầy hướng dẫn họ đâu. Hòa thượng chọn số chúng của Hòa thượng như thế nào, người mà quyết tu cho vào một góc. Thầy chỉ đến đó Thầy ở một thời gian với Hòa thượng năm tháng, mười tháng hoặc một năm. Thầy đi tới lui Thầy chơi vậy thôi, chứ cũng không thấy Thầy dạy ai, nhưng đôi mắt Thầy luôn để ý những người mà Hòa thượng đã chọn, cho những người đó phải sống đúng với giới hạnh ly dục ly ác pháp hỷ hoan. Thì Thầy nằm úp, Thầy ẩn mình mà hướng dẫn họ, để cuối cùng họ đạt được những điều kiện đạo đức của đạo Phật rõ ràng. Còn bây giờ, khi không Thầy về Thầy làm chuyện đó, thì Thầy khoe khoang. Chỉ thầy trò mới tình cảm nhau. “À, bây giờ Thông Lạc tu như thế nào, Thông Lạc trình

lại cho Thầy xem coi có đúng không, coi Thầy tu tới chỗ nào, mà Thông Lạc tu tới chỗ nào?” Thầy mới trình tất cả những cái này. Thầy trò tâm tình rồi chứng minh trên đường tu của mình, để thầy mình biết rằng đó là như vậy, để cho thầy có niềm tin, từ đó mới đem hết khả năng thầy trò hợp tác nhau để hướng dẫn người khác, chứ không khéo để lỡ bước người ta, uổng cuộc đời tu hành, mà đi tới đâu? Như nãy giờ Thầy nói, ở trên tâm này, chúng ta tu cái tâm “biết vọng liền buông”. Buông đi, buông hết được có cái tâm, còn cái thân chúng ta không làm chủ, thì có lợi ích gì đâu? Cho nên Thầy nói để thấy rằng, chúng ta tu không đúng bốn chỗ này thì nó không thể làm chủ. Bốn chỗ mà Đức Phật đã xác định là Tứ Niệm Xứ, bốn nơi mà chúng ta phải tu tập để làm chủ toàn bộ, làm chủ cả thân, tâm, tất cả mọi cái ở trên bốn cái chỗ này chúng ta làm cho được. Đó là con đường của đạo Phật đã chỉ định rất rõ ràng, chứ không phải chúng ta tu cái chuyện ngoài. Tu ngay thân, tâm của chúng ta ở đây, trong thân của chúng ta đầy đủ, thì chúng ta nỗ lực tu ngay tới đó gọi là Tứ Niệm Xứ. Bây giờ các con đã được học Tứ Niệm Xứ, từ lâu tới giờ, nghe nói Tứ Niệm Xứ chứ chưa biết phải không? Hôm nay biết rõ rồi, biết được vị trí, biết được chỗ mà chúng ta tu tập. Từ lâu chúng ta tu chứ chúng ta chưa

biết tu cái gì, làm cái gì cho nó tốt hết, phải không? Các thầy cứ nghĩ mình tu giải thoát sinh tử thôi, chứ chưa biết làm chỗ nào cho nó giải thoát sinh tử, phải chưa? Bây giờ Thầy dạy Tứ Niệm Xứ mới biết được chỗ mà chúng ta làm chủ, được giải thoát sinh tử rồi đó, hiểu rồi phải không? Hiểu rồi thì tới đây phải nỗ lực tu, tu sao cho vừa lòng Thầy, Thầy giảng Thầy mới không buồn. Chứ tu mà Thầy giảng hết sức như vậy, Thầy nói quá rõ như vậy đó, Phật dạy hồi xưa, thì ngày đó các vị tỳ kheo trong thời Đức Phật đã hiểu rồi. Nhưng từ khi Đức Phật tịch rồi, thì không còn ai giảng nữa, cho nên không ai hiểu được pháp này hết. Họ chỉ nói lơ quơ, lơ quơ vậy thôi chứ họ không biết đâu hết. Bây giờ Thầy đã giảng rõ rồi, do đó các con phải nỗ lực tu. Thầy nói quá mệt mà các con tu không được là Thầy buồn khổ vô cùng. Mà các con tu được, tức là Thầy nói có mệt, bây giờ thân của Thầy có nát đi Thầy cũng vui nữa, giống như Thầy nói ra mà có người làm được thì Thầy sẽ chịu. Cho nên các con ở bên nữ cũng phải ráng, ráng đền đáp ơn Thầy chứ. Thầy nói hết mình, từ lâu đến giờ Thầy chưa dám nói, Thầy không muốn nói. Bây giờ Thầy nói là tại vì Thầy thấy Thầy tuổi già rồi, nay mai Thầy sắp sửa đi rồi. Thầy thúc đẩy các con tu dữ lắm đó. Nếu các con tu chơi chơi thì chắc chắn là

Thầy đi mất rồi, chùng đó đừng nói uống quá Thầy không ở lại để mà dẫn dắt các con nữa. Thầy biết tuổi thọ Thầy bao lâu Thầy biết chứ! Thầy không biết sao được. Thầy không biết thì làm sao Thầy thúc hối mấy con, Thầy biết chứ! Sự thật ra đối với cái thân của Thầy, Thầy có thể kéo tuổi thọ Thầy thêm được, nhưng mà kéo thêm làm gì cho nó khổ? Nếu mà mấy con không nỗ lực tu thì Thầy kéo thêm làm gì? Ở đây mà cứ nuôi cơm mấy con hoài? Lẽ ra mấy con lớn rồi phải mần với cha với mẹ, chứ sao lại để cha mẹ mần nuôi con hoài? Cho nên các con phải nỗ lực tu. Đó, Thầy nhắc nhở như vậy chứ Thầy biết tuổi của Thầy tới đâu, Thầy biết trước. Bởi vì mình tu mà mình không biết thì mình tu làm cái gì? Nhưng ai hỏi Thầy, Thầy không biết gì hết, mà đối với mấy con Thầy nói vậy cho các con biết. Bởi vì Thầy lo lắng cái này, lo lắng cái kia, lo lắng cái nọ, là Thầy đã biết tuổi của Thầy chỗ nào, chứ Thầy mà không biết Thầy không lo đâu. Thầy nói ở mình còn sống năm, mười năm nữa chứ gì! Thầy không phải là kẻ mờ mịt đâu! Thầy biết bữa nào Thầy đi, ngày nào Thầy đi, tháng nào Thầy đi, năm nào Thầy đi, Thầy biết điều đó hết, nhân quả Thầy tới đâu Thầy biết. Nếu Thầy muốn sống thêm thì chuyện đó không phải khó đối với Thầy. Nhưng Thầy muốn các

con phải thực hiện đúng với nhân quả, để rồi chuyện ra đi của Thầy cũng thanh thản. Nghĩa là Thầy làm xong nhiệm vụ với tuổi đời của mình, đã đúng với nhân quả sinh ra làm người, nó phải có nhân quả tới đó, trả hết duyên nghiệp đó lại (???). Còn bây giờ mình kéo cho cái thân sống thêm, để mà trợ giúp các con tu, cuối cùng các con lại dễ duôi. Các con lại nói Thầy chắc có lẽ sống hai kiếp, ba kiếp, năm kiếp, mười kiếp nữa. Mình sáu bảy trăm tuổi, Thầy có thể ngàn tuổi cũng được, đâu có sao. Cho nên các con tu hoài, tu cầm chừng, cầm chừng, tức là không tới đâu hết. Cho nên Thầy thấy được, Thầy biết, các con cũng phải nỗ lực thật sự. Hôm nay Thầy dạy Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ các con đã rõ rồi, Thầy chưa giảng vào chi tiết. Đây mới là sự tóm lược của Tứ Niệm Xứ, nhưng mà xác định được các định của nó, tu tập được pháp nào ở trên đó rồi. Các con thấy đó, phải rõ không? Các con biết đặt pháp nào tu cái xứ nào. Cái nơi đó, muốn tu cái chỗ đó thì phải cái pháp đó để tu, để pháp khác các con đặt tu không đúng đâu. Cũng như bây giờ mình lấy bàn chải, thùng nước, mình chà cục gạch này cho sạch, mà mình không lấy, mình lại lấy chuyện khác, mình lấy nôi cơm mình đặt vô, thì làm cho nó dính lọ thêm chứ làm sao mà nó sạch cho được. Nó trật đi. Cho nên bốn

chỗ này Thầy đã đặt cho các con biết những cái pháp để các con tu tập các pháp đó. Thì phải ngoài kinh sách của Phật không? Đâu có ngoài! Ông Phật đã xác định điều đó mà. Cho nên bây giờ ở trên đó mà Thầy dạy các con tu thì cũng không ngoài các pháp đó.

Hôm nay Thầy dạy tiếp tục Tứ Niệm Xứ. Thì hôm kia Thầy mới chỉ đọc bài tóm lược của Tứ Niệm Xứ, nhưng vì những câu hỏi của cô Diệu Quang mà Thầy chưa trả lời hết, thì đình lại để trả lời những câu hỏi của thầy Chơn Thành. Cho nên cô Út có hỏi những câu hỏi như thế này, nhưng Thầy chưa trả lời, mà có một câu nhằm vào trong bài học Tứ Chánh Cần. Câu của cô Út hỏi: “Ý thức thanh tịnh có phải là Phật tánh không thưa Thầy?” Bởi vì cô thường nghe nói “chẳng niệm thiện niệm ác”, thì trong lúc ý thức của chúng ta đang biết cái không có niệm thiện niệm ác, đó là lối của Thiên tông, thì ý thức thanh tịnh đó có phải là Phật tánh không? Hầu hết bên Thiên tông người ta nói “chẳng niệm thiện niệm ác” thì đó là ý thức thanh tịnh, cho nên cô hiểu ngay được chỗ đó cô hỏi. Thầy không nghĩ đến điều này, nhưng cô lại hiểu rằng ý thức mình không phân biệt, không nghĩ thiện nghĩ ác, thì đó có phải là Phật tánh không, hay chỉ mới ý thức của chúng ta thanh tịnh thôi? Ý

cô hỏi như vậy đó. Câu kể cô hỏi thế nào là sự sai khác giữa trí tuệ và thức. Cô Út cũng hay là cô có sự suy tư. Cô hỏi Thầy trí tuệ là sự hiểu biết cái này, cái nọ, cái kia, hoặc là người ta nói ra mình hiểu liền, thì có trí tuệ. Nhưng mà cái thức cũng nằm trong chỗ đó, thì các con với các thầy phải suy ngẫm lại chỗ mà cô Út hỏi. Thầy sẽ trả lời, các con sẽ thấy, trí tuệ với cái thức có khác nhau không? Cho nên cô hỏi trí tuệ với cái thức có khác nhau không, chứ không khéo chúng ta, trong trí tuệ hiểu biết chúng ta muốn nói cái này kia, thì nó có cái thức chứ, biết mới nói chứ không biết mà chúng ta nói? Như vậy cái thức với trí tuệ này, nó một hay là hai, hoặc là hai cái hợp chung nhau lại để nó hiểu biết cái này, cái kia? Đó là ý của cô Út hỏi. Rồi cô hỏi thêm ý nữa, thế nào là vô minh, mà thế nào là minh? Vô minh như thế nào? Cô giải thích thêm chỗ này để cô hỏi cho rõ ràng. Vô minh có phải là không hiểu gì hết, nghe ai nói gì mình cũng không biết thì đó có phải là vô minh không? Còn minh có phải là hiểu biết mọi thứ, cái gì mình cũng biết hết, thì đó gọi là minh? Cô hỏi đó có phải là minh hay không, hay minh như thế nào, mà vô minh như thế nào? Cô hỏi câu kể nữa, trí tuệ có nghĩa như thế nào? Hỏi này thì cô hỏi thế nào là sự sai khác giữa trí tuệ và thức, bây giờ cô hỏi riêng trí

tuệ có nghĩa là như thế nào? Thì Cô Út cũng sâu sắc lắm, cô hỏi những câu hỏi mà nếu một người thầy lơ mơ chắc chắn là khó trả lời. Ngay chỗ câu cô hỏi ý thức thanh tịnh Thầy giật mình Thầy nói, từ lâu tới giờ người ta đâu có nghĩ rằng chỗ “chẳng niệm thiện niệm ác” là ý thức thanh tịnh, đâu phải là Phật tánh, đâu phải là tâm thức của chúng ta. Nó mới có ý thức thanh tịnh thôi. Tưởng thức cũng chưa thanh tịnh, cho nên nó còn mộng tưởng. Ý thức của chúng ta chưa thanh tịnh, cho nên nó mới nghĩ niệm thiện niệm ác, nó mới ham muốn cái này cái kia, mà bây giờ nó thanh tịnh tức là nó không ham muốn nữa. Đó thì nó có cái chỗ mà Thầy sẽ trả lời với các con. Cô còn hỏi câu kế nữa: “Tu tập như thế nào mà chánh tri kiến sanh khởi?” Nghĩa là từ lâu tới giờ mình cũng hiểu biết cái này kia, mình cũng thấy cái đúng cái sai, nhưng mà mình tu tập thế nào mà luôn luôn lúc nào cũng phải có chánh tri kiến sanh khởi? Nếu không có chánh tri kiến sanh khởi, mình cứ giận hờn phiền não. “Con dạy hoài mọi người mà con thấy như là chánh tri kiến họ không khởi ra được, cho nên họ không có giải thoát được tâm của mình” Đó là những câu cô hỏi mà Thầy chưa trả lời vì mắc trả lời cho Chơn Thành. Tiếp tục thì cô sẽ hỏi những câu hỏi kế nữa, nghĩa là vấn đáp, vấn đạo, là làm cho chúng ta rõ

được con đường mà chúng ta tu tập càng rõ hơn nữa, còn nếu mà không hỏi thì chúng ta lờ mờ lắm. Cũng như nghe Thầy nói mình tu Tứ Chánh Cần thì các pháp ác mình không cho sanh, rồi các pháp ác có sanh thì mình nỗ lực mình đoạn dứt trong ba loại định. Nhưng mà khi đoạn dứt như vậy thì cái tâm của mình lúc bấy giờ có giống ý thức thanh tịnh này không? Hầu hết là các con sẽ nghĩ rằng tu Tứ Chánh Cần như vậy sẽ giống Thiên Tông, nó làm như chỗ “không niệm thiện niệm ác”. Không, các thầy nên nghĩ rằng ở đây, Tứ Chánh Cần nói là pháp thiện và pháp ác, chứ không có nói niệm thiện, niệm ác. Nhưng mà bên Thiên Tông, khi mà Lục Tổ Huệ Năng ngài dạy cho thượng tọa Minh, ngài nói: “Chẳng niệm thiện niệm ác thì bản lai diện mục hiện tiền”, cho nên chẳng niệm thiện niệm ác. Còn ở đây pháp ác chúng ta ngăn chặn, mà chúng ta nuôi dưỡng pháp thiện, cho nên chúng ta thấy sơ thiện mà Phật có nói rõ. Vì các pháp ác chúng ta ngăn chặn không cho sanh khởi, đoạn dứt các pháp ác, thì các pháp ác chúng ta biết là tham sân si. Mà tham sân si không có, không có nghĩa là ở trong trạng thái như là chúng ta ức chế tâm không niệm thiện niệm ác. Cho nên Phật nói ly dục, ly ác pháp, do ly dục sanh hỷ lạc, do ly dục sanh hỷ lạc có tầm có tứ. Lúc bấy giờ người đó còn suy

tư, họ còn nghĩ, bởi vì họ nghĩ thiện họ cũng tốt chứ đâu phải không, ai cấm họ. Thí dụ bây giờ Thầy không khởi tâm tham sân si, hoặc là khởi tâm nói vọng ngữ, hoặc cái này, cái kia ở trong đầu, Thầy không có nghĩ, thì đó là đang ở trong toàn thiện. Nhưng mà bây giờ cái đầu của Thầy nghĩ, thí dụ như bây giờ thấy con chó tha con gà, thì chúng ta sợ con gà bị chó giết chết, nên chúng ta khởi niệm là hãy cứu con gà đi, thì đó là thiện chứ có bắt buộc chúng ta không khởi niệm đó đâu, phải không? Cũng như bây giờ chúng ta thấy một đứa bé đi qua đường, mà nó sợ, hoặc là một bà già đi qua đường sợ xe cộ nhiều quá, chúng ta khởi niệm: “À, bây giờ đưa bà già này qua bên lộ, đưa đứa trẻ này qua bên lộ” Hoặc là tối rồi, có một người đi lỡ đường đến nhà mình xin tá túc, thì mình cũng khởi cái niệm: “À như vậy thì mình xét coi người này tốt hay người xấu, nếu mà người tốt thì mình giúp đỡ cho họ trú ngụ qua đêm”. Thì những niệm mà mình khởi như vậy là tầm tứ chứ, có tầm có tứ chứ. Cho nên ở đây ly dục ly ác pháp, do ly dục sanh hỷ lạc, nhập sơ thiền có tầm có tứ. Cho nên một người mà nhập sơ thiền thì họ có năm điều kiện ở trong đầu họ. Nhập sơ thiền mà họ ly dục thì họ có năm điều kiện. Tầm tứ họ có, nhất tâm họ có chứ không phải là họ hết, các ác pháp thì họ diệt hết,

họ không để trong tâm của họ những niệm làm họ đau khổ, làm cho họ thương ghét. Như vậy rõ ràng nó sai khác với “ý thức thanh tịnh” của Thiền Đông Độ. Thì câu hỏi mà cô Diệu Quang hỏi chỗ này: “Ý thức thanh tịnh có phải là Phật tánh không thưa Thầy?” Đúng là tại vì người ta nhận ý thức thanh tịnh đó làm Phật tánh. Nhưng Đức Phật đã xác định rằng ý thức thanh tịnh không phải Phật tánh, mà Đức Phật nói rằng ý thức thanh tịnh sẽ đưa người đó đi vào chỗ “không vô biên xứ”, đây là một bài kinh. Cô Út hỏi mà Thầy sợ trả lời theo ý của mình, thì mọi người sẽ nghi rằng Thầy đặt điều. Nhưng đây là một bài kinh của Phật, cho nên Thầy nhớ Thầy đọc ở trong bài kinh đó, gọi là Đại Phương Quảng Kinh, thì có một người cư sỹ hỏi Đức Phật, “ý thức thanh tịnh” như thế nào? Vị cư sỹ đó hỏi: “Ý thức thanh tịnh không liên hệ với năm căn có thể đưa đến gì?” Năm căn là gì các thầy và các con biết không? Năm căn là như thế nào, bởi vì ý thức là có ý căn ở trong đó rồi, cho nên cái ý căn đó bỏ ra. Nó có sáu căn, mà ở đây chúng ta tính năm căn, là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Nhãn là con mắt chúng ta, nhãn căn là con mắt, mà nhĩ căn là lỗ tai chúng ta. Căn là phần gốc của năm điều này, nó có năm cái nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, bỏ cái ý đi. Khi chúng ta ngồi chúng ta chẳng

niệm thiện niệm ác, thì ý thức của chúng ta bây giờ nó đang ở trong chỗ không niệm thiện niệm ác, tức là nó thanh tịnh. Nó thanh tịnh mà không liên hệ với năm căn, tức là nó nghe mà nó không phân biệt, cho nên ở bên Thiền Tông Độ nói không phân biệt, vô phân biệt. Nó thấy mà nó không phân biệt, nó không nghĩ, nó không khởi nghĩ màu này màu xanh, màu đỏ, màu vàng. Nó thấy màu xanh, màu vàng thì cũng hay vậy chứ nó không phân biệt. Nó nghe âm thanh đó trầm bổng nó cũng không phân biệt, nó nghe thôi chứ nó không phân biệt. Cho nên ở đây người cư sỹ này hỏi ý thức thanh tịnh không liên hệ với năm căn có thể đưa đi đến đâu, đưa đến chỗ nào? Thì Đức Phật trả lời: “Này hiền giả, ý thức thanh tịnh không liên hệ đến năm căn có thể đưa đến hư không vô biên xứ”. Hư không vô biên xứ, đó là câu Đức Phật trả lời. Thầy nói rằng ý thức của người mà chẳng niệm thiện niệm ác lần lượt họ sẽ đi vào những định tướng, hư không biên xứ tướng. Các con nghe Thầy nói, khi trước Thầy xác định như vậy, nhưng không đem bài kinh để xác định, hôm nay đem bài kinh của Phật để xác định cho các con thấy rõ ràng. Thầy nói khi một người tu Thiền Đông Độ, thì do ức chế tâm họ mà diệt tâm tứ, cho nên ý thức họ không có vọng tưởng, nhưng họ sẽ rơi vào các định tướng, Thầy

chỉ nói vậy thôi. Ở đây Đức Phật xác định cho biết ý thức thanh tịnh không liên hệ với năm căn, tức là vô phân biệt, thì lúc bây giờ nó sẽ đi đến hư không vô biên xứ, tức là không vô biên xứ. Mà hư không là vô biên, thì lúc bấy giờ nó có thể đưa đi đến chỗ nào nữa? Nó có thể đưa đi đến thức vô biên. Cho nên hòa thượng Thanh Từ, khi mà tu Hòa thượng thấy tâm mình phủ trùm, là thức vô biên, cái biết nó phủ trùm, là thức vô biên. Cho nên Hòa thượng lạc vào trong “thức vô biên xứ”. Mà thức vô biên xứ thì tại vì có chữ “vô biên” cho nên nó sẽ đưa vị đó đi đến chỗ “vô sở hữu xứ”. Mà “vô sở hữu xứ” thì họ ngỡ tưởng đó là chỗ “phản bản hoàn nguyên” của họ, chỗ mà không có xứ sở, không có tên, không có tuổi, không có vật gì hết, hoàn toàn là không có một cái gì trong đó hết, thì đó là họ tưởng cái chỗ “phản bản hoàn nguyên”. Nhưng mà họ lạc vào trong ba cái xứ, ba cái định tưởng này, nếu mà họ tu đúng, họ rơi vào chỗ này. Còn nếu họ không tu đúng, thì từ chỗ “không vô biên xứ” này họ tưởng mình đã phủ trùm, hay là “thức vô biên xứ”, họ tưởng mình đã phủ trùm rồi, từ đó họ bị các pháp tướng, họ gặp các pháp tướng, cho nên họ ở trong chỗ này loanh quanh không ra được. Đây là một bài kinh của Phật đã xác định được Thiền Đông Độ đứng trong vị trí chỗ ý thức thanh tịnh. Cho

nên Lục Tổ Huệ Năng nói “chẳng niệm thiện niệm ác, bản lai diện mục hiện tiền”, tức là ý thức thanh tịnh chứ gì, nó chẳng có niệm thiện niệm ác. Mà bây giờ ý thức của chúng ta, chứ đâu phải tâm thức của chúng ta. Còn người mà nhập tứ thiền là ý thức người ta phải ngưng, và tưởng thức người ta ngưng, cho nên người ta hết mộng, do đó tâm thức người ta mới đánh thức dậy, cái thức thức mới đánh thức dậy. Như vậy thức thức đó không phải là ý thức thanh tịnh nữa. Hôm nay do câu hỏi của cô Út mà Thầy phải lật cuốn kinh mà trước đây Thầy đọc, hồi sáng này Thầy phải đi tìm cái câu để mà đáp cho đúng với cái lý của đạo Phật. Chứ còn cô Út hỏi Thầy, Thầy nói chỉ rơi vào trong định tưởng thì cô không tin, cô nói: “Thầy nói vậy thì chưa xác định lắm. Bởi vậy Thiền Đông Độ con gặp khách mà họ hỏi thì coi như họ tự đắc chỗ này lắm, còn nói rơi vào tưởng như Thầy thì họ cũng chưa tin Thầy đâu.” Nay thì rõ ràng là lời của Phật đã nói chứ không phải là Thầy nói. Nhưng chỗ tu và chỗ nói của Thầy qua kinh nghiệm của Thầy không sai với Phật. Sau này Thầy trả lời rất nhiều những điều kiện mà cô Út hỏi Thầy, Thầy sẽ trả lời hết để làm sáng tỏ được con đường tu tập. Cũng do chỗ hỏi này mà Thầy xác định Tứ Chánh Cần và chỗ “chẳng niệm thiện niệm ác” của Thiền Đông Độ, để thấy

chúng ta tu Tứ Chánh Cần khác chỗ “niệm thiện niệm ác”. Bởi vậy hồi nãy Thầy có xác định Tứ Chánh Cần chỉ nói pháp thiện và pháp ác, chứ không nói niệm thiện niệm ác, thì nó có khác. Bởi vì lấy trong thập ác và thập thiện, chúng ta cân ra thì chúng ta thấy nếu thập ác có thì thập thiện không có, mà thập thiện có, thì thập ác không có, chứ không phải chúng ta giữ niệm thiện niệm ác. Chúng ta ly dục ly ác pháp thì chúng ta có năm quả vị của trạng thái ly dục ly ác pháp, là có tầm, có tứ, có hỷ, có lạc, và có nhất tâm. Nhất tâm là bây giờ các con thấy rõ ràng, tâm của chúng ta đang ở trong trạng thái không có niệm nào hết, hoàn toàn duy nhất có một cái tâm của mình với trạng thái hỷ lạc của nó do ly dục sanh. Đó là có cái nhất tâm. Nhưng trong cái nhất tâm đó có tầm có tứ. Khi nó khởi một niệm gì, là do cái niệm thương đối với chúng sanh, cái tâm từ của nó mà, nó còn ở trong Tứ Vô Lượng Tâm. Cho nên cái niệm của nó không phải là niệm ác, giúp đỡ người khác đang gặp tai nạn thì đâu có nói đó là niệm ác được. Mà bên Thiền Tông khởi một niệm như vậy thì ý thức của họ không thanh tịnh, họ không cho có niệm nào xen vào đó. Cho nên họ “chấn trâu”, họ “giữ ông chủ”, hoặc là họ “tri vọng”, họ có mục đích là không có niệm thiện niệm ác, nghĩa là toàn bộ không có

niệm thiện niệm ác. Còn ở đây chúng ta có niệm thiện được chứ đâu phải không. Cho nên trong bài “Song tầm”, song tầm tức là hai cái niệm song song với nhau, thì Đức Phật dạy chúng ta nên diệt tầm ác, chứ không phải là cái niệm. Còn cái “tầm” đây không phải là cái niệm, mà tầm là sự suy nghĩ của chúng ta, cái tư duy của chúng ta, gọi là tầm. Còn diệt tầm diệt tứ, diệt luôn cả những niệm vọng tưởng của chúng ta, cả tầm tứ cũng không cho khởi lên, không cho suy nghĩ gì hết, thì đó mới là Thiền Đông Độ. Cho nên nó ức chế mà không cho một niệm nào, không cho khởi một niệm nào ra phân biệt cái này, cái nọ, cái kia. Còn ở đây chúng ta thấy sự đau khổ, chúng ta khởi cái niệm đau khổ, thì chúng ta sẽ khởi cái niệm thiện chúng ta dứt đoạn. Học Tứ Chánh Cần mà không rõ thì chúng ta sẽ làm nó, coi như là tu theo Thiền Đông Độ, tức là chẳng niệm thiện niệm ác. Còn ở đây phải biết phân biệt cho rõ, do chỗ biết phân biệt cho rõ đó, thì chúng ta mới thấy được đường tu của mình rõ ràng. Nếu nó không rõ ràng thì chúng ta sẽ làm lạc, còn bây giờ nó rõ ràng rồi thì chúng ta không làm lạc nữa. Coi như chúng ta tu Tứ Chánh Cần không phải là tu chẳng niệm thiện niệm ác. Rõ được như vậy thì chúng ta mới thấy rằng con đường chúng ta khác, không giống với con đường của Thiền

Đông Độ. Nếu không thì chúng ta làm cái pháp này cũng giống như pháp Thiên Đông Độ, thì đó là hiểu sai. Cho nên do câu hỏi này Thầy muốn làm sáng tỏ thêm phần tu Tứ Chánh Cần, để không có hiểu lầm lạc. Trong Tứ Chánh Cần mà hiểu rõ như vậy, thì hàng ngày các con nỗ lực tu tập, các con sẽ lìa được năm cái chi. Năm chi đó gọi là ác pháp, là tham sân si mạn nghi. Năm chi này mà lìa được thì chúng ta mới gọi là ly dục ly ác pháp. Mà ly dục ly ác pháp thì chúng ta có năm cái đức. Năm cái đức tức là năm cái quả, đó là hỷ, lạc, tầm, tứ và nhất tâm. Cái kia lìa ra năm cái, thì cái này đạt được năm cái quả, mới thể hiện được định sơ thiền của nó. Chúng ta đi vào đạo Phật thì chúng ta phải rõ, nếu một người mà chưa ly năm điều kiện là tham sân si mạn nghi, thì không bao giờ mà có năm cái đức của nó, năm cái quả của cái ly đó. Cho nên năm quả đó là tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm, thì các con nhớ rất rõ. Bởi vì mình lìa cái này thì mình phải được cái này, còn mình lìa chưa được thì nó chưa được cái gì hết. Cho nên cố gắng mà giữ được niệm thiện luôn luôn sống ở trong thân và tâm của chúng ta. Đừng cho một cái niệm ác, dù ai nói nặng nói nhẹ như thế nào. Đừng khởi nghĩ đến cái ăn, cái uống, cái này, cái kia. Đừng nghĩ đến cái nhà, cái cửa, hoặc những cái tư riêng gì hết. Bỏ hết,

để cho tham sân si của chúng ta đều lắng xuống hết, ác pháp đều đi hết, thì lúc bấy giờ chúng ta mới thấy được kết quả sự giải thoát của Tứ Chánh Cần rất là rõ ràng và cụ thể. Chúng ta có pháp tu mà, Tứ Chánh Cần chúng ta có pháp thiền.



GIỚI HÀNH 13

Do câu hỏi này Thầy mới trở lại Tứ Chánh Cần để định lại Tứ Niệm Xứ, để trả lời cho rõ ràng ở trong pháp Tứ Chánh Cần, để chúng ta biết tu Tứ Chánh Cần không có nghĩa là tu Thiền Đông Độ, không có nghĩa là “chẳng niệm thiện niệm ác”. Chứ không khéo chúng ta sẽ tu “niệm thiện niệm ác”. Cho nên phân biệt được như vậy thì chúng ta thấy rõ ràng. Bây giờ trước khi tiếp tục học những chi tiết của Tứ Niệm Xứ, thì chúng ta sẽ nghe những câu hỏi vấn đạo, vì những vấn đạo này cũng liên quan cuộc sống tu hành của chúng ta. Năm nay là năm mà chúng ta học Giới hành, mà vấn đạo, tức là hỏi. Nó làm sáng tỏ con đường thực hành của chúng ta hơn, làm chúng ta hiểu từng danh từ, từng hành động tu tập, cái đúng, cái sai để từ đó chúng ta tu tập cho đúng, không còn tu sai nữa. Vì nhiều khi Thầy bận công việc, không có gần bên các con, mà các con tu sai thì các con chịu lấy chờ Thầy về, hoặc chờ gặp Thầy, thì lúc bấy giờ sẽ lạc rất xa, thời gian rất dài sẽ khó xả. Cho nên hôm nay trong phần vấn đạo thì cô Út đứng trong góc độ là qua những bài giảng tuy rằng cô không dự nghe, nhưng

mỗi lần giảng về, cô có trực tiếp đến hỏi Thầy, thì Thầy tóm lược lại những ý trong buổi dạy đó như thế nào. Cô hỏi Thầy để rút tĩa qua những danh từ cũng như những kinh nghiệm mà cô hiểu biết được phần thực tập của mình. Cô rút tĩa ra cô hỏi Thầy, coi có đúng hay sai theo giáo lí của đạo Phật. Cho nên năm nay chúng ta học về giới hành, nó rất là có giá trị. Một số người thiếu phước không được nghe những điều này, thì Thầy nghĩ rằng một ngày nào đó, những bài vấn đạo này sẽ in thành sách để chỉ rõ cho chúng ta hiểu biết con đường tu tập của chúng ta đúng theo đạo Phật như thế nào. Bây giờ về phần vấn đạo thì thầy Chơn Thành hỏi Thầy: “Kính bạch Thầy, con dùng câu pháp hướng “Thân tâm như cục đất, phải ly dục ly bất thiện pháp, không còn tham sân si, không còn trộm cắp, không còn sát sanh, không còn dâm dục, không còn nói vọng ngữ, không còn nói lời phù phiếm, không nói lời hung ác, không nói lời lưỡng ngữ” để tu tập Tứ Chánh Cần. Ngoài thời khóa đã qui định, trừ lúc ngủ còn lúc nào rồi là con tu để nhắc tâm không phóng dật. Thay cho những câu pháp hướng khác, câu pháp hướng này là chủ lực cho việc tu tập hằng ngày của con. Như vậy có được và đã đúng phương pháp tu chưa?” Đó là thầy Chơn Thành. Thầy đã lập một câu pháp hướng rất dài, gom hết

trong đó những giới luật và thiên định, sơ thiên ly dục ly ác pháp và còn có ba độ tham sân si nữa. Cho nên câu pháp hướng như vậy, thầy hỏi nghe rất là đầy đủ, rất là trọn vẹn, nhưng mà hỏi Thầy coi nó đúng chưa? Nó còn thừa, hoặc là nó thiếu cái nào để Thầy bổ túc thêm câu pháp hướng. Các con biết rằng trong con đường tu của đạo Phật thì pháp hướng có một quyền lực, nó có một cái đạo lực, nó có một cái oai lực, nó có một cái thần lực. Từ chỗ biến trí tuệ bén nhạy cho đến trở thành một đạo lực siêu việt, thì từ pháp hướng đó mà sanh ra. Ngoài pháp hướng thì nó không sanh ra. Nhưng trạch pháp một cái pháp hướng, nghĩa là chọn một câu để trở thành pháp hướng rất khó. Nó không đơn giản đâu. Coi vậy chứ trạch pháp đúng thì hiệu quả, mà trạch pháp không đúng trạng thái, vai trò của nó đang có phạm sự để làm việc đó, mà mình đặt sai tên, sai tuổi của nó, thì nó không hiệu quả. Cho nên ở đây thầy Chơn Thành đưa ra câu hỏi này có mục đích là nhắc nhở các con cũng như các thầy, khi đặt pháp hướng thì phải có sự chọn lựa rất kĩ. Cho nên trong Thất Giác Chi, Phật nói Trạch pháp giác chi, nếu không Đức Phật đâu có dạy trạch pháp làm gì. Trạch pháp tức là phải chọn lựa rất kĩ, nó là một cái pháp mà giác chi chỉ cho bồ đề, mà bồ đề nghĩa là

giải thoát. Trạch một cái pháp đó ra để nó làm mình được giải thoát. Ví dụ như “Tâm như cục đất, không còn tham, sân, si nữa”, thì tâm mình như cục đất không còn tham sân si, thì nó giải thoát chứ. Cho nên trạch pháp mà câu pháp như vậy, gọi là trạch pháp giác chi. Một cái câu làm cho thân tâm mình được giải thoát, cho nên gọi là trạch pháp. Trạch pháp nghĩa là chọn lựa, mà chọn lựa rất kĩ, mà chọn lựa trong câu pháp đó, để làm cho mình trở thành giải thoát, trở thành bồ đề, giác chi là bồ đề. Cho nên câu pháp mà chọn lựa như vậy để làm pháp hướng, không phải đụng đâu mình cũng nói đại, hoặc là mình ghi đại. Không phải đâu! Mình suy nghĩ kĩ coi tâm mình lúc bấy giờ như thế nào? Nó đang sân hoặc là đang vô minh, hoặc là đang tham muốn cái gì? Hoặc là nó còn thích cái gì? Thì mình đặt câu pháp hướng cho đúng với tâm trạng của mình, lúc bấy giờ mình nhắc nó thì nó có hiệu quả. Phải hiểu được trạng thái tâm của mình thì trạch pháp mới tốt. Đáp: Trạch pháp giác chi là tìm hay chọn một câu pháp hướng cho đúng thời điểm. Đúng thời điểm, tức là thời điểm đó, hoàn cảnh đó xảy đến cho mình và tâm trạng mình lúc bấy giờ đang ở trong tâm trạng gì? Nó bình thường hay giận hờn, nó phiền não, nó đau khổ như thế nào? Câu pháp hướng đó phải chọn rất

kĩ để cho đúng thời điểm và đúng tâm trạng đó, hoàn cảnh đó, mình hướng tâm mình nhắc thì nó hiệu quả. Nếu câu pháp hướng đó không hiệu quả thì phải chọn câu pháp hướng khác tùy ở đặc tướng của mỗi người. Mình đã đặt câu pháp hướng đó đúng với tâm trạng, hoàn cảnh, thời điểm, nhưng tại sao nó không hiệu quả? Nó không hiệu quả nên mình mới xem lại khả năng của mình. Câu đó dài quá! Nó làm mình lộn xộn, lúc nhớ lúc quên. Tức là nó do đặc tướng mà mình không nhớ được. Cho nên mình phải làm cho nó ngắn lại, để mình tiếp nhận nhanh và ra lệnh cho nó gọn. Cái tâm mình chịu ra lệnh hơn là chịu nhắc nhở suông. Cũng như có đứa trẻ thì chịu ngọt ngào, mà có đứa trẻ làm dữ nó mới nghe theo, còn có đứa khuyên lơn nó thì nó nghe theo liền. Cho nên pháp hướng chúng ta dùng để điều khiển thân của chúng ta, tâm của chúng ta, cũng như là chúng ta biết thiện xảo, khéo léo để hướng dẫn, hoặc là dạy dỗ một đứa trẻ, hoặc là một con vật. Thí dụ chúng ta biết tính con voi hay con ngựa đó, tính nó như vậy, đặc tướng nó như vậy, cho nên mình dụ dỗ nó như vậy mà mình không có nạt nộ nó. Còn biết đặc tướng nó như vậy đó thì mình nạt nộ hơn là dụ dỗ, tùy theo chỗ đặc tướng đó. Cho nên chúng ta phải quán xét được đặc tướng của chúng ta, từ đó câu

pháp hướng chúng ta chọn phải đúng chỗ. Bởi vì thầy Chơn Thành hỏi Thầy câu pháp hướng có đủ hay không, cho nên Thầy giải thích phần trạch pháp, trạch câu pháp hướng ra để cho các con biết chung là các con phải chọn lấy câu cho đúng, đúng thời điểm, đúng tâm trạng, đúng hoàn cảnh, rồi còn tùy vào đặc tướng của mình. Còn bây giờ trả lời cho câu của Chơn Thành, câu pháp hướng của con trên đây, tuy đầy đủ nhưng lại thừa, thừa như thế nào? Không còn trộm cắp, không còn sát sanh, nghĩa là bây giờ Chơn Thành không còn trộm cắp, không còn sát sanh nữa mà nói không còn trộm cắp, không còn sát sanh, thì đó là thừa ở trong câu pháp hướng rồi. Bởi giờ mình đâu có trộm cắp, mình đâu có sát sanh nữa. Thừa! Nếu con không nói vọng ngữ, không nói lời phù phiếm, không nói lời hung ác, không nói lời lật lọng, thì lại thừa thêm một phần nữa. Nếu những cái này mình không nói nữa, là thừa thêm. Mình thấy tâm trạng hiện giờ của mình đã ly được những pháp ác khác rồi, bây giờ nó còn những pháp ác nào? Thì trong khi tâm mình chưa xả được những cái đó, thì mình đặt pháp hướng ngay đó, nó gọn mà ngắn, chứ không khéo nó dài luộm thuộm, mà những cái đó thừa, là vì giờ mình không trộm cắp, không sát sanh, không tà dâm, không vọng ngữ nữa. Giờ

mình nhắc nó nữa thì coi như nhắc nó hoài, nó cũng tức cái tâm nó nữa, tui có làm vậy nữa đâu mà biểu tôi vậy hoài, thành ra nó cũng giận. Thí dụ như một đứa bé rầy nó đừng ăn vụng nữa, giờ nó hết ăn vụng rồi mà cứ rầy nó hoài bảo nó đừng ăn vụng nữa thì nó ghi lại liền, nó nói con có ăn vụng nữa đâu mà mẹ cứ nói con ăn vụng hoài, con đâu có lấy ăn vụng nữa. Cho nên pháp hướng cũng vậy, cái tâm mình nó cũng như vậy, nó không phải đơn thuần. Vì vậy, nếu mà xét qua câu pháp hướng này mà đúng là tất cả những từ ở trên này con đều hoàn toàn là phải có như vậy hết, thì con dùng nó đúng. Nếu có những cái con đã dứt được, có những cái con từ nhỏ tới lớn không làm, mà bây giờ nhắc nó như vậy là sai. Đó thì pháp hướng dài dòng quá, mà lại không đúng với tâm trạng của mình, không đúng với trạng thái tâm. Như vậy, một câu hỏi như vậy làm cho chúng ta sáng sửa hơn, để trên bước đường tu chúng ta chọn lấy những câu pháp hướng cho đúng, mà chúng ta nhắc tâm mình. Cho nên chọn câu pháp hướng phải đúng tâm trạng mình ở trạng thái chưa xả ra được, chưa điều khiển được, chưa chủ động được. Nghĩa là bây giờ mình còn sân, thì mình phải đặt pháp hướng cho xả cái sân. Bây giờ tâm mình còn ham muốn cái gì đó, nó còn tham, cho nên mình đặt câu pháp hướng

phải có từ tham ở trong đó cho nó xả cái tham ra, như vậy thì nó mới đúng được với câu pháp hướng. Thầy nhắc lại, cho nên chọn câu pháp hướng phải đúng tâm trạng mình ở trạng thái chưa xả, chứ xả rồi thôi đừng nhắc nữa, mà chưa xả thì nhắc. Cũng như bây giờ Thầy điều khiển, Thầy bảo hơi thở tịnh chỉ nhập Tứ thiền, bắt đầu hơi thở nghe lời tịnh chỉ, mà Thầy cứ nhắc nó hoài vậy nó ghét Thầy lắm. Cho nên nó đã làm theo Thầy rồi mà cứ bảo nó hoài sao được, Thầy đâu cần nhắc nó nữa. Bây giờ câu kệ nữa hỏi, vừa rồi Thầy có nhắc lại câu hỏi này, thì ở đây Thầy trả lời luôn để viết thành văn luôn. “Kính bạch Thầy! Người tuổi trẻ và người nhiều tuổi tu có gì khác nhau, giống nhau? Theo chỗ con hiểu, người trẻ tuổi ít huân tập ở đời nên dễ tu hơn, người nhiều tuổi do huân tập các pháp thế gian nên khó tu hơn, hay do luật nhân quả mà người trẻ tuổi và người nhiều tuổi diễn tập nhiều đời, tốt hay xấu mà vẫn đến tu lâu hay mau là do duyên nghiệp này? Đáp: Ở đây sự huân tu không phải ở một kiếp, nên không thể so sánh tuổi trẻ và nhiều tuổi được. Nghĩa là bây giờ mình đang ở trong đạo tràng này, ai cũng có duyên tu hết, nhưng mà có người tu mau, có người tu lâu là tại sao? Là vì người tu mau đã huân nhiều đời, đã tu trước rồi, còn mình có gieo cái duyên tu chứ mình

chưa có tập luyện. Cho nên dù mình có tuổi trẻ đi nữa, mình cũng tu lâu nữa. Mình mới tu có kiếp này à. Người ta tu đã năm ba kiếp rồi, cho nên bây giờ người ta nhiếp tâm cái nó vô, người ta xả tâm dễ dàng. Người ta ly dục ly ác pháp dễ, là vì nhiều đời người ta có xả rồi. Còn bây giờ mình mới nghe, mình tập, mình cố gắng, mình giữ gìn đủ cách, mình tập luyện từ Chánh Niệm Tỉnh Giác cho đến Định Niệm Hơi Thở, rồi Định Vô Lậu để mình xả ác pháp. Mình mới tu cho nên mình xả rất là khó khăn. Nó cứ tới lui chứ không phải là người tuổi trẻ là người vào tu mà không có nhiệm. Mình nghĩ là nhiệm của cuộc đời này thôi, chứ sự thật ra mình đã nhiệm nhiều đời. Thầy nói ví dụ như một người tuổi trẻ vào tu mà nhiều đời họ nhiệm, cái nhiệm đó sẽ đánh thức họ hoài. Đời này họ đâu có nhiệm. Họ vào tu thí dụ là tám tuổi, hay là ba tuổi, hay là năm tuổi, họ đến, họ ở, họ tu, trong một cái chùa với một vị chơn tu giới luật thanh tịnh, nghiêm túc. Do đó họ đâu có bị nhiệm gì đời đâu, nhưng mà họ lại tu rất là khó. Nhiều khi họ nói họ chưa biết đời thì họ tu khó hơn là những người đã biết đời rồi bỏ dễ. Họ luận như vậy. Nhưng sự thật ra đời của họ huân tu quá ít trong những đời trước chứ không phải là trong hiện đời. Cho nên dù họ có duyên phước được gặp Phật pháp tu,

nhưng mà nhân đời của họ nhiều, nhiều kiếp huân. Cho nên tới đây trong sự tu tập của họ vẫn có những nghiệp đời của họ. Sức mạnh thu hút của đời, ham muốn của đời đánh mạnh họ. Nó đánh mạnh bằng cách này, bằng cách khác để đập họ ra khỏi môi trường tu. Nó làm cho họ mất đi cái tu hành. Đó là nghiệp đời trước của họ chứ không phải là nghiệp đời nay. Bởi vì đời nay họ đâu có nhiễm, nhưng mà đời trước họ đã nhiễm rất nặng. Nhưng họ gieo duyên Phật pháp, có duyên cúng dường, có duyên quý báu chánh pháp của Phật. Họ có thể vì Phật, vì pháp bảo của Phật mà dám hy sinh, họ dám chết. Duyên đó họ có nhưng họ không có duyên tu nhiều đời. Còn người tu nhanh là nhờ nhiều đời huân tu, họ nỗ lực, họ gạn lọc thân tâm của họ cho nên trong kiếp này họ tu rất nhanh. Tu lâu hay mau là do nhiều đời đã tu tập, chứ không phải trẻ tuổi dễ tu mà nhiều tuổi khó tu. Tu theo đạo Phật chỉ có sự quyết tâm, đầy đủ nghị lực, gan dạ, chặt đứt, vứt bỏ những gì ràng buộc, trói buộc đưa đến sự đau khổ. Nghĩa là người tu theo đạo Phật có sự quyết tâm rất cao. Khi hiểu biết được đời người là khổ thì họ quyết tâm, nghị lực. Họ quan sát cái gì đang trói buộc để đưa họ đi đến chỗ khổ đau của đời họ. Họ quan sát từ nhà cửa, của cải, tiền bạc, từ anh em, chị em, cha mẹ, tất cả những

cái này Đức Phật gọi là ái kiết sử, nó là một sợi dây vô hình nhưng mà trói rất chặt. Từ đó chúng ta biết được rõ ràng những cái này là những cái làm cho chúng ta đau khổ, làm cho cuộc đời chúng ta phải trôi lăn trong nhiều kiếp để mà tái sinh luân hồi, thọ lấy đời này đến đời khác đều là đau khổ. Thương ghét là đau khổ, thương ghét là ác pháp, như Thầy đã giảng. Do đó chúng ta biết rằng phải đem hết sức lực của mình chặt đứt. Bây giờ thí dụ mình thương mẹ mình mà mình chặt đứt, đừng để cho nhớ nghĩ nữa, thì nó làm khổ tâm mình rất lớn. Mà mình đã biết được đạo rồi thì chặt đứt cái này để cứu mẹ mình. Không phải ngồi đây mà nhớ mẹ, thương mẹ hoặc thương cha mình trong cảnh cơm không có ăn, áo không có mặc, mình phải nghĩ cách nào làm cho bà có cơm ăn áo mặc, thì đó là cái sai của mình. Khi mà mình biết Phật pháp, mình phải chặt đứt tất cả những cái này để cho mình được giải thoát. Từ đó mình mới đem cái sự giải thoát này mà hướng dẫn cha mẹ mình đi đến con đường giải thoát. Mặc dù cơm không có ăn, áo không có mặc, nhưng giải thoát quý hơn là đem cơm đem áo đầy đủ cho cha mẹ mình mà vẫn trôi lăn trong lục đạo, vẫn chịu thọ khổ từ đời này đến đời khác. Người tu theo đạo Phật chỉ có sự quyết tâm và đầy đủ nghị lực gan dạ như vậy mới dám chặt

đứt và vứt bỏ tình cảm chúng ta nối liền với người thân của chúng ta. Rất là khó chứ không phải dễ. Nếu chưa chặt đứt, vứt bỏ được thì hãy theo lời Phật dạy: “Quán từ bỏ tôi thờ vô, quán từ bỏ tôi thờ ra”. Thầy đã dạy rồi đó, các con thấy trên thân quán thân về hành tướng nội của nó, mà quán từ bỏ. Ở đây Thầy lặp lại để chúng ta thấy rằng, khi chúng ta dứt chưa được thì chúng ta phải dứt cho được. Mà bây giờ nghị lực, gan dạ của chúng ta cố gắng nó bứt, nó lia nhưng mà ngồi ở trong chùa chúng ta vẫn nhớ cha, nhớ mẹ, nhớ dòng họ, anh em, chị em hoặc là nhớ tiền, nhớ bạc hoặc là nhớ xe, nhớ cộ, hoặc là nhớ đủ cách đủ loại ở trong đó. Do đó chúng ta phải tu như thế nào, phải tập như thế nào? Bởi vì mình thấy tâm mình bây giờ mình quyết mà nó chưa dứt được, chưa có chặt dứt được. Cho nên chúng ta phải quán, như lời Phật dạy, quán từ bỏ tôi thờ vô, tức là nương Định Niệm Hơi Thở mà nhắc trong tâm chúng ta phải từ bỏ, thì trong tâm chúng ta biết là từ bỏ gì? Bây giờ chúng ta đang nhớ mẹ mình, bứt rứt trong lòng của mình hết sức, thương nhớ ba mẹ của mình. Mình biết trạng thái tâm của mình vậy thì trong khi mình “quán từ bỏ tôi thờ vô, quán từ bỏ tôi thờ ra”, tức là từ bỏ lòng thương mẹ đang dày vò trong tâm mình. Hay bây giờ mình đang giận hờn, thì mình

quán từ bỏ cái gì? Quán từ bỏ tâm sân của mình. Cái gì mà đang ở trong lòng của mình thì ngay đó mình quán. Tức là nương vào hơi thở mà tu, nhắc cái tâm của mình, dùng pháp hướng quán từ bỏ nó. Cho nên ở đây Phật dạy “quán từ bỏ tôi thở vô, quán từ bỏ tôi thở ra”, hay “quán đoạn diệt tôi thở vô, quán đoạn diệt tôi thở ra”. Đó là những cách thức tu tập chặt đứt, vứt bỏ. Ai là người siêng năng thì tu mau, ai là người lười biếng thì tu lâu. Nghĩa là mình biết được pháp đó rồi, hàng ngày mình cứ lo mình quán, mình chặt đứt vứt bỏ cho hết, xả bỏ ra hết. Chắc chắn là tâm trạng đang thương nhớ đó, cứ hàng ngày nương vào hơi thở, cứ quán từ bỏ, và đồng thời cái tâm mà nó nhiếp ở trong hơi thở như vậy nó đâu còn nhớ còn thương gì! Cho nên ngay chỗ hơi thở đó là chúng ta đã từ bỏ rồi. Mà quán từ bỏ lại nhắc cho tâm của chúng ta, cho nên bây giờ chúng ta lìa hơi thở ra, chúng ta thấy tâm thanh thản, không còn nhớ thương nữa, tức là chúng ta đã từ bỏ. Cách thức tu là như vậy. Đó là trả lời về tuổi trẻ và tuổi già, để cho biết được cách thức mà chúng ta tu mau hay là nhanh. Nhưng dù sao đi nữa, nếu đời trước chúng ta có tu nhiều kiếp, thì đời này chúng ta chỉ nhắc một lần, hai lần là chúng ta xong. Còn đời trước chúng ta chưa tu, thì đời nay chúng ta phải nhắc một trăm lần, hai trăm lần nó

mới được. Bây giờ câu hỏi khác: Kính bạch Thầy! Người muốn tu chứng phải ly mười tám loại hỷ tướng khởi thân tâm của mình. Như Thầy đã dạy, có mười tám loại hỷ tướng mà các thầy các con đã chép rồi đó, đã biết mười tám loại hỷ tướng rồi. Người mà tu Thiền Đông Độ thì người ta bị rơi vào “không vô biên xứ”, cái hư không vô biên. Khi mà ý thức thanh tịnh thì họ bị rơi vào đó. Cho nên câu hỏi này nhằm vào chỗ Thiền Đông Độ chứ không phải gì khác hết. Bởi vì chỗ này là chỗ chúng ta rất cần phải xả ly mười tám loại tướng, để chúng ta vượt qua, chứ còn không thì chúng ta cũng nằm đó mà chịu chết như các Thiền Đông Độ mà thôi. Vậy mà có một số đạo sư đã dùng mười tám loại hỷ tướng này để dạy cho các đệ tử của mình. Lấy sắc tướng, hương tướng, thanh tướng, vị tướng, xúc tướng và pháp tướng v.v... khiến cho người tu hành mê mờ không phân biệt đâu là chánh pháp của Phật, đâu là tà thuật của ngoại đạo, sống dở chết dở, đạo không ra đạo, đời không ra đời, tu tập nhiều năm mà chẳng đi đến đâu và chẳng đạt mục đích gì. Hiện giờ có rất nhiều học giả cũng đang ở trạng thái này, ngỡ rằng mình đang hòa đồng với vũ trụ. Vì lợi ích chung cho mọi người, con xin Thầy chỉ dạy để mọi người sớm giác ngộ, không bị làm lạc trên đường tu tập, cứu mình ra biển khổ,

và cũng không uống phí cả cuộc đời. Đáp: Từ pháp môn Tịnh độ đã biến Phật giáo thành một tôn giáo mê tín, cúng bái tụng niệm, cầu an, cầu siêu v.v... Loại pháp môn này hướng dẫn hành giả vào thế giới sắc tướng. Bây giờ hỏi Thầy về mười tám loại tướng, rồi đưa ra một số người dùng các loại tướng để tu, thì Thầy xác định cho thấy như Tịnh độ tông, người ta dùng sắc tướng làm pháp môn hướng dẫn người khác đi vào thế giới đó. Đến Thiên tông đã biến Phật giáo thành một tôn giáo hữu ngã, có ngã tức là Phật tánh, chấp chặt người nào cũng có Phật tánh hết, nên nó là cái ngã rồi. Loại pháp môn này hướng dẫn hành giả vào thế giới pháp tướng. Cho nên nó có cái tướng nó ra, cho nên nó lạc vào “hư không vô biên xứ”, nó bị lạc vào trong đó mà nó trở thành pháp tướng. Nó lấy pháp tướng làm thế giới để tu tập. Cho nên nó có sự “phản bản hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu”. Những danh từ của Thiên Đông Độ dùng để cho chúng ta thấy, trong mười tám loại tướng này, thì Tịnh độ dùng sắc tướng để đi vào, còn Thiên Đông Độ dùng pháp tướng mà đi vào. Cho nên nó có những danh từ của nó. Còn Tịnh độ có những danh từ riêng của nó, “cầu vãng sanh Cực lạc”. Còn ở đây nó đi vào chỗ không phải cầu, mà “phản bản hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu”. Giáo lý Nguyên thủy

của Đức Phật đã xác định không dạy điểm khởi thủy của con người, thế mà Thiên tông có điểm khởi thủy hoàn nguyên. Hoàn nguyên là mình trở về cái gốc của nó chứ gì? Phán bốn là trở lại cái gốc, hoàn nguyên trở về nguồn gốc của nó. Mà đạo Phật xác định rằng khởi điểm của con người không có, vậy thì nó trở về khởi điểm là chỗ nào mà gọi là nguyên gốc, nguyên thủy của nó? Đạo Phật đã xác định trong bài Mười hai nhân duyên, Đức Phật đã xác định rõ ràng, và trong Giáo án của Thầy đã dạy rồi, thì các thầy cũng thấy rằng con người từ nhân quả sanh ra và chết đi cũng trở về nhân quả. Thì bây giờ chúng ta “phán bốn hoàn nguyên” trở về nhân quả thì có lý do gì? Nhân quả có giải thoát không? Nó là thiện ác mà sao giải thoát? Cho nên trở về đó thì cũng như người bình thường không tu thì cũng trở về đó vậy! Cho nên nếu mà nói đạo Phật có khởi điểm thì nó không phải là đạo Phật, vì có khởi điểm tức là có ngã chấp, còn không có khởi điểm là không có ngã chấp. Cho nên đạo Phật xây dựng giáo lý của mình, giáo lý duyên khởi thì nó là vòng tròn, cho nên nó không có khởi điểm. Nó không có điểm khởi đầu. Thiên tông lạc vào pháp tướng mà không biết, cảm thấy mình hòa đồng trong vũ trụ hay là “phủ trùm vạn hữu”. Theo Phật giáo, người tu hành phải đạt được mục đích.

Nghĩa là người tu hành phải đạt được mục đích, chứ không phải là hòa đồng vũ trụ hay là “phủ trùm vạn hữu”. Mà đạt được mục đích gì? Cho nên Thầy ghi, theo Phật giáo người tu hành phải đạt được mục đích, mục đích đó là gì? Để trả lời câu hỏi mà tự Thầy hỏi đó, mục đích làm chủ sanh lão bệnh tử. Đó là bốn nỗi khổ của con người. Cho nên ở đây chúng ta thấy sự tu tập của mình là nhắm vào mục đích làm sao làm chủ được cuộc sống của mình, làm sao làm chủ được tuổi già của mình, làm sao làm chủ được bệnh tật và đến khi chết, làm sao mình làm chủ, đừng để khổ quá khổ. Xưa Đức Thế Tôn đã tuyên ngôn bốn câu kệ khi mình đã đạt được mục đích. Bốn câu kệ đó như thế này:

*Thiên thượng thiên hạ
Duy ngã độc tôn
Nhất thiết thế gian
Sanh lão bệnh tử*

Đó là Hán tự thì Thầy tạm dịch để cho quý thầy và các con hiểu. Thiên thượng thiên hạ có nghĩa là trên trời dưới trời. Duy ngã độc tôn có nghĩa là chỉ có mình ta. Nhất thiết thế gian - hết thảy trong thế gian này. Sanh lão bệnh tử - Ta là người vượt qua sanh lão bệnh tử. Nghĩa là ta là người làm chủ sanh lão bệnh tử. Mục đích đã đạt được thì

còn tu cái gì nữa? Thì mục đích của đạo Phật là như vậy, chứ không phải mục đích của đạo Phật là để trở về “phản bổn hoàn nguyên”, để “phủ trùm vạn hữu”. Cho nên Thiên tông đi lạc, không đúng với mục đích của đạo Phật. Mục đích Thiên tông là “phản bổn hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu” để làm gì, với ý nghĩa của cuộc đời này? Khi chúng ta trở về với nguồn gốc của chúng ta, “phủ trùm vạn hữu” như vậy có lợi ích gì cho đời sống của chúng ta, hay là chúng ta cũng còn tham sân si giận hờn, phiền não? Cho nên dù là chúng ta có “phản bổn hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu”, thì tâm tham chúng ta cũng còn. Chúng ta cũng thích nằm trên nệm êm, trên giường cao rộng. Chúng ta cũng thích mặc đồ sang đẹp. Chúng ta cũng thích ăn uống phi thời. Rõ ràng là chúng ta có giải thoát được chưa? Đời sống chúng ta cũng còn như đời sống của phàm phu. Như vậy có “phản bổn hoàn nguyên” đi nữa, chúng ta cũng vẫn là con người tầm thường chứ cũng không giải thoát được gì. Nếu “phản bổn hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu” mà làm chủ được sanh lão bệnh tử thì cũng nên tu tập. Nếu bây giờ chúng ta “phản bổn hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu”, mà chúng ta làm chủ được cuộc sống này, thì cuộc sống người tu sỹ ba y một bát, sống đời sống không còn vật gì, xả hết. Trái lại những

người tu Thiên Đông Độ thì họ không có như vậy đâu. Cuộc sống của họ hoàn toàn đầy đủ lắm chứ không thiếu đâu. Rồi kể đó già họ không làm chủ được. Họ không biết cách làm sao làm chủ được! Rồi bệnh họ cũng không biết làm chủ đâu. Họ chỉ bảo bệnh thì cứ bệnh, kệ nó, mình cứ đừng có dao động tâm của mình là được. Thì như vậy rõ ràng là cần răng chịu đựng đau. Rồi đến chết thì chết mặc chết, tử mặc tử. Ăn thua gì, mình Phật tánh cứ còn đó chứ đâu phải là mất mát gì đâu! Chết cái thân chứ đâu phải chết Phật tánh đâu mà sợ. Cho nên họ nói như vậy chứ sự thật ra họ không làm chủ được cái chết. Cho nên chúng ta thấy, nếu “phản bổn hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu” mà làm chủ được sanh lão bệnh tử thì đó cũng là mục đích của đạo Phật. Đàng này nó không nhằm được mục đích đó. Do đó nó không thể giải quyết được bốn cái khổ này, không giải quyết được bốn cái khổ của đời người. Cho nên chúng ta không có tu tập. Nhưng nhìn lại đời sống của thiền sư, nghĩa là các ngài nói được như vậy thì chúng ta nên tu, mà bây giờ chúng ta muốn xét lại có phải làm chủ được sanh lão bệnh tử không? Cho nên chúng ta mới nhìn lại đời sống, chúng ta quan sát lại các vị tu thiền coi họ có làm chủ được chưa? Khi nhìn lại đời sống của thiền sư thì chúng ta thấy họ

chưa làm chủ được cuộc sống, cho nên họ còn ăn uống phi thời, còn chạy theo vật chất, còn ham ngủ, còn đang đắm chìm trong vật chất thế gian. Đời có gì thì thiên sư có nấy. Người ta có xe hơi thì mình cũng có xe hơi. Người ta có gì thì mình có nấy. Đến như cái ăn, cái ngủ thiên sư còn ăn uống phi thời, ngủ nghỉ phi thời, giường cao nệm ấm, áo quần sang đẹp v.v... Nên họ chưa ly, chưa xả, họ còn sống như thế gian. Nhưng mà họ nghĩ rằng cái đó mình đừng có chấp dính nó thôi, mình ăn mặc sang đẹp chứ không chấp dính. Sự thật ra, mình nói mình có lý, nhưng mình mang mặc nó, tức là mình dính mắc chứ làm sao mà mình nói mình hết dính mắc? Sanh làm chủ chưa được, tức là mình không ly dục ly ác pháp được, thì làm sao mà làm chủ được già, bệnh, chết? Thì “phản bổn hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu” có lợi ích gì? Chẳng qua thiên sư lạc vào pháp tướng mà không biết mình nên rất đáng thương. Từ bao thế kỷ, bao thế hệ đã làm đường lạc lối, uổng phí cuộc đời tu hành. Thiên sư cứ nghĩ rằng mình kiến tánh là thành Phật. Phật thì có sẵn, chỉ cần thấy mà thôi. Chẳng cần tu gì hết. Chỉ vì chưa thấy Tánh nên phải tu để thấy. Từ pháp “tri vọng”, “tham thoại đầu, tham công án” đều là pháp tu để kiến Tánh. Nghĩa là tu cái đó để mình nhận ra cái Tánh. Cho nên có người

thì vừa thấy hoa đào nở thì có người cười, có người thì vấp té ngộ đạo, đó là thấy Tánh của họ. Cho nên tu tập của họ để ức chế tầm tứ, để mong cho các ngài ngộ được Tánh Phật. Cho nên khi mà ngộ được cái Tánh thì thôi, không có gì hết. Họ đâu có tu ly dục ly ác pháp đâu. Họ đâu có làm cho tâm họ hết tham sân si, mà họ chỉ làm sao cho mình thấy Tánh. Thấy Tánh thành Phật thôi, vì đã thành Phật rồi thì đâu còn tham sân si, họ nghĩ vậy. Vì vậy họ nỗ lực họ tu “tri vọng”, họ “tham thoại đầu”, “tham công án” để cho họ kiến Tánh mà thôi. Cho nên thường thường họ tham những cái đó, bỗng dưng nó “bùng vỡ”, tức là bùng vỡ gì? Là họ đã kiến Tánh, tức là họ nhắm vào cái thể Tánh đó. Còn pháp tu ly dục ly ác pháp thì trong kinh Đại thừa dạy thấy các pháp là không, thấy các pháp là huyền giả, không thật. Trong kinh Đại thừa thì có cách thức tu ly dục ly ác pháp, cho nên thấy các pháp đều là như Bát nhã, thấy các pháp đều là hư huyền, thì đó là kinh Duyên giác, không thật. Để làm gì? Để khi mà người ta chửi mình thì thấy nó là huyền giả. Nó thấy là không, cho nên mình không tức giận. Đó là cách thức ly dục ly ác pháp của nó. Cũng như bây giờ tâm mình khởi ham muốn, một cái vật gì đó, mình nói mọi vật đều là huyền giả, có gì mà phải ham muốn. Do đó cái tâm

không ham muốn nữa. Đó là cách thức tu ly dục ly ác pháp của Đại thừa kinh. Chứ còn Thiền tông thì không có đâu. Thiền tông không có pháp nào ly dục ly ác pháp hết. Chỉ có Đại thừa còn một ít tư tưởng của giáo lý nguyên thủy, nó có rút tĩa một số giáo lý nguyên thủy ở trong kinh Đại thừa. Tức là nó còn giữ lại bản chất nguyên thủy của Phật giáo ở trong kinh sách Đại thừa một chút đó. Cho nên nó có tu tập về ly dục ly ác pháp. Nhưng những tu tập đó không làm cho nó sạch thật sạch cái tâm của nó đâu. Dường như pháp đó là cái pháp trốn chạy. Thấy mọi vật đều là huyền giả để mình trốn chạy cái tâm mình đừng có giận hờn, đừng có ham muốn thôi. Chứ sự thật ra nó đang ham muốn rất nhiều. Gọi là tránh né. Cho nên hầu hết một số người tu về pháp “thấy các pháp là không”, “ngũ uẩn giai không”, thấy các pháp đều là huyền giả, thì họ có giảm bớt, họ có sống đời sống an ổn thật. Nhưng mà cái tâm cho thật sạch, thật hết ham muốn thì chưa hết, chưa có người nào hết. Hiện giờ thì chưa thấy người nào hết. Những pháp dạy trong kinh Đại thừa chỉ có pháp lìa mà chưa có pháp đoạn. Ở đây Thầy phân tích rất rõ. Đó là cái lồi nó lìa, nó ly ra, nó lìa các pháp thôi. Nhưng mà nó chưa sâu, cho nên nó chưa có pháp đoạn. Vì thế thiền sư có giảm bớt tham sân si nhưng

không có đoạn dứt được. Vì kinh sách Đại thừa và Thiên tông không có pháp hành đoạn dứt nên đối với đời sống sanh y thiên sư chưa làm chủ tâm mình. Còn chạy theo ngũ trần, tức là chạy theo sắc thanh hương vị xúc pháp. Cho nên người muốn tu hành giải thoát khỏi sanh lão bệnh tử mà tu theo kinh sách Đại thừa và Thiên tông thì cũng như người khát nước mà uống nước muối. Đó là chỗ Thầy đem một ví dụ để thấy rằng muốn giải thoát mà tu theo kiểu như vậy thì như người khát nước mà lấy nước muối uống. Đây là một sự thật chứ không phải bài bác họ. Nhưng các thầy cũng như các con suy ngẫm lời của Thầy so sánh ở đây để thấy đó là một sự thật như vậy. Trải qua thời gian mười mấy hai chục năm, nhiều người đi theo Thiên Đông Độ, họ tu với hòa thượng Như Luật, hoặc hòa thượng Thanh Từ, thì bây giờ xét lại họ đã được những gì, họ đã làm chủ được những gì? Thì chúng ta xét rồi chúng ta suy ngẫm lời Thầy nói có đúng hay không? Đừng tin lời Thầy nói mà cứ xem xét những người đang theo các bậc hòa thượng này tu hành các pháp môn đó, rồi sẽ thấy. Có người tu hai ba chục năm chứ không phải ít. Rồi xem lại những bậc thầy của họ, những bậc đã giảng những pháp đó ra, xem coi đời sống họ có ly dục chưa? Có ly ác pháp chưa? Họ có làm chủ đời sống họ

chưa? Hay họ còn đang đấm nhiễm qua hình thức khéo che đậy mà thôi, qua lý luận khéo che đậy mà thôi, chứ sự thật ra thì họ còn đang sống ở trên đục lạt? Đạo Phật đã xác định con người do nhân quả sanh ra, chết đi trở về nhân quả. Do nhân quả sanh ra thì làm sao có khởi điểm ban đầu của con người mà gọi là “phản bốn hoàn nguyên”? Kinh sách Đại thừa do ảnh hưởng của Bà la môn giáo mới có Đại ngã và Tiểu ngã. Thì Bà la môn giáo có xây dựng Đại ngã, và Tiểu ngã. Một con người chúng ta là Tiểu ngã và Đại ngã thì nó rộng lớn mênh mông. Ví dụ Đại ngã như một cái biển mênh mông nước, còn Tiểu ngã như một giọt nước. Khi một người mất đi rồi thì cái giọt nước sẽ nhiều vào trong Đại ngã. Nó hòa tan thì coi như không còn Tiểu ngã, mà nó trở về với Đại ngã, do đó mới có cái chỗ “phản bốn hoàn nguyên”. Đó là ảnh hưởng của Bà la môn giáo vào kinh sách Đại thừa. Kinh sách Thiên tông thì ảnh hưởng Lão giáo mới có bản thể vũ trụ. Thì do Lão giáo mới có những câu trong kinh Nam Hoa “Đạo khả đạo phi thường đạo, danh khả danh phi thường danh”. Chỗ bản thể đó không tên, không tuổi, không gì hết. Ai có tên, có tuổi, có hình, có dáng, thì không phải bản thể của vũ trụ. Cho nên Thiên tông ảnh hưởng Lão giáo mới có những danh từ, mới có những cái tên

“bản thể vũ trụ”, mới có cái Tánh, cái Thể, cái Phật tánh. Đối với đạo Phật, những việc này chỉ là một hý luận. Hý luận là điều luận chơi cho vui, chứ chẳng có ích lợi và thiết thực gì cho loài người. Nghĩa là cái này chẳng đem đến cho chúng ta lợi lạc giải thoát cho chúng ta gì hết. Cho nên Đức Phật gọi cái này là hý luận. Trong 62 luận thuyết của ngoại đạo thời Đức Phật cũng có xây bản thể vũ trụ này, bởi vì trong đó Bà la môn có Đại ngã và Tiểu ngã. Cho nên nó đã có rồi, vì vậy Đức Phật gọi đó là hý luận. Hý luận là luận chơi cho vui, cao thấp, hơn thua cho vui chơi, chứ không có lợi ích thiết thực. Đối với đạo Phật thì cái gì thực, chứ hý luận thì không có đùa chơi như vậy. Vì thế Đức Phật chỉ thẳng cho mọi người biết có 18 loại tướng. Tịnh Độ tông chiếm sắc tướng, làm cứu cánh của mình. Thiền tông chiếm pháp tướng làm cứu cánh của mình. Hai cái tông này họ chiếm một cái tướng để làm chỗ cứu cánh của họ. Xác định để chúng ta thấy cho rõ và sau này quý thầy cứ về suy ngẫm lại những điều kinh điển Phật đã chỉ cho chúng ta biết 18 loại tướng. Đồng thời ở đây Thầy xác định cho biết rằng Thiền tông chiếm cái tướng nào và Tịnh độ tông chiếm cái tướng nào. Do thế giới tướng mà cho rằng Phật cũng người ngu, “nghe vang mà tưởng tiếng, thấy bóng cho là hình”, đó là hình thức điên

đảo vô minh, nên tu đời này sang đời khác cũng chẳng ra gì. Mình nghe tiếng vang mình cho là tiếng, thì đó là mình ngu. Mình thấy bóng mà mình cho là hình, là thật, thì đó là mình sai. Bởi vì tưởng chỉ là bóng dáng mà thôi, chứ nó không có thật. Dù là pháp tướng, dù là sắc tướng, nó cũng đều là bóng dáng mà thôi, nó không thật. “Kính bạch Thầy! Khi nhập Tứ thiền, các hành trong thân đều ngưng nghỉ hoàn toàn. Huyết trong tim vẫn đi trong các ống mạch nuôi khắp châu thân. Lúc đó nó đọng lại hay ở trạng thái bình thường? Và bộ não còn hoạt động gì không, hay cũng ngưng hoạt động? Hơi thở tịnh chỉ hoàn toàn? Thân hiện giờ giống như một pho tượng, đến khi muốn phục hồi trở lại trạng thái bình thường không khó khăn gì? Nếu thật sự như vậy thì thật là vi diệu, hy hữu thay đạo Phật, không có pháp nào trên thế gian này sánh được. Lý thuyết âm dương ngũ hành trong y học chỉ còn là giả thiết”. Ở đây thầy Chơn Thành hỏi, Thầy nói rằng thực sự ra Tứ thiền thì phải đạt như vậy. Nhưng mà chưa biết nó làm ngưng hoạt động vậy như thế nào mà con người chúng ta phục hồi lại được. Chứ không khéo nó ngưng hoạt động rồi nó sẽ đi tiêu luôn. Nó không phục hồi lại được. Ở đây Thầy sẽ giải thích để cho thấy sự phục hồi lại sự sống của chúng ta khi nhập định. Đáp: Khi

người nhập Tứ thiên, hơi thở tịnh chỉ, mà hơi thở đã ngưng thì tất cả những hoạt động trong thân đều ngưng. Tại sao hơi thở mình quan trọng, các thầy tất cả lưu ý! Hơi thở mình còn thở thì tất cả những bộ phận ở trong thân chúng ta theo nhịp của hơi thở, tim cũng vậy, nó theo nhịp của hơi thở mà hoạt động. Nếu hơi thở dừng rồi thì bắt đầu tim cũng dừng, bao tử cũng dừng, gan ruột gì cũng phải dừng hết, nó không hoạt động được cái gì hết, coi như hơi thở ngưng là ngưng hoạt động hết. Cũng như bây giờ Thầy nói cái máy mà bộ phận hút gió với xăng không có, thì cái máy cũng ngưng liền tức khắc. Mà nó ngưng rồi thì bánh xe con, bánh xe lớn ở trong cái máy đó cũng ngưng hết, chứ không làm sao nó chạy được. Đó thì hơi thở là vấn đề quan trọng, cũng như cái xe mà chỗ xăng với không khí hòa khí nhau để đốt cháy làm cái xe chạy, cái máy chạy, thì chỗ đó là hơi thở của chúng ta. Cho nên ở đây chúng ta biết được, khi hơi thở tịnh chỉ rồi thì các hành ở trong thân phải ngưng, mà nó ngưng như thế nào để nó sống đây? Đây, bây giờ nó ngưng hoạt động hoàn toàn, máu thì dừng lại, không có chạy, không có đi được nữa, nó đứng lại hết. Nghĩa là máu tới đó, vừa lúc hơi thở ngưng, là bắt đầu máu đứng lại đó, nó không đi tới được, nó không chạy tới nữa, bởi vì tim ngưng rồi, nó

không còn sức đẩy nữa, nhưng không đông đặc. Nó không đông đặc là nó còn cái gì mà nó không đông đặc? Hơi ấm trong người còn, không mất. Nghĩa là hơi nóng trong người còn, thì máu không đông đặc, nó đứng lại đó chứ nó không đông đặc. Còn hơi ấm trong người mất thì máu đông đặc liền. Những phần tế bào não trên đầu chúng ta từ lâu đã hoạt động cùng với nhịp thở, nghĩa là bây giờ chúng ta đang thở thì nó có phần tế bào đó hoạt động với nhịp thở của chúng ta. Nó hoạt động, nó điều khiển những thần kinh ở trên não bộ chúng ta, để đưa tay, đưa chân, hay là muốn cái gì, đều do sự điều khiển của nó. Những phần tế bào não đó hoạt động theo cùng nhịp của hơi thở, hòa hợp với bộ máy đang hoạt động của cơ thể. Người mà hơi thở ngưng thì tất cả các tế bào đó ngưng theo hết, nó không hoạt động nữa. Từ lâu đã hoạt động cùng với nhịp thở thì hiện giờ đều ngưng hết. Bây giờ ở trong đầu chúng ta có những phần mà tế bào não từ lâu chưa hoạt động. Nó không hoạt động theo hơi thở, cho nên nó nằm yên đó nó chưa hoạt động. Bây giờ khi mà tụi tế bào não này ngưng hoạt động theo hơi thở, theo bộ máy làm việc của nó chung nhau đó, thì nó ngưng với nhau thì nó ngưng hết. Cho nên tụi kia ngưng là tụi này bắt đầu hoạt động. Vì nó hoạt động cho nên hơi ấm trong

người chúng ta còn, còn nếu nó không hoạt động thì hơi ấm trong người chúng ta mất luôn. Nên người chết là do bộ não, do phần tế bào não không hoạt động, mà nó hoạt động được là do chúng ta đã tu tập đánh thức nó chứ không phải khi không mà nó hoạt động đâu. Nếu hơi thở chúng ta bây giờ đang mạnh, bình thường, mà chúng ta chưa biết cách nhập định, chúng ta chưa đánh thức được các tế bào não đó hoạt động, thì trong khi đó chúng ta nhảy xuống sông tự tử, hoặc làm gì cho chúng ta ngộp chết đi, thì ngay đó là cơ thể chúng ta máu sẽ đông đặc và nó sẽ lạnh liền tức khắc, nó không còn hơi ấm nữa. Ở đây Thầy giải thích rất tỉ mỉ để chúng ta thấy được phần đánh thức tế bào não này, để thay thế tụi tế bào não kia nghỉ. Bởi vì trong đầu chúng ta có nhiều loại tế bào, mà có một số chưa làm việc, bây giờ chúng ta đánh thức nó để nó làm việc. Vì thế hơi ấm trong người không mất, sáu căn không bị hư hoại, thân mới phục hồi lại dễ dàng. Bởi vì sáu căn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của chúng ta không bị hư hoại. Những vật có thể dễ bị hư hoại là mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của chúng ta. Mà nhờ những tế bào não từ lâu không làm việc, bây giờ đứng ra làm việc, hoạt động, mà nó giữ lại cơ thể chúng ta, để chúng ta phục hồi lại, không bị hoại diệt. Khi người tu nhập Tứ

thiền, đó là giai đoạn đánh thức tế bào não mà từ lâu nó chưa hoạt động. Nghĩa là bây giờ mình ở trên đoạn đường xả hỷ, xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, đoạn đường hằng ngày mà tập để điều khiển. Thí dụ bây giờ Thầy hướng tâm Thầy nhắc: “Hơi thở phải tịnh chỉ, các hành trong thân phải tịnh chỉ”, thì bắt đầu nó tịnh chỉ được bao nhiêu? Nó tịnh chỉ được một phút, bắt đầu nó thở trở lại, chứ đâu có tịnh chỉ lâu đâu. Cho nên nó tịnh chỉ được một phút, kéo dài được một phút là nó đánh thức tụi kia dậy, cái tụi mà không làm việc đó. Khi mà nó đang ngưng như vậy thì pháp hướng có hiệu quả, là nó làm cho hơi thở ngưng, thì tụi kia bắt đầu hoạt động. Nhưng mà nó chưa hoạt động thì bắt đầu tế bào não làm việc với hơi thở nó thúc đẩy, thì hơi thở nó phải thở trở lại. Coi như là chúng ta không kéo dài được lâu, chỉ trong vòng một phút. Rồi lần lượt chúng ta tăng dần, tăng dần lực pháp hướng điều khiển, làm cho hơi thở dừng và đánh thức tế bào não kia, bắt đầu thức dậy làm việc. Do tuần tự, tuần tự bắt đầu tụi kia trỗi dậy làm việc hết, thì bắt đầu cái này nó ngưng luôn. Cho nên chúng ta ngồi một ngày, hai ngày cho đến một tháng, hai tháng vẫn dễ dàng không khó khăn, mà cơ thể không bị hư hoại. Khi nó chịu hoạt động thì hơi thở chúng ta mới tịnh chỉ hoàn toàn. Khi tụi này

chịu hoạt động rồi thì lúc bấy giờ thì lệnh pháp hướng của chúng ta mạnh lắm. Nó hướng như vậy đó mà tế bào não trong đầu chúng ta chưa chịu hoạt động thì nó chỉ có một chút rồi nó bắt đầu ngộp thở chết.



GIỚI HÀNH 14

Cho nên nó có sự phản ứng. Cũng như bây giờ ai bóp mũi mình, mình giãy giụa dữ lắm, mình phản ứng để mình chống lại sự chịu chết của mình. Cho nên thí dụ bây giờ người ta bóp cổ mình nghẹt thở không được, mình giãy giụa, đến cuối cùng mình giãy không nổi mình mới chịu chết, chớ mình không có nằm yên để người ta bóp mình chết đâu. Đó là phản xạ tự nhiên của nó. Ví dụ trên con đường mình đi ngang, trời nhá nhem tối, mình thấy một sợi dây quấn queo giống con rắn, đi vừa chợt thấy mình nhảy qua liền. Nó không phải có ý thức mình điều khiển, đó là phản xạ tự nhiên của cơ thể của mình. Cho nên pháp hướng của chúng ta truyền lệnh cho hơi thở tịnh chỉ, nó tịnh chỉ như vậy, nó ngưng như vậy một chút, thì nó có sự phản xạ để bảo vệ cơ thể. Bất buộc pháp hướng giữ cho hơi thở phải tịnh chỉ dài hơn nữa, thì tụi kia bất buộc phải phản xạ, nó phải làm cho cơ thể nó sống, tức là nó phải trôi dạt nó hoạt động. Cho nên đó là những cách thức nó thay thế để cơ thể không bị chết, không bị hoại diệt cơ thể. Nó phải hoạt động, chớ còn không hoạt động thì nó chết. Cho nên phản

xạ tự nhiên của nó phải có khi tụi này bị pháp hướng ức chế, nó làm cho tụi này ngưng đi, thì tụi kia phải phấn khởi, phấn khởi tức là hoạt động trở lại. Do như vậy chúng ta nhập định mà chúng ta không bị hoại diệt cơ thể. Khi nó chịu hoạt động thì hơi thở chúng ta mới tịnh chỉ hoàn toàn, lúc bấy giờ chúng ta mới nhập được Tứ thiền. Cái hay nhất của đạo Phật ở chỗ chỉ dùng pháp hướng mà không ức chế điều khiển. Nghĩa là chúng ta chỉ dùng pháp hướng nhắc thôi, chớ không phải chúng ta nhắc như vậy là chúng ta nín thở đâu. Nếu mà nín thở tức là chúng ta ức chế hơi thở của mình, ức chế hơi thở của mình không hay đâu. Nó làm chúng ta bị rối loạn cơ thể, rối loạn thần kinh. Chúng ta chỉ dùng pháp hướng nhắc thôi. Do tâm thanh tịnh ly ác pháp ra rồi, thì chúng ta nhắc nó có hiệu lực rất lớn, nó làm cho hơi thở tịnh chỉ. Bởi vì tịnh chỉ chứ không phải là đình chỉ, hoặc là định chỉ, mà tịnh chỉ. Tịnh là do lực thanh tịnh của tâm mà nó điều khiển làm cho hơi thở ngưng, chứ không phải chúng ta ức chế hơi thở bằng cách điều khiển làm cho nó thở chậm chậm rồi ngưng, rồi nín thở. Nếu một người tu thiền định tưởng thì họ thở bằng rốn, thở bằng chân lông của họ. Lúc bấy giờ họ tu tập bằng ức chế. Ưc chế tức là họ thở chậm chậm, hoặc là họ nín thở lại, rồi họ dùng cái

tưởng của họ, họ tưởng như là họ thở bằng rốn hoặc thở bằng lỗ chân lông. Nín như vậy chừng một phút, hai phút, rồi họ thở lại, rồi một lát nữa họ nín, rồi họ tưởng như vậy, rồi họ lại thở lại. Họ tập riết như vậy là khi mà họ nín luôn một thời gian, tức là ức chế cái này thì nó phải hưng phấn cái kia. Nó hưng phấn là nó qua một cái tưởng nó hưng phấn, thì coi như là hơi thở nó thở theo lỗ chân lông như các nhà yoga đã biểu diễn ở bên Liên Xô, mà báo chí, đài phát thanh đã đăng những tin tức cho chúng ta biết. Dìm họ trong nước họ không chết, tức là họ thở bằng lỗ chân lông. Chôn ở trong đất mà họ không chết, tức là họ luyện bằng những định tưởng, bằng cái tưởng. Còn ở đây chúng ta không có ức chế nó chút nào hết. Chúng ta không có thở chậm, thở nhẹ. Chúng ta chỉ điều khiển, rồi tự nó, nó chậm, nhẹ, hoặc là chúng ta điều khiển nó tịnh chỉ, rồi tự nó nó ngưng. Nó ngưng rồi nó phục hồi trở lại, rồi nó ngưng. Cứ như vậy chúng ta dùng pháp hướng cho đến khi tất cả các tế bào kia hoạt động trở lại, thì lúc bấy giờ nó tịnh chỉ luôn, nó ngưng luôn. Chừng nào chúng ta điều khiển nó trở lại, thì chúng ta nhắc nó hoạt động trở lại: “Hơi thở thở lại!”, thì nó bắt đầu thở lại. Nhắc nó thì tự tế bào kia bắt đầu trở dậy làm việc, thì tự tế bào này nằm yên xuống ngủ. Cái hay nhất của pháp môn

đạo Phật là chỗ chúng ta dùng pháp hướng chứ không dùng ức chế. Còn ngoại đạo, các tôn giáo khác, người ta đều dùng sự ức chế mà điều khiển qua một cái tướng của mình. Thí dụ một nhà luyện võ công, hoặc khí công, họ đều dùng cái tướng của họ. Khi vận nội công họ cũng phải dùng tướng của họ, khi dùng khí công họ cũng phải dùng cái tướng của họ. Ở đây họ ức chế, họ gồng cái tay lên, rồi họ tưởng như tất cả sức mạnh dồn vào trong đó một cái lực, họ gọi là nội công. Còn chúng ta không gồng gì hết, chỉ nhắc nhẹ nhàng vậy thôi, rồi tuần tự đó do chúng ta giữ được trạng thái yên lặng, vắng lặng, thì chúng ta hướng được. Đừng để cho mất trạng thái đó thì không được. Cũng như cái tâm chúng ta cứ nghĩ ngợi cái này, kia, nọ, mà chúng ta cứ bảo nó tịnh chỉ thì không được rồi. Cho nên tâm chúng ta phải thanh tịnh. Mà cái tâm thanh tịnh đến mức độ vắng lặng, thì chỗ thanh tịnh của nó là chỗ hết tham, sân, si, không còn giận hờn, phiền não, không còn ham muốn vật gì thế gian này nữa. Cho nên do chỗ thanh tịnh này, pháp hướng có hiệu quả điều khiển được sự sống chết của chúng ta là ở chỗ này, điều khiển sai khiến bằng một lực vô hình của tâm. Nghĩa là coi như ở đây mình điều khiển bằng lực của tâm chứ không phải bằng cơ thể của chúng ta, bằng ức chế, điều khiển

bằng các cơ. Thí dụ bây giờ Thầy thở chậm, Thầy dùng cái cơ thở chậm, hoặc là dùng cái cơ nín thở, thì đây là dùng cơ. Còn cái này chúng ta dùng lực bằng tâm, chứ không phải dùng lực bằng thân của chúng ta, bằng các cơ của chúng ta. Điều khiển sai khiến bằng một lực vô hình của tâm, vừa tịnh chỉ hơi thở, mà vừa đánh thức các tế bào não. Nó hay tuyệt là ở chỗ đó, cách thức tu tập rất là khoa học, không có khổ công tu tập như thiền yoga. Nghĩa là cách thức chúng ta tu tập theo thiền đạo Phật thì không khổ công, chúng ta chỉ dùng pháp hướng vậ thôi, mà chúng ta đạt được mức này. Thí dụ bây giờ, chúng ta tu ly dục ly ác pháp, thì do Tứ Chánh Cần mà chúng ta đạt được tâm thanh tịnh, ly dục ly ác pháp. Mà khi ly dục ly ác pháp được rồi, thì chúng ta còn tâm tứ thiện, cho nên bây giờ chúng ta mới diệt tâm tứ thiện đi, vì vậy mà chúng ta mới nhập Nhị thiền. Nhập Nhị thiền chúng ta diệt tâm diệt tứ, cho nên trong khi diệt tâm tứ nhập Nhị thiền thì trạng thái tâm chúng ta rất là yên lặng. Từ chỗ yên lặng đó, từ chỗ tâm ly dục ly ác pháp, thì chúng ta mới điều khiển diệt tâm tứ rất dễ, chúng ta chỉ hướng tâm thôi, chúng ta không phải ức chế nó, cho nên chúng ta rất dễ dàng. Vì trong khi mà ly dục ly ác pháp chỗ Sơ thiền thì chúng ta biết là có nhất tâm rồi, cho nên Phật nói có hỷ, lạc,

tâm, tứ, nhất tâm, có năm cái quả của chúng ta tu mà. Như vậy chúng ta thấy có năm cái quả của Sơ thiền, thì nhất tâm đó để chúng ta tiếp tục ở trong trạng thái Nhị thiền, mà trạng thái Nhị thiền tức là trạng thái yên lặng. Từ trạng thái yên lặng đó, chúng ta mới tiến sâu vào xả 18 loại tưởng, thì chúng ta đạt được trạng thái vắng lặng, luôn luôn lúc nào trong hư không này không còn nghe âm thanh nữa. Từ chỗ vắng lặng này, chúng ta mới tiến tới chúng ta phá thọ, chúng ta phá tất cả những cái thọ, cho nên xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, để mà nhập Tứ thiền. Thì khi mà xả hết thọ tức là hơi thở tịnh chỉ, hơi thở ngưng nghỉ. Hơi thở ngưng thì các hành trong thân của chúng ta cũng bắt đầu ngưng hết, do vậy mà chúng ta nhập Tứ thiền. Mà cách thức điều khiển của nó thì chúng ta thấy không có khổ công. Còn yoga phải rèn luyện khổ công, phải tập thân thể như thế này, tròng chuối ngược, rồi ngồi trên một cánh tay, rồi quay như thế nào, đủ cách đủ kiểu của yoga, luyện cái thân của mình hết sức, rồi luyện hơi thở. Yoga có ba hơi thở chứ không phải hai hơi thở như chúng ta, hơi thở ra, hơi thở vô và hơi thở nín, nó ba hơi thở mà. Cho nên khi tập hơi thở nín rất quan trọng, người mà không biết nó sẽ ra máu. Người có kinh nghiệm tu họ hướng dẫn thì không đến nỗi, nhưng mà hơi

thở nín làm cho người ta thở bằng chân lông hoặc thở rốn. Thế mà vi diệu hy hữu ít có pháp nào sánh kịp bởi vì đối với Phật pháp. Như mình nghe nói về yoga thì thấy thiền đó tập luyện hết sức. Người ta ở trên núi cao như Hi Mã Lạp Sơn, trời lạnh buốt như vậy mà người ta chỉ choàng một chiếc áo mỏng, mỏng như thầy vậy, mỏng hơn nữa, mà người ta không thấy lạnh. Người ta ở trên tầng cao rất lạnh mà người ta không thấy lạnh. Cho nên người ta luyện tập cơ thể rất là vĩ đại. Sự thật ra người nhập Tứ thiền rồi cũng làm chủ được khí hậu, ngay khi nóng họ cũng làm cho khí hậu mát mẻ, họ điều hòa được thời tiết làm cho mát mẻ, khi mà lạnh họ cũng điều hòa được. Cho nên họ vẫn thản nhiên, người khác thì lạnh run, chớ đối với người nhập Tứ thiền họ vẫn điều hòa được không khí, khi họ ở trong trạng thái của thiền định đó. Bởi vì họ chỉ dùng pháp hướng thoi họ đã có cái lệnh của pháp hướng rồi. Khi ở trong trạng thái vắng lặng, họ không nghe âm thanh rồi, thì họ ra lệnh không khí hoặc là khí trời hôm nay đương lạnh họ bảo phải ấm áp, thì ngay đó cả toàn thân họ nghe ấm áp, không bao giờ nghe lạnh, mà bây giờ nực nội, họ chỉ cần ra lệnh, thì thời tiết sẽ mát mẻ, không còn nóng nảy nữa. Đó là quyền lực của người tu, nó có năng lực, có đạo lực như vậy đó. Cho nên

chúng ta tu không uống đàu, tại vì chúng ta chưa biết chỗ ly dục, ly ác pháp, cho nên chúng ta đi lầm lạc. Nó đi ngang ngửa, nó xen vào ở trong những ức chế, rồi bị tưởng, rồi chúng ta tu riết nó sai.

Bây giờ câu hỏi kè. Hỏi: “Kính bạch Thầy! Khi tu các định dùng câu pháp hướng phải rõ ràng, mạch lạc, không nhầm lẫn, thông thả, khoan thai, không vội vàng, gấp gáp, đúng đối tượng, tâm trạng, thì hiệu quả đến ngay liền, bằng không thì ngược lại, hiệu quả không có, vọng tưởng khởi lên, loạn tưởng, tùy miên, phóng dật xen vào, hôn trầm, thù miên, hôn tịch, vô ký kéo đến có đúng không, thưa Thầy?”

Đúng, bởi vì khi pháp hướng của chúng ta sai. Tu hành nhiều khi chúng ta nhắc đại rồi thôi. Không phải! Chúng ta tuân tự những ý nghĩ của pháp hướng mà chúng ta đặt. Khi mà nhắc cái tâm của chúng ta rất tỉnh táo, nhắc từng ý nghĩ rất là thâm sâu của nó. Ở đây Chơn Thành đã nắm được chỗ hướng tâm, phải thông thả, phải nhẹ nhàng, không vội vàng, gấp gáp gì hết, đúng đối tượng. Trong khi tâm của chúng ta nhắc nó, thì ngay liền nó rất là tỉnh táo. Còn nếu chúng ta không khéo mà chúng ta cũng nhắc cho có nhắc, hướng cũng có hướng đó, nhưng mà loạn tưởng, thù miên phóng

vào, hôn trầm, hoặc là vô ký, hôn tịch liên tục, thì chuyện đó là tại mình, hướng cho có hướng thôi, chứ thật sự hướng phải tuần tự. Bây giờ nó đang bị hôn trầm, mà hướng cho nó hết hôn trầm, là tuần tự phải hướng, phải nhắc cái tâm của mình như thế nào? Khi mà nhắc câu pháp hướng rồi thì cái tâm tỉnh ngay liền, nó không bị hôn trầm. Như vậy rút tia từ những kinh nghiệm đó cho nên Chơn Thành mới hỏi Thầy câu này. Nếu mà không có gì, câu pháp hướng mà thắng được hôn trầm thì Chơn Thành không biết mà hỏi câu này đâu.

Đáp: Tu mà không có nhiệt tâm, không có nghị lực, không rắng sức, thì chẳng mang lại kết quả gì. Nghĩa là trong khi tu mà dùng pháp hướng như vậy, không có nhiệt tâm nói lên một câu nói hướng tâm cho rõ ràng, cho đầy đủ ý nghĩa của nó. Mình chỉ như là tụng chú vãng sanh vậy, hoặc là chú đại bi đọc lia lịa, chứ không có ý nghĩa gì ở trong đầu chúng ta hết, thì không phải đâu, pháp hướng có ý nghĩa thâm sâu của nó. Khi mình hướng ra rồi nó có một nghị lực làm cho mình mạnh mẽ, để cho mình không lười biếng. Nó không dễ dãi với mình nữa, mà nó có sự quyết chiến quyết thắng trong đó, thì pháp hướng đúng cách của nó, thì nó như vậy. Cho nên trong tu tập, cần phải có sự

niệt tâm, cần phải có nghị lực, cần phải có sự rắng sức mình. Trong khi mình bị một trạng thái nào đó, thì cần phải có sự rắng sức để dẹp nó. Mà muốn rắng sức dẹp nó, thì phải đem hết nghị lực chống trả lại nó. Thí dụ bây giờ buồn ngủ, mà mình không có nghị lực, là mình sẽ đi nằm ngủ à, chứ không thể nào thắng được. Bây giờ mình thấy cục kẹo đó mình muốn ăn, mà mình không nghị lực thì mình lấy mình bỏ miệng mình nhai à, không thể nào mà không. Người mà có nghị lực nhất định là không ăn, chết bỏ, thèm chết bỏ chứ không ăn. Cho nên nghị lực giúp chúng ta dứt liền, không để chúng ta phạm phải những sai lầm đó. Như vậy mới mang lại những kết quả. Tu mà không trạch pháp kỹ lưỡng, không rõ đặc tướng của mình, dùng pháp hướng không đúng pháp, đúng chỗ, đúng trạng thái, đối tượng tâm, thì chẳng có hiệu quả gì như con đã nêu ở trên. Nghĩa là mình phải tu, phải trạch pháp cho đúng cách thì mới có hiệu quả, mà nếu không đúng cách thì không có hiệu quả. Nhưng thầy lại thêm chỗ này để biết rằng, tu mà không niệt tâm, không có nghị lực, không rắng sức, thì nó cũng không có kết quả gì. Bởi vì mình đã chọn lấy cái tu rồi, cũng như mình đã chọn lấy cuộc đời, thì mình phải rắng sức để làm sao cho cuộc đời mình đem đến hạnh phúc. Phải có tiền sống,

phải có cơm gạo ngày hai bữa, ba bữa đầy đủ, phải người ta có gì mình có nấy, để đời sống của mình đầy đủ vật chất như người khác. Mà mình phải làm cách nào, tìm mọi cách để làm ra bằng mồ hôi nước mắt của mình, cho xứng đáng với đầu óc, suy tư của mình. Thì người tu chúng ta cũng vậy. Mình chỉ còn gia tài là Phật của mình, là phải đạt được gia tài đó bằng cách giải thoát thân tâm của mình. Cho nên mình không tu thôi, mà đã tu không có nghĩa là mình cất cái chòi lá lệt xệt đó mình cứ ở vậy hoài. Không phải đâu! Mình phải giải thoát hoàn toàn.

Hỏi: “Kính bạch Thầy! Khi con tu hiện tại an lạc trú định, con hướng tâm nhắc hơi thở chậm, chậm dần nhẹ dần, thì thấy có hiệu quả nhưng cơ hoành và cơ bắp theo hơi thở nên có cảm giác căng tức, vậy là tốt hay là xấu?”

Đáp: Xấu. Nghĩa là lúc bấy giờ mình nhắc hơi thở mình chậm nhẹ thì bắt đầu mình thấy từ cơ hoành ở trong ngực, trong bụng mình và cơ bắp của mình nghe hơi căng, cảm giác căng tức thì cái đó là không tốt rồi, xấu rồi. Khi cơ hoành và cơ bắp có cảm giác căng tức, thì con nên dùng pháp hướng khác mà thư giãn nó. Nghĩa là bây giờ cơ hoành và cơ bắp theo pháp hướng của hơi thở chậm nhẹ, do sự chậm nhẹ quá sức của

cơ thể nên cơ hoành và cơ bắp nường theo sức chậm nhẹ đó mà co thúc làm cho con thấy căng tức. Mặc dù bây giờ hơi thở chậm nhẹ, con đừng hướng bảo nó ngưng lại. Con sợ quá con bảo nó ngưng lại, hoặc thở lại bình thường thì con không tiến bộ đâu. Con cứ để cho nó chậm nhẹ theo cái chậm nhẹ của pháp hướng điều khiển nó. Bắt đầu con muốn cho cơ hoành và cơ bắp của con trở về trạng thái thư giãn bình thường mà không còn căng tức, thì con hướng tâm tiếp. Con thấy có trạng thái gì thay đổi trong thân của con, đã có cái gì mà không đúng, thì tức là con phải dùng pháp hướng khác mà đặt cái đó xuống liền. Đây Thầy có ghi pháp hướng như thế này. Bây giờ con sẽ hướng tâm, con nhắc: “Cơ hoành và cơ bắp phải thư giãn bình thường, không được căng tức nữa!”, con ra lệnh nó như vậy. Khi con ra lệnh một lần nó chưa, nó còn theo hơi thở chậm nhẹ đó, thì con ra lệnh lần nữa. Con ra lệnh đôi ba lần như vậy, thì cơ hoành và cơ bắp sẽ thư giãn bình thường, và thư giãn bình thường thì ngay đó hơi thở của con không chậm nhẹ nữa. Nó lại đứng lại. Lúc bấy giờ nó không làm cho cơ thể con bị rối loạn nữa, cho nên nó đã phản ứng trở lại. Nó giữ hơi thở con ở mức độ không làm cơ hoành và cơ bắp căng thẳng. Chỗ đó là những chỗ để sửa những cái sai của chúng ta. Thí dụ bây giờ mình

đang ở trong một trạng thái hơi thở an ổn, thì bắt đầu có cảm giác như mũi mình nặng, đầu mình nặng, hoặc tai mình lớn, hay thân bự ra. Lúc bấy giờ mình nhắc, mình hướng, mình phá những trạng thái đó đi, đừng để. Hoặc mình đang ngồi yên lặng thế này, bỗng dưng mình thấy xung quanh mình ánh sáng sáng lên hết, thì ngay liền mình cũng dùng pháp hướng để phá cái tướng đó đi chứ không để cái tướng đó. Vì để cái tướng đó thì tâm mình một lúc sau dính vào ánh sáng đó. Cho nên tất cả những cái này là những cái chúng ta có pháp để phá, có pháp để tu, để mà tiến tới con đường suôn sẻ, chứ không khéo chúng ta bị lạc. Các thầy và các con nhớ kỹ vấn đề này. Tuy rằng câu hỏi và câu đáp thấy đơn sơ, nhưng có những kinh nghiệm để trong lúc chúng ta tu tập, bất kỳ gặp một cái gì, chứ không phải là cơ hoành và cơ bắp này đâu, các con không gặp cái này nhưng mà gặp cái khác. Bấy giờ mình đang tu như vậy, mình bảo hơi thở chậm nhẹ, thì bắt đầu nó chậm nhẹ, chậm nhẹ, mà nghe sao nó tức, nó nhức tim quá chừng, nó đau nhói chỗ này quá. Ngay đó phải dùng pháp hướng cho chỗ đau giảm xuống và nó bình thường trở lại, không được đau nữa. Trong khi mình hướng tâm mình nhắc cái này, thì hơi thở chậm nhẹ đó bắt đầu mình cũng nương vào hơi thở đó, chứ mình đâu

có gì đâu, nhưng mà thấy hơi thở không còn xuống chậm nhẹ nữa.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Khi một người nhập định lâu ngày, một tháng trở lên, năm mười năm, các hành trong thân ngưng nghỉ. Vậy các tế bào còn hoạt động hay không? Râu, tóc, móng tay, móng chân có mọc hay không mọc? Những câu hỏi này là Thầy thấy nhiều trường hợp người ta nói rằng nhập định mà râu tóc đều mọc, hoặc móng tay, móng chân mọc. Ở đây câu hỏi này cũng để chúng ta hiểu biết được những cái sắp tới mà chúng ta có thể nhập định mà chúng ta biết được.

Đáp: Khi một người nhập định lâu ngày Diệt Thọ Tướng Định, đây Thầy lấy ví dụ lâu ngày chỉ có định Diệt Thọ Tướng Định, thân hành, khẩu hành và ý hành đều ngưng nghỉ hoàn toàn, thì các tế bào cũng ngưng hoạt động. Các con cứ nghĩ đi, cái gì ngưng hết hoàn toàn? Thân hành là do cái thân của mình, khẩu hành cũng ngưng, ý hành cũng ngưng, toàn bộ ngưng hoàn toàn hết thì các tế bào trong đó cũng ngưng. Mà các tế bào ngưng thì râu, tóc, móng tay, móng chân cũng ngưng mọc chứ sao lại mọc được. Thầy thấy đúng chứ đâu, nó hoạt động thì nó mới mọc ra, chứ không hoạt động làm sao nó mọc được, phải hiểu như vậy. Cho

nên chúng ta thấy phải cụ thể, chứ không mơ hồ, tưởng tượng được. Mà đây là thực tế! Tại sao vậy? Vì toàn bộ thân ngũ uẩn của chúng ta ngưng nghỉ, nó ngưng hoàn toàn thì lực vô thường không còn tác động. Bởi lực vô thường còn tác động khi chúng ta còn hoạt động. Nó tác động thì nó mới vô thường, nó vô thường thì râu tóc chúng ta mới mọc ra. Nó mọc ra theo kiểu vô thường của nó, nó thay đổi mà. Cho nên bắt đầu từ tuổi mới sinh ra, rồi nó phát triển dần dần, tức là nó vô thường khi nó hoạt động. Chứ nó sinh ra rồi nó nằm chết đó, thì nó còn gì nữa mà lớn lên được, nó đâu có hoạt động được nữa. Nếu một người mới sinh ra 8 tuổi, chúng ta đem thủy, đem cái này kia chúng ta ngâm xác, hoặc là đem thuốc ướp xác, đừng cho cái xác, cái thân ma thú đi, nó không bị hư hoại, bị rửa đi, thì các thầy sẽ thấy như thế nào? Đứa trẻ có ngâm 100 năm trong bồn thủy như thế này thì cũng bầy lớn, chứ nó đâu có lớn ra được nữa. Bởi vì nó ngưng hoạt động hết, làm sao nó phát triển, nó lớn? Nó đâu vô thường được nữa. Vì toàn bộ thân ngũ uẩn ngưng nghỉ thì lực vô thường không còn tác động vào thân này được nữa. Dù hành giả nhập định 1000 năm vẫn giữ cơ thể như mới lúc nhập định, nghĩa là không có già thêm. Cho nên Thầy nói ở Nhị thiên thôi, diệt tầm tứ thôi, không

có cái ý, thân ngồi bất động, cái ý không khởi, cái miệng không nói, thì nó cũng đã không thay đổi cơ thể của chúng ta rồi, còn gì mà râu tóc mọc ra, thì huông hồ là người ta nhập Diệt Thọ Tướng Định. Cho nên luật vô thường biến hoại cơ thể con người khi toàn thân con người còn hoạt động. Khi toàn thân ngưng hoạt động thì cơ thể không biến hoại thay đổi nữa, vì thế râu tóc ngưng mọc. Râu tóc, móng tay, móng chân còn mọc thì cơ thể còn vô thường trong từng giây từng phút thay đổi của cơ thể. Bên Trung Quốc thời nhà Đường có câu chuyện huyền thoại, một vị thiền sư nhập định 1000 năm, móng tay, móng chân, râu tóc ra dài quấn quanh mình của vị thiền sư. Câu chuyện là thiền sư đó, sau đời nhà Tùy thì Phật giáo suy, cho nên vị thiền sư đó mới đến ngồi dưới một gốc cây, rồi nhập định ở đó. Rồi gốc cây lớn bao quanh vị đó, nó lớn nó bao quanh hết ở trong thân cây đó. 1000 năm sau cái cây lớn quá, bao mất vị đó đi. Cho đến khi đời nhà Đường lập quốc, Phật giáo thịnh, vua nhà Đường mới sai người lên rừng đốn cây đem về làm lâu đài. Chặt cây thì vắng người nhập định đó ra, do đó thấy râu tóc, móng tay, móng chân ngồi như vậy bị nó quấn cùng mình hết. Nghĩa là bị cái cây đâu có đi dài ra được, râu tóc mọc quấn quanh hết. Vua nhà Đường mới hỏi người này là con người hay là

ma quý, hỏi một vị thiền sư, thì vị thiền sư nói đây là một vị nhập Diệt Thọ Tướng Định cho nên như vậy. Muốn người này tỉnh dậy thì sai lính lấy cái đồng la ra đánh. Đánh một hơi thì quả đúng vị này xuất định. Hỏi ra mới biết vị này nhập vào năm nào trong đời nhà Tùy ở lúc nào, thì tính ra là 1000 năm. Đó là câu chuyện huyền thoại vậy, nhưng sự thật có đúng không? Nếu không có Chơn Thành hỏi câu này thì chắc chắn câu chuyện đó ai cũng tin rằng sự thật như vậy. Ở đây Thầy sẽ đập vỡ những sai lệch nữa. Nếu không có người nhập định được thì câu chuyện này ai cũng tin là có thật. Đây là bọn đại bịp vua chúa nhà Đường, bịa đặt ca ngợi Thiên tông, nhưng không có kinh nghiệm, tức là không nhập định được, cho nên tưởng tượng ra mà bịa đặt. Bọn vua chúa nhà Đường không ngờ luật vô thường không thể nào chi phối vào hành giả nhập Tứ Thánh Định, chứ chưa nói đến Diệt Thọ Tướng Định. Nghĩa là nhập tới Nhị thiền thì thấy luật vô thường chưa tác động được, hướng hồ Tứ Thánh Định, hướng hồ Diệt Thọ Tướng Định. Người không nhập được định của Phật ngồi tưởng tượng theo kiểu thiền Đông Độ thì râu tóc, móng tay, móng chân luôn phải mọc. Nghĩa là người tu thiền Đông Độ chẳng niệm thiện niệm ác, nhưng họ tưởng tượng rằng, có thể ngồi vậy thì râu

tóc mọc này kia nọ. Sự thật ra thì họ chưa ở trong chỗ diệt tâm tứ, họ mới ở chỗ ý thức thanh tịnh mà thôi, cho nên râu tóc của họ vẫn mọc. Vì vậy họ tưởng tượng ra chắc là nhập định râu tóc cũng mọc vậy thôi. Tại sao vậy? Tại vì nhập thiền Đông Độ khẩu hành, thân hành, ý hành không ngưng nghỉ, nghĩa là luôn luôn nó còn hoạt động. Bây giờ Thầy nói một người ngồi không niệm thiện niệm ác cho họ ngồi một năm đi nữa, cho là khẩu hành họ ngưng nghỉ, tức là tâm tứ nghỉ, thì thân hành là hơi thở không ngưng nghỉ, rồi ý hành là bộ não cũng không ngưng nghỉ, tức là thọ tướng không ngưng nghỉ, thì thử hỏi một người ngồi mà chẳng niệm thiện niệm ác mà ngồi được một tháng, hai tháng đâu? Đâu bao giờ có chuyện đó đâu. Cho nên thí dụ họ ngồi trong vòng chừng 5 giờ, 10 giờ, một ngày đêm, thì họ cũng phải đứng dậy đi kinh hành hoặc này kia nọ. Bởi ngồi lâu phải mỏi mệt, phải tê nhức, vì vậy khẩu hành có ngưng không? Không ngưng. Vì khi họ đứng dậy đi thì khẩu hành họ đâu còn ngưng được nữa. Như vậy thì râu, tóc, móng tay, móng chân phải mọc ra bình thường, do thế mới biết rõ thiền Đông Độ không làm chủ sanh, già, bệnh, chết. Vì vậy ở trên chỗ này mà tưởng tượng là Diệt Thọ Tướng Định là ngồi thiền râu, tóc mọc như vậy, nên mới nói đây là Diệt Thọ Tướng Định. Bởi xưa

nay nó đâu có nhập được mà ngồi cả nghìn năm như vậy, cho nên chỉ có bên Tiểu Thừa, bên Nguyên thủy mới có thể nhập được vậy, mà định đó gọi là Diệt Thọ Tướng Định hay Diệt Tận Định thì mới có thể kéo dài được 1000 năm như vậy. Thì ông hoà thượng này cũng dựa theo kinh sách mà nói thôi, tức là vị thiền sư này cũng dựa theo kinh sách mà nói, chứ ông cũng chả biết được điều này, cho nên tưởng tượng ra là râu tóc phải mọc như vậy thôi, chứ không có gì hết. Đây là sự tưởng tượng ra câu chuyện, huyền thoại ra câu chuyện, chứ không phải có một người nhập định thật được như vậy. Nếu có như vậy thì người ta đã xác định được râu, tóc, móng tay, móng chân có mọc hay không, người ta đã biết được. Thiền Đông Độ là một loại thiền lạc vào pháp tướng, nên họ tưởng khi nhập định cơ thể như một người bình thường nên râu, tóc vẫn mọc. Hầu hết ở bên Trung Hoa tu sỹ Phật giáo đều tu thiền Đông Độ, cho nên họ phải nghĩ trong vấn đề đó nhập định là như vậy thôi, chứ họ đâu có tu thiền của đạo Phật đâu mà họ biết rằng nhập định sao là đúng, sao là sai. Cho nên họ cũng nói ưỡng thôi, nghĩa là không thể ông vua hỏi mà mình không nói, thì coi như là mình không biết, phải nói thôi. Mà nói theo kiểu mà mình chả biết mà nói như mình biết, tội là cái mình không biết

mà mình nói mình biết, đó là cái đau lòng nhất, đó là vọng ngữ nhất của các vị thiền sư Đông Độ. Thà rằng mình không biết mình nói mình không biết, để rồi mình đi tìm cái mình không biết đó mà trở thành biết. Còn mình không biết mà mình nói mình biết, mà mình chẳng biết gì hết, thì cái đó là tội nhất. Cũng như tâm của mình có tham mà mình không biết mình có tham, thì cái đó thiệt là quá tệ. Tâm có tham thì biết tham, tâm không tham thì biết không tham, tâm có sân thì biết tâm có sân, tâm không sân thì biết tâm không sân, là những chỗ mà chúng ta cần phải hiểu đó.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Ý nghĩa và lợi ích của việc ngồi kiết già trong khi tu thiền nhập định như thế nào? Ngồi bán già và các tư thế ngồi khác tốt và xấu, xin Thầy chỉ dạy cho con rõ.

Những điều kiện này tuy đơn sơ vậy chớ mà có hỏi thì mới hiểu, chứ nhiều khi không hỏi thì chúng ta không hiểu nó như thế nào.

Đáp: Tư thế ngồi kiết già là một tư thế ngồi rất vững vàng hơn các tư thế ngồi khác. Nghĩa là mình phải công nhận rằng tư thế ngồi thiền mà ngồi kiết già rất là vững vàng. Nó có thể gom tâm rất dễ, thân nó gom, rồi

tâm nó gom lại. Lợi ích của tư thế ngồi này là thân tâm gom lại dễ dàng nằm trên một tụ điểm. Tụ điểm chỗ thân tâm gom lại là một định lực sau này. Nghĩa là tư thế ngồi kiết già tạo cho chúng ta thành một tụ điểm rất dễ, sức gom tâm chúng ta rất dễ. Mà tụ điểm là chỗ gom tâm để sau này trở thành một định lực, từ đó chúng ta mới nằm trên định lực, cái tụ điểm đó, mà chúng ta dùng đạo lực để điều khiển cả sự sống chết của chúng ta, chứ không phải ngoài chỗ đó mà chúng ta điều khiển được. Cũng như bây giờ mình đặt cái tâm ở đâu ngoài, mà mình bảo nín thở, tịnh chỉ hơi thở, thì làm gì mà nó tịnh chỉ được. Khi mà muốn điều khiển hơi thở chúng ta ngưng nghỉ, thì chúng ta phải đem cả cái tâm của chúng ta phải nằm trên tụ điểm đó, tức là nằm trên cái định lực đó, để rời từ sức định lực đó, biến nó trở ra một cái pháp hướng của nội tâm chúng ta, nó trở thành sự điều khiển cho hơi thở tịnh chỉ. Tư thế ngồi này dễ gom tâm quán chiếu. Nó vừa dễ gom tâm mà tư thế này dễ quán chiếu hơn, trí tuệ chúng ta sáng suốt hơn, và nó phóng ra những trí tuệ rất là dễ dàng phát triển, cái tư thế mà ngồi kiết già. Bán già và những tư thế ngồi khác gom tâm khó hơn, dễ sanh lười biếng, trí tuệ khó phát triển hơn, nên sự quán chiếu thường bị vô minh che mờ. Nghĩa là mình tu Định Vô Lậu mà

mình ngồi trong tư thế thường vậy mình suy tư, mình quán chiếu điều này thế kia thì nó không sáng suốt đâu. Nhiều khi mình ngồi tư thế bình thường này mình quán chiếu thì nó không sáng suốt, nó không xả được tâm của mình. Cho nên phần nhiều chúng ta muốn xả được tâm mình thì mình ngồi kiết già, rồi mình đặt cái niệm mình quán chiếu cái niệm đó, mình xem xét cái niệm đó xong xuôi, thì càng lúc mình càng sáng ra. Tự nhiên nó làm cho mình thấu rõ được chỗ mình quán xét, chỗ mình quán chiếu. Nhưng khi đã nhập được định rồi, thì tư thế ngồi nào hoặc bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi đều nhập định được cả. Mới đầu chúng ta tu thì chúng ta nên lấy tư thế ngồi kiết già mà chúng ta tập đầu tiên để chúng ta gom tâm và tạo tụ điểm. Sau khi chúng ta nhập định được rồi thì nó không cần ở chỗ tư thế ngồi kiết già, hoặc ngồi tư thế nào chúng ta cũng nhập định được hết, đi cũng nhập định được, đứng cũng nhập định được, nằm cũng nhập định được, chứ không phải cần ngồi kiết già. Nhưng tu thiền định phải biết mọi oai nghi đều tu tập được cả, không riêng gì ngồi kiết già, nhưng không được bỏ kiết già. Vì ngồi kiết già là một phương pháp rèn luyện ý chí của người tu. Chúng ta phải nhớ rằng tư thế ngồi kiết già cũng là phương pháp rèn ý chí của mình. Bởi vì tréo chân nó

đau nó nhức, nếu mình không ý chí mình kéo lên đau quá, thôi xả ra, ngồi kia tu cũng được có gì đâu. Do đó ý chí mình cùn nhụt, không có nghị lực, không chiến thắng được. Còn người kéo lên đau nhức kệ, nhất định là phải ngồi cho được, vì thế nó cũng rèn luyện cho mình ý chí mạnh mẽ hơn. Như vậy chúng ta không nên bỏ kiết già, nhưng khi mà chúng ta nhập định được rồi thì tư thế nào chúng ta cũng nhập định được. Bởi vì thiền của đạo Phật không chỉ nhắm vào chỗ ngồi. Như chúng ta đi kinh hành, đi biết chúng ta đi, tức là tu hành tướng ngoại, là Định Chánh Niệm Tĩnh Giác thì nó cũng là thiền định rồi. Cho nên bây giờ chúng ta tu về hơi thở, hành động nội thân của mình, thì mình ngồi lại để tâm gom lại. Thứ nhất là nó cần thiết, Định Niệm Hơi Thở là trợ pháp cho các pháp khác, thì mình ngồi càng tốt, để mình trợ các pháp khác, mình tu các pháp khác. Thí dụ quán từ bỏ thì mình dùng hơi thở, tức là mình ngồi trong tư thế đó mình quán từ bỏ, tức là có một cái tâm xoáy vào đó để phá vỡ tâm tham sân si của mình, lậu hoặc của thân tâm mình. Từ đó mình “quán từ bỏ tôi hít vô, quán từ bỏ tôi thở ra”, mình nương hơi thở đó mình tỉnh thức, rồi dùng pháp hướng mình nhắc từ bỏ tâm tham sân si của mình. Đó là cách thức mình ngồi, còn cách thức mình đi thì tập

tỉnh thức mình đi, thì cũng là một oai nghi tu thiền đều tốt. Ở đây Thầy khuyên rằng, tất cả oai nghi chúng ta đều tu được, nhưng hiện oai nghi nào tu theo oai nghi nấy, thiền nào tu theo oai nghi đó. Có nhiều thiền cần ngồi thì chúng ta ngồi, mà không cần thì chúng ta đừng bắt nó ngồi, mà chúng ta phải tu trong oai nghi đó.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Trong khi con tu các định dùng các câu pháp hướng đã thuộc lòng, có khi lại quên mất mãi mới nhớ ra được, như vậy con đã tu sai chỗ nào?

Bây giờ Thầy đáp đây. “Có khi con quên mất câu pháp hướng”, đó là con đã chọn nhiều câu pháp hướng quá, nên khi vào tu thì lại quên đi. Nghĩa là con chọn rất nhiều câu pháp hướng, con nên chọn pháp hướng nhắm vào mục đích của việc muốn đạt được. Chỉ cần một câu ngắn, đầy đủ ý nghĩ, đập phá, xả, đoạn dứt ác pháp hay tâm dục mà con chưa đoạn dứt được. Nghĩa là trong thời điểm này đang tu gì, muốn đạt được mục đích đó thì mình đặt câu pháp hướng đó, thì câu pháp hướng đó vừa ngắn gọn. Chúng ta nhớ rằng, một câu pháp hướng nhắc tâm và một câu pháp hướng truyền lệnh. Khi nào thấy nó không đạt được thì chúng ta mới dùng câu pháp hướng truyền lệnh. Bây giờ Thầy nói, như hơi thở nè, “hít vô tôi biết tôi

biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, đó là câu pháp hướng nhắc. Còn câu pháp hướng truyền lệnh thì “tâm phải biết hơi thở, phải chú ý hơi thở, không được khởi vọng tưởng”. Còn pháp hướng nhắc tâm “hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, đó là nhắc tâm mình cho mình biết thở vô thở ra. Như vậy câu pháp hướng càng gọn, mà đầy đủ ý nghĩ, mục đích mình muốn đoạn dứt, thì nó chắc chắn, nó mạnh mẽ, nó tạo cho một lực rất mạnh. Còn câu pháp hướng mà dài, nó yếu lắm, về lực của đạo cũng yếu nữa. Chỉ câu pháp hướng dài là nhắc tâm nhẹ nhàng, cũng như lời khuyên con. Còn câu pháp hướng mà ra lệnh như lời đe dọa, “mày mà còn đi chơi với bạn bè mày nữa thì tao giết mày”, đó là câu pháp hướng truyền lệnh, “từ đây mà tao thấy mặt mày trong quán đó nữa thì tao giết mày”, thì đó là câu truyền lệnh. Còn câu “con đừng vào quán đó chơi, ở đó bạn bè hư thân mất nết, rượu chè, bài bạc này kia, con chơi rồi lớn lên con sẽ trở thành một tên lưu manh”, đó là lời khuyên răn con mình. Tức là pháp hướng đó là pháp thường nhắc cho nên nó nhẹ nhàng mà nó nhiều, nó nói từm lum đủ thứ hết. Còn câu pháp hướng càng gọn, “mày vô đó tao giết mày”, đó là câu nói, thì chúng ta phải biết sử dụng những câu mà pháp hướng nhắc tâm càng gọn càng tốt.

Thí dụ “hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, “hơi thở vô biết vô, hơi thở ra biết ra”, hơi thở vô mình nhắc nó như vậy, hơi thở vô hơi thở ra, thì khi mình thở ra mình nói nó thở ra, thở vô mình nói thở vô, cứ vậy mình nói, nó càng ngán tức là cũng nhắc tâm. Thí dụ bây giờ ý thức của mình hay có vọng tưởng thì mình nhắc ý thức phải tỉnh, mình nhắc nhẹ “ý thức phải tỉnh”, thì mình nhắc, cứ lát nhắc chút, lát nhắc chút thì nó tỉnh, nó không có phóng khởi ra vọng tưởng. Tùy theo tâm mình, đặc tướng mình mà mình đặt pháp hướng cho ngắn gọn, thì nó sẽ không quên. Còn câu pháp hướng mà dài quá, khi mình muốn hướng mình không nhớ, nhiều quá bây giờ không nhớ hết, đọc hết trở lại. Chỉ có nước lật tờ giấy ra mà đọc thì mới được, chứ còn không đọc quên hết. Do chỗ mà con đặt những pháp hướng như vậy thì con hay quên, bởi vì nó nhiều. Khi con tu một cái định, mà con hai, ba câu pháp hướng, thì nhớ được câu này nó lại quên câu khác. Ví dụ con tu Định Niệm Hơi Thở hoặc Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, mà vọng tưởng cứ xen vào làm con thất niệm nơi hơi thở, thì có hai cách đặt pháp hướng. Đây là Thầy đem những ví dụ để cho con nương vào đó mà đặt. Đó là nhắc tâm thì “hơi thở vào tôi biết hơi thở vào, hơi thở ra tôi biết hơi thở ra”. Đó là cách thức

hướng tâm, nhắc tâm. Bây giờ truyền lệnh tâm “vọng tưởng hãy dừng, không được xen vào”, đó là mình nhắc khi mình đang nường hơi thở. Nếu dùng pháp hướng ngắn hơn, dễ nhớ hơn, thì mình sẽ nhắc tâm mình bằng pháp hướng ngắn hơn “hơi thở vô, hơi thở ra”, tức là mình thở vô mình nhắc “hơi thở vô”, rồi mình thở hết hơi thở vô, rồi mình thở ra nhắc “hơi thở ra”, mình còn ngắn hơn nữa, nhắc ngắn hơn nữa. Khi mà hơi thở vô mình nói “vô”, khi ra mình nói “ra”, mình nhắc ngắn hơn nữa. Mình chỉ có dùng một chữ mà nó cũng trở thành câu pháp hướng của mình, ra, vô, ra, vô, cứ theo hơi thở của mình, ra, vô, rồi mình ngưng, một phút sau mình nhắc, ra, vô. Cứ như vậy làm cho sức tỉnh của mình nường vào hơi thở mà không bị vọng tưởng. Truyền lệnh tâm “vọng tưởng dừng!” mình truyền lệnh tâm, mình bảo vọng tưởng dừng, thì đó mình truyền lệnh, mình dùng những danh từ ngắn gọn như vậy. Còn mình nhắc lê thê nó dài, nó không có mạnh. Mình chỉ “ra!”, “vô!”, “ra!”, “vô!” như vậy mình biết là hơi thở ra vô, mình dùng những danh từ gọn, ngắn. Nó là những cách thức mà mình trạch câu pháp hướng của mình cho đúng với đặc tướng, hoàn cảnh của mình, làm cho mình không có quên.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Các cụm từ mà

Đức Phật đã đặt ra Thất kiết sử, Ngũ triền cái, Thánh phòng hộ sáu căn, xin Thầy giải thích cho con được hiểu.

Những cụm từ này nhiều khi các con cũng có nghe Thất kiết sử, Ngũ triền cái mà không biết sao cũng có tham, sân, si gì tùm lum ở trong, không biết nó giống nhau, khác nhau chỗ nào? Bây giờ thầy Chơn Thành hỏi. Một người hỏi thầy trả lời thì bao nhiêu người sẽ hiểu.

Đáp: Thất kiết sử là bảy pháp trói buộc con người, khiến cho đau khổ. Bảy pháp đó gồm có thứ nhất là ái kiết sử. Ái kiết sử nghĩa là lòng thương yêu, ưa mến, thích thú của mình, nó đã trói buộc mình, làm cho mình đau khổ. Nghĩa là lòng thương yêu của mình đối với một đối tượng nào đó, một vật gì đó, đối với cha mẹ anh em, đều thuộc về ái kiết sử. Cho nên lòng thương yêu đó trói buộc mình, làm cho mình đau khổ. Hoặc là mình ưa thích một vật gì đó, thì đó cũng thuộc về ái kiết sử, cho nên nó trói buộc mình nhiều lắm. Thí dụ bây giờ mình ưa thích cái nhà, thì chính cái nhà đó là ái kiết sử, cho nên nó trói buộc mình, làm cho mình ưa thích nó, vì vậy mình chịu đau khổ đủ cách, đó là ái kiết sử. Sân kiết sử là lòng sân, buồn, tức, giận, dữ của mình đã trói buộc mình, làm cho mình buồn khổ. Nghĩa

là nó kéo cho mình triền miên, nó luôn luôn miên mật trong lòng mình, làm cho mình giận kéo dài hoài hoài, cho nên nó trói buộc mình, nó làm cho mình không bao giờ nguôi lòng sân đó được, lòng giận hờn đó được, đó là sân kiết sử, nó trói buộc mình, nó làm cho mình kéo dài hoài, nó buộc mình hoài. Ba là kiến kiết sử. Kiến kiết sử là sự cố chấp hiểu biết của mình, cho là đúng, còn tất cả sự hiểu biết của người khác cho là sai. Vì thế nó tự trói buộc lại mình, làm khổ mình, ai nói gì mình cũng chẳng nghe. Thí dụ bây giờ mình nói thế này, tôi thì tuổi trẻ, còn nhỏ chưa biết đời, cho nên phải hiểu đời rồi tu mới dễ xả bỏ, bây giờ chưa biết đời mà xả bỏ, tôi chưa biết gì hết tôi xả bỏ khó lắm. Do đó cái ý kiến, cái kiến chấp của mình là vậy. Người ta nói đời là khổ, đừng có nhiễm nó, nhiễm nó là xả không được, nhưng mà mình cứ chấp cái ý của mình như vậy, mình phải hiểu đời mình mới xả được, còn mình chưa hiểu. Do chỗ kiến chấp đó là kiến kiết sử, nó trói buộc mình hoài, nó làm cho mình không chấp lời nói của người có kinh nghiệm đi qua. Vì vậy mình bị trói buộc trong đó, cho nên mình cứ ray rứt, mình khổ đau phải như thế nào, thế nào. Nhưng mà khi đã hiểu rồi, tới chừng đó mà lời những hiểu biết của người ta, kiến là hiểu biết, người ta nói quá đúng rồi, giờ mình có

rồi mình không xả được rồi! Trời ơi, giờ có vợ, có con rồi giờ sao mình xả đây? Mình bỏ nó đâu có được, cho nên mình dở chết dở sống. Hồi đó không có thì khoẻ quá, mà giờ có thì khổ quá. Cho nên kiến kiết sử trói mình rất chặt. Nghi kiết sử là lòng nghi ngờ tự trói buộc mình, làm khổ mình, mà chẳng bao giờ chịu rời bỏ. Nghĩa là lòng nghi của mình, mình nghi cái gì đó, mình không chịu bỏ lòng nghi đó, do chỗ đó mình sẽ mất đi nghị lực của mình. Thí dụ bây giờ mình nghi pháp đó tu không được, thì mình hết muốn tu nữa rồi. Một người học trò mà nghi thầy dạy mình là tu chưa tới nơi, lòng nghi này làm cho mình không còn tu tập được nữa. Như nghi Đức Phật là không đúng, hay đạo Phật không đúng, thì không còn theo đạo Phật tu nữa. Đó là cái nghi mà sẽ mất đi chỗ tu tập của mình. Cho nên nghi kiết sử này trói buộc làm cho mình không xả ra được. Từ đó người học trò mà xa thầy, họ nghi thầy bằng cách này cách khác, mà họ không tự tìm hiểu cho rõ ràng. Do bị cái nghi đó mà họ không còn tu tập được với pháp của một vị thầy. Cũng như mình nghi Phật tức là mình không thể nào theo đạo Phật được. Đó là cái nghi trói buộc mình, từ đó mình bị trói buộc mà mình không tự sáng suốt thấy ra. Bởi vậy Đức Phật dạy, cũng như Thầy dạy, cái gì Thầy nói thì đừng tin Thầy mà hãy suy

ngẫm, suy ngẫm thấy đúng mới tin. Như vậy nó có còn nghi không? Nó không còn nghi. Còn bây giờ Thầy nói thì không chịu nghe lời giảng dạy của Thầy, do đó không chịu suy ngẫm có đúng không, vì vậy mà đâm ra mình nghi Thầy bằng cách này, cách khác từ đó mình không còn tu tập nữa.

Năm là mạn kiết sử là lòng ngã mạn, kiêu căng, tự đắc, tự trói buộc mình, lúc nào cũng xem mình là trên hết. Do lòng hieu hieu tự đắc này đã làm khổ mình, tức là trói buộc, đã làm mình rất khổ mà mình không hay biết gì, tưởng mình ngon, tưởng mình hay, cho nên mình cứ tự coi như mình ngon nhất. Do đó nó tự trói buộc mình mà mình không chịu bỏ chỗ đó. Cho nên hầu như người ta có một chút ít học thức nào đó, bỗng dưng người ta có mạn kiết sử liền tức khắc, nó trói buộc họ, họ coi chỗ học của họ là hơn hết, cho nên họ bị ngã mạn, cái mạn đó.

Sáu là hữu tham kiết sử. Hữu tham kiết sử là những vật mình có sẵn rồi, như bây giờ mình có cái nhà, cái đồng hồ, cái bàn, ghế, này kia, những vật mà mình có sẵn rồi, mà bây giờ những vật này mất đi, mình buồn mình tiếc, ai làm hư thì mình giận, mình chửi người ta. Đó gọi là hữu tham kiết sử, nó làm cho mình buông xả không được,

tức là mình bị trói buộc. Cũng như cái nhà mình có người lại lấy đi, hoặc cái bàn họ lấy đi, tức là mình phải nói cái bàn này của tui, không phải của ông, ông lấy không được, tức là không rời bỏ được cái của. Thậm chí tu sĩ chúng ta có cái bình bát thôi, mà cứ sửa sang, cho cái bình bát đẹp, thì người đó cũng bị hữu tham kiết sử rồi đó. Thí dụ chúng ta một có cái gì tốt, người ta xin thì vui lòng cho liền, thì người đó không bị hữu tham kiết sử, còn mình thấy vật này tốt, không dám cho, tức là mình còn bị hữu tham kiết sử trói buộc mình với vật đó. Thí dụ đồng hồ của thầy đây mà ai hỏi xin thầy, thầy nói đồng hồ này hư rồi, thôi để thầy kiếm đồng hồ khác. Nhưng mà đó là hữu tham kiết sử, thầy muốn giữ nó, thầy khéo léo thầy nói như vậy, thầy không muốn rời nó, nó có những kỷ niệm của thầy này kia, hồi đó có một người bạn nào đó biếu thầy mà bỏ nó thì mất tình kỷ niệm.



Hết Tập 1