

GIỚI HÀNH
TẬP 2

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

ĐẠO ĐỨC NHÂN BẢN NHÂN QUẢ

GIỚI HÀNH

40 Bảng Giảng Giới Hành

TẬP 2

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 15	7
GIỚI HÀNH 16	37
GIỚI HÀNH 17	69
GIỚI HÀNH 18	101
GIỚI HÀNH 19	133
GIỚI HÀNH 20	164
GIỚI HÀNH 21	196
GIỚI HÀNH 22	228
GIỚI HÀNH 23	259
GIỚI HÀNH 24	290
GIỚI HÀNH 25	323
GIỚI HÀNH 26	357
GIỚI HÀNH 27	394



GIỚI HÀNH 15

Quý thầy chắc có lẽ cũng hiểu rất rõ chứ. Cái gì chúng ta có mà chúng ta bỏ ra không được, thì đó gọi là hữu tham kiết sử, tức là bị trói mình với vật đó, thì đó là hữu tham kiết sử. Vô minh kiết sử là điều mình không hiểu mà cứ nghĩ rằng mình hiểu. Chẳng hạn như các thiền sư, họ không hiểu mà cứ nghĩ rằng mình hiểu, cũng như không hiểu Diệt Thọ Tưởng Định mà họ dám nói đùa như vậy đó, râu tóc mọc dài như vậy đó. Đó là cái họ không hiểu, mà đó là cái vô minh của họ mà họ không biết. Ví như các thiền sư Đông Độ, không hiểu Tứ Thánh Định mà cứ cho là mình hiểu, nên xếp loại nó vào Thiên tiểu thừa, phàm phu thiên hay ngoại đạo thiên. Nghĩa là mình không hiểu nó, mà bây giờ mình dám xếp nó vào những loại thiên như vậy, thì tức là mình chẳng biết gì hết. Cho nên theo trong kinh sách, thì ngài Khuê Phong, ngài viết kinh sách, ngài truyền giáo, ngài dung hòa trở lại để cho nó đồng hành trên một đường tu hành. Cho nên ngài xếp loại năm loại thiên, do đó thiên mà chúng ta đang tu Tứ thiên, thì ngài xếp vào thiên phàm phu, thiên tiểu thừa. Đó gọi là vô minh kiết sử, cái không biết mà ngài cứ ngỡ là ngài biết

cho nên ngài xếp loại. Cho nên sau này ai cứ theo đó xếp thành năm loại thiền định, thì loại thiền tiểu thừa, thiền phàm phu này do ngài Khuê Phong đặt ra, chứ không phải ai đặt ra, chúng ta biết được nhân vật làm ra điều này. Bây giờ chúng ta cứ ngỡ ngài thiền sư Khuê Phong là một ngài thánh cho nên biết tất cả. Thật sự là ông chả có nhập được Tứ thiền chút nào hết, ông cũng chẳng biết tịnh chỉ hơi thở như thế nào hết, mà ông dám bảo rằng nó là thiền phàm phu. Không ngờ rằng trong loại thiền này thì Đức Phật đã xác định cho chúng ta biết rõ ràng là Thánh trú, bậc Thánh mới ở trong loại thiền này, Phạm trú, là tất cả đức hạnh Phạm Thiên ở trong cái này, Như lai trú, tức là bậc Như lai mới trú vào trong chỗ đó. Đức Phật xác định cho chúng ta biết bốn loại thiền như vậy là những bậc Thánh, mà bây giờ phàm phu thiền thì Thầy thấy chỉ phàm phu mới nhập định đó, chớ còn Thánh đâu ở trong đó chi. Đó là cái sai của họ. Cho nên đây là tới bẫy, vô minh là cuối cùng, nhưng mà cái không hiểu mà người ta coi như mình hiểu. Cũng như nhiều khi mình thương nhớ hoặc này kia, nọ trong lòng của mình, mà mình không hiểu, tức là vô minh kiết sử. Nó làm cho mình dính mắc ở trong chỗ không hiểu đó, nó trói buộc mình trong chỗ không hiểu đó, mà mình cứ cho mình hiểu. “Ngũ

triền cái” là năm cái màn che. Hối nầy có tham, sân, si, mạn, nghi, rồi có “ái kiết sử” và “hữu tham kiết sử”, còn ở đây nó tham, sân, si, mạn nghi thôi. Cái tên thì chỉ có tên đầu giống nhau, tham, sân, si, mạn, nghi, còn tên sau cùng thì cái kia là “kiết sử”, trói buộc, còn cái này là “triền cái”, là cái màn che. “Ngũ triền cái” là năm màn che, che đây chúng ta không có thấy. Ở đây, tham là lòng tham muốn của chúng ta, lòng tham muốn che đây làm chúng ta không thấy cái đúng, cái sai, cái thiện, cái ác. Do chỗ đó mới đem đến cho chúng ta khổ đau. Nó che đây đi chứ nó không trói buộc, còn cái kia nó trói buộc. Như hữu tham kiết sử, chúng ta thấy tham ở đây, nhưng mà lại có hữu tham kiết sử, cái vật có rồi mà chúng ta bỏ không được, chúng ta bị dính mắc trói buộc, thì cái đó là hữu tham kiết sử. Còn ở đây nó không có cái gì hết, mọi cái nó thấy, mọi cái nó che đây. Thí dụ như bây giờ người ta nói uống rượu là sẽ ghiền, là sẽ nguy hiểm, sẽ bệnh tật, nhưng mà lòng tham ăn uống rượu che đây đi, không thấy là tai họa, không thấy là sự khổ. Ví dụ một người tham sắc dục, người ta nói tham sắc dục là khổ, sẽ sanh con đẻ cháu, sẽ đem tới cái khổ này đến cái khổ khác, rồi cơm ăn áo mặc nó khổ. Thế mà nó che đây lòng tham, nó che đây đi, họ nghe khổ vậy nhưng

họ không tin, cho nên họ lấy vợ, lấy chồng rồi sinh con để cái. Chừng nào họ khổ họ mới biết khổ thôi, chứ còn lòng tham muốn đó vẫn còn, cho nên nó che đậy họ, họ chịu khổ chứ họ không nghĩ gì đến giải khổ hết. Khổ là khổ à, chứ họ không chấp nhận khổ. Đó là lòng tham che đậy, chứ không phải là trói buộc, nó che đậy làm cho họ không sợ khổ, không thấy là nguy hiểm, không thấy chỗ đó là khổ đau. Ví như thấy một chiếc xe Honda, hoặc là chiếc xe Dream, khởi tâm tham muốn, tìm mọi cách làm để có tiền mua sắm nó, đó là cái khổ thứ nhất. Đến khi mua sắm được chiếc xe rồi thì chạy xảy ra tai nạn, gãy chân gãy tay, đó là cái khổ thứ hai. Cho nên hiện giờ chúng ta thấy cái xe chúng ta ham, chúng ta không thấy những tai nạn, cái khổ đó đâu. Bây giờ làm có tiền để sắm chiếc xe, chúng ta phải vất vả cực khổ, chớ không phải đi ăn trộm cắp người ta được. Nó phải tích lũy một thời gian mới có được đồng tiền. Rồi bắt đầu bây giờ có xe rồi, không lẽ để xe trong nhà chơi sao, cho nên phải chạy, chạy tới chạy lui. Hôm nào xe đụng, gãy tay gãy chân nằm nhà thương, bây giờ cười không được, để xe đó ngó, mà lại là khổ đau. Bây giờ mới biết, mà biết được thì đã muộn rồi. Khi mà lòng tham đó thì không thấy gãy tay, gãy chân đâu, mà thấy cái xe là ngon, chớ đâu biết rằng tai nạn sẽ

xảy đến cho lòng tham muốn đó, cho nên gọi là tham triền cái. Nó che đậy, nó không thấy cái khổ đó, nó làm cho mình không thấy. Cho nên khi lòng tham muốn người ta không thấy cái khổ, nên gọi là tham triền cái, ngăn che không thấy cái khổ.

Sân triền cái tức là lòng tức giận, ngăn che không thấy khổ. Do không thấy nỗi sân của mình là khổ, vì vậy mình chửi mắng, mình đánh đập người ta, mình nổi giận lên, mình rút gậy hoặc là rút dao mình chém người ta. Lúc bấy giờ mình không thấy được nỗi sân khổ nơi thân của mình, mà mình chỉ hả cơn sân của mình bằng cách mình đánh trả, chửi mắng người ta lại. Do đó càng lúc nó đi đến khổ càng khổ hơn nữa. Sân triền cái che đậy, không thấy ngay từ bắt đầu mình nổi sân đó là khổ rồi. Nó che đậy, vì vậy nó tiến tới mình chửi người ta, rồi mình lấy gậy, lấy dao mình chém người ta, đó là nó đem đến những cái khổ mà sau này đi nằm nhà thương, ở tù, còn khổ dài dài hơn nữa. Ví dụ khi nghe người khác mạ nhục, mình tức giận rút cây, hoặc dao rựa chém người ta cho hả cơn giận. Khi hết cơn giận thì khổ phải ôm lấy, như nằm nhà thương, hoặc ở tù, bởi vì cơn sân lúc bấy giờ hầu hết người ta không thấy cái khổ, người ta thấy cái sân không à, chứ người ta không thấy cái khổ. Cái sân đó che đậy gọi là sân triền

cái, lòng sân che đậy không thấy sự khổ sẽ đến với mình đây rầy trong cuộc sống hàng ngày, nên gọi là sân triền cái.

Si triền cái là cái màn che trí tuệ làm cho nó không hiểu biết chánh pháp, tà pháp, thiện, ác. Si triền cái không phải như Vô minh kiết sử. Si triền cái là cái màn che, nó che cho mình không rõ được chánh pháp, không rõ được tà pháp. Thí dụ như chúng ta không rõ được Thiên Đông Độ, không rõ được Tứ thiên của Phật, chúng ta không rõ chánh pháp, mà cũng không rõ tà pháp, không rõ được cái thiện, cái ác nữa. Như hồi nào tới giờ các thầy cứ nghe nói thiện ác, thì biết thiện ác như vậy. Nhưng khi nói Thiện thì chưa ai biết được tâm của chúng ta khi ở trạng thái như thế nào gọi là tăng trưởng thiện? Bây giờ nó không tham, lòng mình không tham, thì tức là thiện. Từ hồi tới giờ mình ở trong Thiện đó mà mình không biết, tức là mình bị Si triền cái che đậy. Bây giờ Thầy mới triển khai Si triền cái này, để mà nói ra, để phá vỡ cái màn này, thì bây giờ mới biết Thiện là ở chỗ mức độ nào, chứ hồi nào tới giờ nhiều người cũng chưa hiểu được cái Thiện của Tứ Chánh Cần. Bởi vì không Thập ác thì nó là Thập thiện chứ có gì đâu, thì chỗ này nếu không triển khai ra, người ta cứ ngỡ là cái Thiện ở đâu đem vào, cho nên phải tăng trưởng nó, phải làm nó nhiều

hơn. Vì vậy mà các nhà từ thiện, hoặc là các vị thầy nghe chữ Thiện này, thì họ mau mau đi gọi người cứu trợ đầu này đầu kia, cuối cùng cái Thiện này chỉ là Tứ Vô Lượng Tâm mà thôi, chứ không phải là cái Thiện của Thập thiện, Thập ác. Ví dụ người ta nói Thiên xuất hồn, Thiên Đông Độ, Mật tông, Tịnh độ tông là của đạo Phật, chúng ta liền tin theo mà không cần suy tư, thì nó là Si triển cái, tức là chúng ta không cần suy nghĩ coi nó đúng hay sai thế nào, tin theo liền.

Mạn triển cái là tánh tự kiêu, tự đại che ngăn làm cho mình không thấy chỗ dở của mình. Nhiều khi ở đời người ta có cái giỏi, mà cũng có cái dở. Vì mạn triển cái che, cho nên không thấy cái dở của mình, mà thấy cái hay của mình không. Người ta nói túi khôn mình treo sau lưng, túi dại mình treo trước mặt. Còn mình, túi khôn treo trước mặt, còn túi dại của mình thì mình treo sau lưng, không thấy được nó, không thấy cái dại của mình, mà cứ thấy mình khôn không à. Cho nên đời của mình, mình dở là ở chỗ đó, tức là bị mạn triển cái, cái tánh ngã mạn, kiêu căng của mình, tự nghĩ mình hơn người, cái gì mình cũng hiểu biết hết, do đó mà mình trở thành dại. Ví dụ mình ăn uống phi thời, phá giới luật, có vợ con mà vẫn xem mình là một vị Tỳ kheo, một vị thầy tu hiu hiu, tặc đắc lên pháp đường giảng thuyết, mà

không biết xấu hổ. Đó là bị mạn triền cái ngăn che. Nghĩa là việc làm đó không phải là vị trí của một người phá giới đi làm, thế mà mình học, mình thuyết, mình nói hay được, là mình trèo lên đó mình ngồi, mình nói. Mình ăn uống phi thời, mình không giữ gìn giới luật của Phật, mà mình trèo trên pháp tòa mình thuyết pháp, thì mình nói theo cái lý của Phật pháp, kinh điển của Phật pháp, trong khi mình làm những điều mình nói không được, mà mình không biết xấu hổ, đó là mình bị mạn triền cái ngăn che, cho nên mình không biết xấu hổ. Nếu mà người này không có mạn triền cái, thì ngay đó họ không làm điều này đâu. Thầy đem những ví dụ như vậy để chúng ta hiểu được mạn triền cái với mạn kiết sử không giống nhau đâu.

Năm, nghi triền cái là lòng nghi ngờ ngăn che không thấy sự thật. Ví dụ người ta nói pháp môn Tịnh độ là mê tín, Thiền tông là pháp môn chấp ngã, mình không tin, nghi ngờ lời nói đó là sai, vì những pháp môn này do các Tổ truyền lại, chỉ tin vào các Tổ mà không chịu tìm hiểu cho rõ ràng, đó là bị nghi triền cái ngăn che. Nghĩa là mình nghi ngờ người ta nói. Mình nghe người ta nói rồi, mình đừng có nghi ngờ, mà mình nói đây có lẽ là một sự thật, để mình tìm hiểu coi những pháp môn này có đúng lời nói này hay

không? Cũng như Thầy nói, các thầy đừng có tin Thầy, mà hãy suy ngẫm, hãy suy nghĩ lại coi lời Thầy có đúng không, nếu đúng thì tin. Bây giờ không chịu suy nghĩ, mà cứ Thầy nói như vậy là bài bác pháp môn của người ta, không phải là đúng. Cho nên đó là cái nghi, cái nghi lời nói của Thầy không đúng. Nhưng khi mà Thầy nói ra, mình muốn cho rõ thấu, đừng nghi ngờ, thì mình phải suy nghĩ lời nói đó. Rồi mình tìm hiểu những người tu hành theo những pháp môn đó, họ có đạt đúng như vậy không? Hay là họ đang ở trong chỗ Thầy nói sự thật như vậy. Do đó, lòng nghi đó không bị che mờ. Còn nếu mình nghi mà mình không chịu tìm hiểu một cái gì hết, thì cái nghi đó che mờ mình, rồi mình cho rằng từ xưa tới giờ Tổ truyền lại như vậy, nhiều người truyền lại như vậy, chắc chắc là phải đúng, còn Thầy chỉ nói như vậy là nói sai, không đúng. Thì cái đó là không đúng, bởi vì Đức Phật nói, ta nói cũng đừng tin ta, mà hãy suy ngẫm những điều ta nói có đúng hay không, rồi hãy tin.

Ở đây là chỗ cuối cùng phân chia ra, để thấy ngũ triền cái và thất kiết sử có những khác nhau như vậy đó, cái thì che ngăn, còn cái thì trói buộc.

Thánh phòng hộ sáu căn, nghĩa là giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý, tiếp xúc với

sáu trần, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, không cho dính mắc, chấp đắm bằng Định Vô Lậu đặt trên Thân Niệm Xứ của mình tu tập. Thì ở chỗ mà Thánh phòng hộ như thế nào? Thánh phòng hộ là lúc nào chúng ta cũng giữ gìn mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý, tức là sáu căn của chúng ta, tức là khi tiếp xúc với sáu trần thì giữ gìn đừng để cho dính mắc, hoặc giữ gìn không cho tiếp xúc. Ví dụ giờ mình sống độc cư, tức là cách giữ gìn không cho tiếp xúc, đó là phòng hộ sáu căn. Còn khi mình lỡ có tiếp xúc, thì mình tìm mọi cách để không cho nó dính mắc, thì đó gọi là phòng hộ sáu căn, hay gọi là Thánh phòng hộ sáu căn. Nhưng mà muốn tu tập được chỗ không dính mắc này, thì lúc bấy giờ chúng ta đem Định Vô Lậu đặt trên thân niệm chúng ta. Vì thân niệm của chúng ta mới có sáu căn, mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý, cho nên chúng ta mới hóa giải được sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, nó tiếp xúc vào mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý chúng ta, nó trở thành những cái dục, ái dục của chúng ta, nó làm chúng ta khởi ham muốn. Cho nên muốn giữ gìn Thánh phòng hộ, thì chúng ta lấy Định Vô Lậu đặt trên Thân Niệm Xứ, để chúng ta tu tập, chúng ta mới xả bỏ được, chúng ta mới phòng hộ được sáu căn. Còn không, chúng ta phải sống độc cư, giữ gìn đằng xa, phòng hộ đằng xa. Chúng ta sống

độc cư không tiếp xúc, không cho mắt, tai, mũi, miệng, mình tiếp xúc với sáu trần, thì chúng ta khỏi cần tu Định Vô lậu

Hỏi: Kính bạch Thầy! Tại sao có sự phân chia Phật giáo thành hai trường phái, Bắc tông và Nam tông, sự phân chia này mỗi trường phái mang một đặc tính gì và giúp ích gì cho sự trường tồn của đạo Phật?

Đáp: Sau khi Đức Phật tịch, giáo đoàn không ai điều khiển nổi số tu sỹ trẻ phát triển kiến giải của mình, soạn kinh, viết sách luận theo sự hiểu biết của mình. Các vị trưởng lão lớn tuổi không ngăn được sự phát triển của tuổi trẻ, đã làm lệch lạc Phật pháp quá nhiều. Muốn bảo trì chánh pháp, các vị trưởng lão quyết tâm giữ chánh pháp của Phật, không cho vị nào thêm bớt một chữ vào tạng kinh đã được kết tập. Các vị Tỳ kheo trẻ tuổi không bằng lòng nên nhóm họp nhau, bàn bạc riêng tư với nhau, từ đó chia làm hai bộ phái. Một, Thượng Tọa Bộ, bây giờ gọi là Nam tông, vì Thượng Tọa Bộ các vị tu sỹ giữ gìn tạng kinh Nguyên thủy, đi về phương nam hoàng quá độ sanh truyền đạo Phật sang các nước ở phương nam nên gọi là Nam tông. Hai, Đại Chúng Bộ, bây giờ gọi là Bắc tông, kinh sách tự soạn ra theo kiến giải của mình, nên kinh sách được gọi là kinh sách phát triển Đại thừa. Kinh

sách này chỉ dựa vào một số pháp môn trong kinh sách Nguyên thủy rồi thêm chân, thêm râu ria, đẽm vào những pháp môn của ngoại đạo đủ loại mê tín, thiếu thực tế cụ thể, thiếu pháp hành và mang nhiều tính chất trừu tượng. Trường phái này đi truyền giáo về các nước phương bắc nên gọi là Bắc tông. Nam tông giữ gìn đặc tính nguyên thủy của Phật pháp. Bắc tông thì phát triển, hòa nhập vào phong tục tập quán và các tôn giáo khác của mỗi nước, nên Phật giáo Bắc tông không còn mang tính chất nguyên thủy của lúc ban đầu. Y áo, ăn, mặc, lối sống không còn giống như Phật giáo lúc Đức Phật còn tại thế. Nghĩa là quý thầy thấy, bây giờ y áo của Bắc tông ở Nhật Bản thì khác, ở Trung Hoa thì mặc khác, đến Việt Nam rồi cũng khác. Nó không có một hình thức thống nhất như thời Đức Phật. Nhưng nguyên thủy Nam tông thì vẫn giữ, đến nước nào nó cũng giữ y áo của Đức Phật, hình thức bên ngoài của Nam tông vẫn giữ nguyên. Còn Phật giáo Bắc tông qua Nhật Bản, y áo của nó khác rồi, không giống như Bắc tông của Việt Nam đâu. Rồi Bắc tông của Trung Hoa thì ảnh hưởng ở Việt Nam rất nhiều, cho nên Việt Nam mình mặc y áo giống Trung Hoa, từ áo tràng, cái này kia cũng giống Trung Hoa. Còn Nhật Bản, coi vậy chứ nó không ảnh hưởng Trung Hoa nhiều, nên y áo của nó theo lối y áo của

dân tộc nó. Cho nên áo mà các con mặc là áo của Trung Hoa, chứ không phải của Việt Nam. Nhưng khéo léo hơn nữa là người Việt Nam lấy màu của người dân cày ruộng của mình, tức là màu đà để làm áo tu sỹ của mình. Người Việt Nam vẫn còn giữ được bản chất Việt Nam mình. Phật giáo thay đổi như vậy đó, nghĩa là tới y áo cũng không còn giữ nguyên thủy của nó nữa.

Phật giáo Bắc tông còn mang cái danh Phật giáo, còn pháp môn tu tập đầy áp những ảnh hưởng pháp môn của ngoại đạo. Sự trường tồn và phát triển của Phật giáo Bắc tông là sự trường tồn phát triển của giáo pháp Ấn Độ, của các tôn giáo Ấn Độ mang tên Phật giáo mà thôi. Phật giáo Nam tông còn giữ được sắc thái Phật giáo, giáo lý còn những bài kinh chính gốc. Nghĩa là trong giáo lý của Phật giáo Nam tông còn những bài kinh chính gốc, tuy cũng có những sự thêm bớt nhưng không làm mất tính chất nguyên thủy. Phật giáo Nam tông không bị ảnh hưởng của các tôn giáo khác, nhưng vẫn bị ảnh hưởng bởi các phong tục tập quán của con người. Nghĩa là nó đến các xứ truyền đạo thì nó bị ảnh hưởng tập quán, phong tục của xứ đó, nhưng mà không mất tính chất nguyên thủy của nó. Sự trường tồn và phát triển Phật giáo Nam tông là sự trường tồn phát triển Phật giáo chính gốc,

nhưng các sư tu hành bị ảnh hưởng Phật giáo Bắc tông. Phần nhiều các sư bên Nam tông bây giờ không sống đúng Giới luật là vì ảnh hưởng Bắc tông. Tu thiền định không có người tu chứng hướng dẫn, tự kiến giải tu tập, nên đã lạc hướng như Thiền Minh Sát Tuệ tĩnh lặng của thiền sư Achancha, không đúng chánh pháp của Phật đã lạc vào định tưởng. Đó là tất cả những cái con hỏi Thầy về Bắc tông và Nam tông, thì Thầy phân tích để cho thấy sự lầm lạc của hai tông phái này.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Trong ngũ triền cái có tham, sân, si, mạn, nghi. Trong thất kiết sử cũng có hữu tham kiết sử, mạn kiết sử, nghi kiết sử, sân kiết sử, tên giống nhau nhưng tính chất có khác nhau không?

Đáp: Ngũ Triền Cái và Thất Kiết Sử khác nhau, tính chất không giống nhau, một bên thì ngăn che, một bên thì trói buộc, Thầy đã giảng ở trên rồi, nghĩa là hỏi này Thầy giảng về thất kiết sử và ngũ triền cái.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Pháp hành mà Thầy dạy chúng con ngày hôm nay, theo con hiểu thì Thầy đã dạy cách đây 17 năm, vì chúng sanh chưa đủ duyên nên Thầy chưa chỉ thẳng có phải vậy không thưa Thầy?

Đáp: Đúng vậy! Lúc bấy giờ ít ai chịu

nghe Thầy, nên Thầy tùy thuận họ, lái dần để đi vào chánh pháp của Phật. Tức là cái lối khéo léo của Thầy, không có nói thẳng ra, vì nói thẳng ra thì chắc chắn người ta sẽ chống báng Thầy rất nhiều. Cho nên do đó Thầy tùy thuận họ, rồi lần lượt mà lái dần, cho đến khi có giáo án này ra đời. Là vì thấy có một số người theo mình tu đúng được cách của Phật giáo, cho nên mới lái vào, chứ ngay đầu mà bắt họ ăn ngày một bữa và sống độc cư, nhẫn nhục, tùy thuận, thì chắc chắn không còn ai theo Thầy lúc đầu đâu.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Người có tâm bất động là người giữ gìn các niệm thiện trong tâm của mình và ngăn chặn đoạn dứt ác pháp, các ác pháp không cho sanh khởi trong tâm, có phải vậy không thưa Thầy?

Đáp: Đúng vậy! Nhưng ở đây con phải hiểu, phân biệt niệm thiện, niệm ác của Thiền Đông Độ không giống pháp ác, pháp thiện của Tứ Chánh Cần. Vì câu hỏi này, rồi cô Út hỏi Thầy hỏi sáng qua mà Thầy chưa trả lời, hôm nay thì Chơn Thành hỏi Thầy, thì nhân chỗ này Thầy cũng trả lời luôn để thấy cho rõ. Đúng vậy! Nhưng ở đây con phải hiểu biết phân biệt niệm thiện, niệm ác của Thiền Đông Độ, nó không giống pháp ác, pháp thiện của Tứ Chánh Cần. Ở đây tại sao Thầy không dùng niệm ác, niệm

thiện như Thiền Đông Độ mà Thầy dùng pháp ác, pháp thiện? Pháp ác, pháp thiện mới đúng, chứ còn dùng niệm thiện, niệm ác ở đây là tự niệm của mình khởi lên, còn pháp thiện, pháp ác là từ bên ngoài. Bây giờ tâm tham có đối tượng mình mới tham, không có đối tượng làm sao tham? Có sân, có sự gì nó mới sân, có cái pháp làm cho mình sân, cho nên pháp thiện và pháp ác. Niệm thiện của Thiền Đông Độ là niệm thiện của Tứ Vô Lượng Tâm, các con hiểu chứ? Nó không phải là niệm thiện của Thập thiện đâu. Niệm thiện của Thiền Đông Độ là niệm thiện của Tứ Vô Lượng Tâm. Nghĩa là khởi nghĩ một niệm Thiện, là phải giúp người này, hay làm gì người nọ, kia, chớ nó không có nghĩ niệm Thiện là chớ không niệm của chúng ta đâu. Nghĩa là chúng ta không tham, không sân, không si thì nó là Thiện. Bây giờ tâm mình không tham, sân, si thì là thiện, còn nó tham, sân, si, thì nó là ác. Thì đối với Thiền Đông Độ không tham, sân, si, nó ngồi yên lặng như vậy, nó không có niệm gì hết, thì cho là Phật tánh, cái bản thể của nó, nó khác. Còn mình, mình cho nó là Thiện chứ không phải Phật tánh. Cho nên ở đây Tứ Chánh Cần cho trạng thái đó là trạng thái Thiện. Thập thiện, nó không có niệm ác ở trong đó tức là thiện. Còn ở bên đó không phải cho cái đó đâu. Ở đây chúng

ta phải hiểu, cái Thiện của Thiền Đông Độ là cái Thiện của Tứ Vô Lượng Tâm. Bây giờ mình ngồi mình khởi nghĩ, mình phải đem cái này, để giúp người này, giúp người kia thì đó là Thiện. Cho nên cái niệm đó phải dừng. Chớ còn cái Thiện của chúng ta, thì cái mà không niệm của chúng ta là cái Thiện, còn cái của họ, cái không có niệm đó là bản thể của họ, Phật tánh của họ. Nó khác rồi, hai cái đều khác nhau. Vì vậy mà chỗ hiểu của họ là phải hiểu, Thiện của họ là Tứ Vô Lượng Tâm, còn niệm ác của Thiền Đông Độ phải nói là Thập ác, cũng có tham, sân, si trong đó chớ, nó mới ác chứ, chứ còn nếu không có thì làm sao nó ác được. Còn chỗ không niệm thiện, niệm ác là Phật tánh của họ. Tức là “chẳng niệm thiện niệm ác, bản lai diện mục hiện tiền”, đó là câu nói của Lục Tổ Huệ Năng, thì đó là chỗ không niệm thiện, niệm ác, tức là không có niệm Tứ Vô Lượng Tâm, và không có niệm ác, là Thập ác của chúng ta đó. Thì nó chỉ gồm có hai cái đó. Cho nên hầu hết người ta chỉ nghĩ niệm Thiện như là Thiền Đông Độ chứ không phải niệm Thiện như Thầy đã giảng rồi. Bởi vì niệm Thiện của Thầy giảng trong Tứ Chánh Cần, thì bên đây ác, thì bên đây thiện. Cái ác không có, thì có Thiện chứ không gì khác hơn, thấy nó rõ hơn. Còn cái kia chúng ta thêm vào, đem ở ngoài vào,

ngồi nó ngoài vào, cho nên Thiền Đông Độ bắt buộc phải dùng cái niệm đó. Ngược lại pháp Thiện của Tứ Chánh Cần là không pháp, còn pháp thì rơi vào ngũ triền cái. Nghĩa là trong pháp Tứ Chánh Cần, nó là không pháp, nó không có cái pháp nào hết, ngược lại pháp Thiện của Tứ Chánh Cần là không pháp. Nó không có cái pháp, nghĩa là ngồi đây mà không có cái pháp nào hết, tức là không có pháp ác ở trong đó, thì nó là pháp thiện, còn hễ mà còn có pháp thì nó rơi vào ngũ triền cái và thất kiết sử. Khi mà nó khởi lên một cái niệm, thì nó sẽ rớt vào Ngũ Triền Cái và Thất Kiết Sử, nó thuộc về lậu hoặc, nó ác pháp. Pháp Thiện trong Tứ Chánh Cần là một trạng thái tâm ly dục, ly ác pháp. Các con nhớ, ở đây Thầy giải thích chỗ này thêm để thấy rõ pháp Thiện trong Tứ Chánh Cần. Bắt đầu bây giờ Thầy nói lại cho nghe. Ngược lại, pháp Thiện của Tứ Chánh Cần là không pháp, nó không có pháp nào trong đó hết, còn nó có tức là pháp ác, mà nó không có tức là pháp thiện. Hễ còn có pháp thì ngay đó chúng ta rơi vào Ngũ Triền Cái và Thất Kiết Sử. Mà Ngũ Triền Cái, Thất Kiết Sử thì nó thuộc về lậu hoặc rồi, nó là thuộc về pháp ác. Pháp Thiện trong Tứ Chánh Cần là một trạng thái tâm, nghĩa là lúc bấy giờ, tâm của chúng ta phải ở trong chỗ vô lậu, cho nên gọi là ly dục

ly ác pháp, có tâm có tứ. Tức là nó còn có sự suy nghĩ, chứ đâu phải mất, nó còn sự tư duy mà, nó còn có sự tác ý ra được mà, cho nên nó có tâm có tứ. Còn Thiền Đông Độ, chỗ “chẳng niệm thiện, niệm ác” là chỗ ức chế tâm không vọng tưởng xen vào, nên hoàn toàn nó không tâm không tứ. Còn cái này có tâm có tứ mà, để phân biệt rõ ràng con nên tư duy quán xét để không lầm lộn với Thiền Đông Độ. Ở đây chúng ta quán xét cho kỹ chỗ này thì chúng ta không lầm lộn với Thiền Đông Độ. Như hồi nãy Thầy đã nói rồi, đó là những điều cần phải hiểu. Khi dạy Tứ Chánh Cần Thầy không lưu ý phần này, nhưng vì Cô Út hỏi bữa đó mà Thầy chưa kịp trả lời. Bữa nay Chơn Thành hỏi cũng nhằm chỗ để mà trả lời cho chúng ta thấy cái thiện và cái ác của Tứ Chánh Cần, và cái thiện và cái ác của Thiền Đông Độ.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Người ức chế tâm lại càng làm cho tâm bùng khởi lên dữ dội, ví như lò luyện gang khi gặp nước lại bùng cháy lên mãnh liệt, cũng như mấy ông hoạn quan thời xưa diệt dục, thân dục, thì tâm dục lại khởi lên dữ tợn có phải vậy không thưa Thầy?

Đáp: Đúng vậy. Người tu thiền định ức chế tâm thường rơi vào định tưởng, nên thường gặp trạng thái này, cảnh giới kia.

Nghĩa là khi chúng ta giữ tâm “chẳng niệm thiện, niệm ác” thì đó là lối ức chế tâm. Cho nên lúc bấy giờ khi mà ức chế cái tâm đạt được, nó không vọng tưởng nữa, nó không tác ý ra nữa, thì ngay đó có những trạng thái sai hoặc là trạng thái khinh an, hỷ lạc, hoặc là những trạng thái này kia, mà hầu hết các con đã thấy. Đây là những trạng thái mới khởi sự. Nếu mà lâu nữa, như Thầy tu một thời gian lâu về pháp “tri vọng” thì nó rơi vào những trạng thái rất đặc biệt, như ngồi tại chỗ mà thấy người đi. Tất cả những hiện tượng đó xảy ra cho chúng ta, như thấy thân bay bổng lên, nó nhẹ nhàng nó bay lên, rồi thấy cái thân lúc lắc, bồng bênh, nó đủ cách. Đó là những cái tướng mà chúng ta đã ở trong trạng thái ức chế tâm mà sinh ra. Vì thế càng tu lại càng sai, tâm dục lại càng lớn, háo danh, đắm lợi, mê sắc dục, nhưng khéo che đậy mà thôi. Bởi vậy theo đúng pháp Phật dạy thì tu tập rèn luyện thân tâm mình, ngày giảm đi một ít nhờ có quyết tâm và bền chí. Mỗi ngày đều kiểm tra lại tâm mình có kết quả hay chưa kết quả, có tu sai hay tu đúng. Nếu tu đúng thì có kết quả, bằng tu sai thì chẳng kết quả, vì Đức Phật đã xác định Đạo của ta ai đã tu tập thì có kết quả ngay liền, không có thời gian chờ đợi. Đức Phật đã xác định như vậy. Khi chúng ta tu pháp nào đó, chúng ta quán xét lại trong

thời gian qua, thì chúng ta thấy có kết quả. Mà ngay trong chỗ tu đó mà nó sai, nó làm chúng ta tức lói, mệt nhọc, khó chịu, thì đó là chúng ta tu sai rồi, chúng ta phải sửa lại. Cho nên ngay sự tu, chúng ta đã biết được nó giúp cho thân tâm chúng ta an ổn, chúng ta tu đúng, mà nó không an ổn tức là sai, cứ như vậy chúng ta biết chúng ta tu sai. Khi biết tu sai rồi mà chúng ta không biết sửa, thì chúng ta hãy mau hỏi, “con gặp trạng thái đó như vậy, bây giờ nó gặp như vậy”. Ví dụ Chơn Thành gặp trạng thái là mình điều khiển pháp hướng làm cho hơi thở chậm dần, và nhẹ dần xuống, rồi các cơ hoành và cơ bắp của mình bắt đầu căng tức lên, thì do đó hỏi Thầy liền, coi nó đúng hay sai, để người có kinh nghiệm người ta giúp cho mình, để mình phá nó, thư giãn nó trở lại, trở về trạng thái bình thường, không bị rối loạn cơ thể. Đó là những cách thức chúng ta tu tập để chúng ta làm chủ sự sống chết của chúng ta.

Bây giờ thì Thầy tiếp tục bài học về kinh Tứ Niệm Xứ. Ở đây Đức Phật đã dạy bài kinh này đi vào những chi tiết. Từ lâu tới giờ dựa theo kinh này, các nhà học giả đã diễn đạt ra nhiều sách gọi là “bốn lãnh vực” hay là kinh Tứ Niệm Xứ, đều là theo những bài kinh này mà họ diễn ra. Nhưng họ không ngờ rằng đó là những cái định

mà họ không biết. Cho nên chúng ta đọc lại những kinh gốc này để rồi chúng ta thấy sự xác định của Thầy có đúng hay không: “Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn đó là Bốn niệm xứ. Thế nào là bốn. Này các Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời”. Nghĩa là bốn chỗ này đều mục đích của nó là tu ở trên thân này để chế ngự tham ưu. Tham là lòng dục, lòng tham muốn của mình, ưu là sầu não, buồn phiền ở trong lòng gọi là tham ưu. Cho nên cái pháp này ở trên bốn chỗ này, để chúng ta khắc phục được sự khổ đau của chúng ta. Đây là một bài nói ngắn như vậy thì chúng ta chưa biết tu cái gì. Trên thân quán thân thì chúng ta chưa biết gì hết, chưa biết nó thuộc về định gì hết. Đây là tóm lược, tóm tắt thế nào là bốn, cho nên Đức Phật chỉ nói bốn cái đơn sơ là trên thân quán thân vậy thôi. Bây giờ Đức Phật mới dạy chúng ta tiếp để chúng ta

thấy rằng tu tập tiếp của nó như thế nào. Nó đi từ tổng quát, tóm lược, rồi đi đến chỗ chi tiết của nó. “Này các thầy Tỳ kheo thế nào Tỳ kheo sống quán thân trên thân?”. Bây giờ sống quán thân trên thân như thế nào? Bây giờ Đức Phật mới giải thích cho chúng ta nghe: “Này các thầy Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác vị ấy thở vô, tỉnh giác vị ấy thở ra. Thở vô dài vị ấy tuệ tri tôi thở vô dài, thở ra dài vị ấy tuệ tri tôi thở ra dài. Hơi thở vô ngắn vị ấy tuệ tri hơi thở vô ngắn, hơi thở ra ngắn vị ấy tuệ tri 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 toàn thân tôi sẽ thở vô, vị ấy tập, an tịnh toàn thân tôi sẽ thở ra vị ấy tập. Này các thầy Tỳ kheo, như người thợ quay hay là người học trò người thợ quay thiện xảo, khi quay dài tuệ tri tôi quay dài, hay khi quay ngắn tuệ tri tôi quay ngắn. Như vậy, này các thầy Tỳ kheo, Tỳ kheo thở vô dài tuệ tri tôi thở vô dài, hay thở ra dài tuệ tri tôi thở ra dài, hay thở vô ngắn tuệ tri tôi thở vô ngắn”. Tuệ tri Thầy xin dịch ra cho dễ hiểu, tuệ tri tức là tôi biết. “Hay thở ra ngắn tuệ tri 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 toàn thân tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. An tịnh toàn thân tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. Như vậy vị ấy sống quán thân trên thân nội thân, hay sống quán trên thân ngoại thân, hay sống quán thân trên cả nội ngoại thân. Vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. Có thân đây vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm, và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các thầy Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thân trên thân”. Như vậy là một bài kinh, tức là Đức Phật nói bài tóm lược của Đức Phật thì Tỳ kheo sống quán thân trên thân. Vậy sống quán thân trên thân như thế nào? Thì Đức Phật dạy chúng ta nương vào hơi thở cái đã, rồi sau đó quán thân chúng ta, nội ngoại thân, mọi cái, ở trên thân nội ngoại thân, cái này cái kia, tất cả những cái này. Vậy sau khi đọc bài này rồi, thì các con thấy Đức Phật dạy chúng ta tu định nào ở trên thân này chưa? Như Thầy đã giảng thì các con biết rõ ràng là Đức Phật đã dạy Định Niệm Hơi Thở trước. Định Niệm Hơi Thở tức là quán thân trên nội thân tu về hành tướng, ở trong bài kinh này có nói về hành tướng không? Nhưng khi chúng ta đọc chúng ta biết hơi thở ra, hơi thở vô là động rồi, mà động là

phải hành chú, cho nên nó thuộc về hành tướng nội, thì như vậy Đức Phật đã chỉ cho chúng ta tu về cái nội trước, mà cái ngoại sau. Ở đây thay vì bài kinh này trên thân quán thân, phải tu về tinh giác trước để chúng ta phá được buồn ngủ, chứ ngồi đây mà hít thở, hít thở như vậy thì nó sẽ bị hôn trầm. Chúng ta thấy bài kinh mà sắp xếp như thế này thì hơi thiếu kinh nghiệm tu tập. Cho nên có nhiều người mới vô mà lo tu hơi thở thì dễ bị hôn trầm, thùy miên, vô ký. Thì bài thứ nhất nói về Định Niệm Hơi Thở, còn phần tóm lược thêm ở trên thân quán ngoại thân, nội thân này kia chỉ nói thêm. Nói như vậy chứ sự thật tới bài kế chúng ta mới thấy quán ngoại thân.

Bài đầu tiên này Đức Phật nói trên thân quán thân tu về hơi thở thì chúng ta thấy là Định Niệm Hơi Thở rồi, còn những phần Đức Phật nói thêm như thế này thì chưa phải lúc chúng ta nói, như trên thân quán thân ngoại nội, quán thân, quán tánh ở trên thân chúng ta, thì nó thuộc về những tâm tánh, nó thuộc về tâm nữa rồi. Ở trên thân mà quán cái tâm của chúng ta, thì đây chưa phải là chỗ chúng ta tu. Ở đây chúng ta chỉ lấy có một đoạn về hơi thở mà chúng ta xác định nó là Định Niệm Hơi Thở. Còn theo Đức Phật nói như vậy “Vị ấy sống quán thân trên thân trên nội thân, hay sống quán

thân trên ngoại thân”. Nếu Định Niệm Hơi Thở này trên ngoại thân thì không đúng rồi. Ngoại thân thì hành tướng ngoại ở đâu? Nói về hơi thở mà nói về nhân tướng của nó thì hơi thở đâu phải là nhân tướng của cái thân đâu! Cho nên nếu đem khúc sau này ra, thì chúng ta thấy rất là khó hiểu. Nhưng ở đây Đức Phật nói rằng chúng ta phải tu hơi thở, thì đó là do quán trên ngoại thân và nội thân, này kia. Ở đây theo Thầy thấy người ta không hiểu mà người ta sắp xếp như vậy. Đây các thầy sẽ nghe tới đây ngoại thân nè.

“Lại nữa này các thầy Tỳ kheo, tuệ tri đi tôi đi, hay đứng tuệ tri tôi đứng, hay ngồi tuệ tri tôi ngồi, hay nằm tuệ tri tôi nằm” Tuệ tri nghĩa là tôi biết. Tôi nằm tôi biết tôi nằm, tôi ngồi tôi biết tôi ngồi, hay chuyển dịch tôi biết. “Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân thể như thế ấy. Vị ấy sống quán thân trên nội thân, vị ấy sống quán thân trên ngoại thân, vị ấy sống quán thân trên nội ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân, hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. Có thân đây vị ấy trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm, và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy Tỳ kheo sống quán thân trên thân”.

Để xác định cho rõ, khi mình đi mình biết mình đi, khi mình ngồi mình biết mình ngồi, khi mình nằm mình biết mình nằm, thân mình được sử dụng như vậy, tức là mình tu Chánh Niệm Tỉnh Giác Định. Thân mình hành động cái gì, mình biết nó đang hành động cái nấy, thì đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, nương theo hành tướng ngoại. Đó là trên thân quán ngoại thân, tu theo hành tướng thấy rõ. Hỏi nầy trên thân quán nội thân tu về hành tướng nội là Định Niệm Hơi Thở. Bây giờ tu trên thân quán ngoại thân, trên thân quán thân tu về hành tướng ngoại, do đó chúng ta biết được đó là Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, do hành động của thân chúng ta nó hoạt động như thế nào thì chúng ta biết cái hành động như thế nầy. Bây giờ thân Thầy ngồi Thầy biết thân Thầy ngồi, thân Thầy đứng Thầy biết thân Thầy đứng, thân Thầy đi Thầy biết thân Thầy đi, nghĩa là cái thân Thầy động dụng như thế nào Thầy biết theo thế nầy. Chỗ này các con phải suy ngẫm cho kỹ. Bởi vì đây thuộc về chi tiết để tu tập. Đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành, thì quý thầy tập trung bước đi của mình. Còn ở đây đi kinh hành tôi biết thân tôi đang đi kinh hành, tức là biết thân mình đang hoạt động chứ không phải biết chỗ đi kinh hành. Lưu ý chỗ đó mới thấy được chỗ hành động ngoại có nhiều tướng

trạng. Cái tướng để suy ngẫm, để chúng ta thấu hiểu được pháp hành cho rõ ràng cụ thể. Như bây giờ co tay, duỗi tay thì theo hành động đó, mình biết hành động đó co tay, duỗi tay, làm tất cả công việc biết, thì nó là một trong những pháp mà tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác. Nhưng thân Thầy ngồi, Thầy biết thân Thầy ngồi, thân Thầy đi, Thầy biết thân đang đi, biết cái thân đang đi chứ không phải đang tập trung dưới bước chân đi. Có hiểu vậy mới thấy được pháp của Phật phân tích từ những vi tế, nhưng cũng đều nằm trong Chánh Niệm Tỉnh Giác Định chứ không phải là rời khỏi Chánh Niệm Tỉnh Giác Định. Nhưng đây là sơ khởi để chúng ta tu Định Chánh Niệm Tỉnh Giác. Nghĩa là mình đi mình biết mình đi, mình đứng mình biết mình đứng, thì như vậy chúng ta gọi trên thân quán thân tu về hành tướng ngoại, hồi này là hành tướng nội rồi. Bây giờ thêm một đoạn nữa. “Lại nữa này các thầy Tỳ kheo, Tỳ kheo bước tới bước lui biết rõ mình đang làm, khi ngó tới ngó lui biết rõ mình đang làm, co tay co duỗi biết rõ mình đang làm, mang áo, mang y, mang bát biết rõ mình đang làm. Khi ăn, khi uống, khi nếm, biết rõ mình đang làm, khi đại tiểu tiện biết rõ mình đang làm, khi đứng, khi ngồi, khi ngủ, khi thức, khi nói, im lặng, biết rõ mình đang làm. Như vậy vị ấy sống

quán thân trên nội thân.” Thì hành động mà mình biết mình đang làm này kia nọ, thì ở đây bài kinh nói rằng mình quán trên nội thân của mình. Vậy thì hành động nội thân theo bài kinh này, thí dụ giờ mình ngồi ăn không có nghĩa mình tập trung trong hành động ăn mà mình chỉ biết mình ăn, thì cái hành biết mình đang ngồi ăn thôi, chứ không theo cái hành động nhai rồi gắp từng món ăn, hoặc cái này kia bỏ vào, thì đó là nương theo hành động ngoại, còn cái này là nó nương toàn diện. Bây giờ tôi đang ăn cơm biết tôi đang ăn cơm, thì nó tổng quát biết cái hành động là cái thân tôi đang ngồi ăn cơm, chứ không để ý hành động mà đang gắp từng món ăn bỏ vào miệng, rồi nhai, rồi ngon, đắng cay trong miệng mình, thì những cảm giác đó, lạc thọ đó, không phải ở chỗ này. Mục đích của Phật là người bắt đầu khởi sự tu Chánh Niệm Tỉnh Giác thì chúng ta biết tổng quát trước. Ngồi tôi biết tôi ngồi, rồi thôi tôi không biết nữa. Rồi bây giờ thí dụ đi tôi biết tôi đi, nhưng tôi không chú ý tới bước đi, nhưng mà tôi biết thân tôi đang đi. Bây giờ mình đang đi thì mình biết thân mình đang đi. Rồi tôi ngồi tôi biết thân tôi đang ngồi, và bây giờ tiếp tục ngồi, nó ngồi yên đó nhưng mà tôi biết thân tôi đang ngồi, có hiểu vậy không? Chứ không phải là mình đứng lên, ngồi xuống, đứng lên, ngồi xuống

như vậy thì mình biết mình đứng lên ngồi xuống, thì không phải. Đức Phật muốn nói cái đó, để cho biết rằng cái hành động của mình bắt đầu mình tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, đó là mình phải tu từng cái tổng quát trước. Nghĩa là bây giờ thân ngồi là biết tôi ngồi, thân đi là biết đi, biết cái thân nó đang đi đó chứ còn không biết cái chân mà nó bước đi. Từ đó về sau này chúng ta lần lượt sẽ tới những hành động đi biết đi, đứng biết đứng, ngồi biết ngồi đó.

“Lại nữa này các Tỳ kheo, khi bước tới bước lui biết rõ mình đang làm. Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo quán sát từ thân này, dưới bàn chân trở lên, cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, hoành cách mô”. Đây là lối tu trên thân quán thân tu về nhân tướng, tức là mình quán xét thân của mình da thịt này kia ở bên ngoài, và bây giờ nó gồm chung ngoại thân là da, móng, lông, tóc, đó là ngoại thân, mồ hôi, nước mắt, nước mũi là những ngoại thân của mình.



GIỚI HÀNH 16

Như vậy nó tu ở trên cái thân này, quán nội ngoại thân, chứ không phải là ngoại đầu. Mà ở đây nói quán ở bên ngoài không, thì không đúng, mà quán ở bên trong không, thì cũng không đúng, mà quán nội ngoại, cả ở trong mà cả ở ngoài, mà đây là tu về nhân tướng của cái thân chúng ta.

Vì bài cũng dài cho nên thầy không có đọc hết, đọc những đoạn mà có thể nói rằng nó cụ thể cho chỗ chúng ta đang tu tập. “Lại nữa này các thầy Tỳ kheo quan sát thân này” Bây giờ nó còn ở trên cái nhân tướng tu tập, cho nên quan sát thân này ở trong vị trí của các giới, sự sắp đặt trong thân. Trong thân này nó do địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại. Tức là chúng ta quán cái thân này do tứ đại hợp nhau lại.

“Này các Tỳ kheo như một người đồ tể, thiện xảo, hay một đệ tử của người đồ tể giết một con bò, rồi cắt ra từng mảnh phân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy này các Tỳ kheo, Tỳ kheo quán sát thân này về vị trí các giới, về sự sắp đặt các giới trong thân này, có địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại”. Nghĩa là

khi quán xét thân này cũng như một người đồ tể mổ xẻ một con bò vậy, nghĩa là chúng ta mổ xẻ nó như thế nào? Chúng ta thấy nó từng cái gió như thế nào, ở trong thân này có gió tức là phong đại, quán bốn cái đại mà, phong đại, rồi hơi ấm của chúng ta là hỏa đại, nước ở trên thân chúng ta là thủy đại, rồi những cái da thịt của chúng ta, tóc, lông, móng tay, xương,... đó là địa đại. Quán tất cả những phần đó, chúng ta quán xét tất cả trong thân chúng ta có phải nằm trong bốn đại này không? Đó là cách thức để chúng ta tu Định Vô Lậu. Quán xét thân của chúng ta để đừng dính mắc, đừng chấp thân của chúng ta là cái ngã, rời khỏi tâm tham đắm đó là cái ngã của mình, cho nên mình đặt được như vậy tức là mình khắc phục được sự tham ưu của mình. Đó là chỗ để quán tứ đại của thân. Quán tứ đại như vậy cũng nằm trên Định Vô Lậu. Đặt Định Vô Lậu ở trên thân quán thân tu về nhân tướng. Rồi bài kệ đến Đức Phật cũng dạy: “Này các thầy Tỳ kheo, Tỳ kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy phồng lên, trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ kheo quán thân ấy như sau, thân này tính chất như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tính chất ấy. Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân, hay sống quán thân trên ngoại thân,

hay sống quán thân trên nội ngoại thân, hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên ngoại thân”. Nghĩa là thấy cái vô thường, cái bất tịnh, cái hôi thối của cái thân sinh lên thối nát như vậy. Rồi mình quán xem xét từ trong thân nội ngoại của mình, đó là lối để mà quán tu Định Vô Lậu. Để cho mình đừng chấp thân mình là của mình, đừng chấp cái thân là quý, là đẹp, ai đụng tới nó là dễ giận, dễ hờn. Đó là lối của Đức Phật để cho mình nhìn được cái thân hôi thối, bản thủ, cái thân chẳng ra gì hết.

Đây một bài kể nữa. Bởi vì trên thân của chúng ta tu nhiều như vậy, để chúng ta đặt Định Vô Lậu chúng ta quán xét như vậy “Tỳ kheo thấy như một cái thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài dã can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỳ kheo quán thân như vậy, thân này tính chất như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tính chất ấy. Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội ngoại thân”. Đó là cách thức tu Định Vô Lậu trên nội ngoại thân để quan sát sự tan rã, sự tàn tạ của côn trùng, của các loài vật ăn thịt thân người chết như vậy. Thân của chúng ta cũng

như vậy thôi. Cho nên so sánh lại thì chúng ta không còn chấp thân nữa. Cách thức này Phật dạy chúng ta để thấy, bởi vì ở Ấn Độ có rừng người ta lâm táng, nó có bốn chỗ táng. Người ta hỏa táng là đem thân đốt đi. Rồi người ta địa táng là như mình đem thân này chôn ở trong đất, đào lỗ để chôn gọi là địa táng. Rồi người ta thủy táng, là người ta cột một cục đá hoặc là người ta tắm liệm mình trong quan tài, người ta đem cục đá người ta treo trên quan tài đó, người ta thả xuống nước cho nó chìm xuống dưới sông, do đó gọi là thủy táng. Còn lâm táng thì người ta đem thân thầy ma vô trong rừng, người ta bỏ ở trong rừng. Cho nên chó, hoặc là chim kên, hoặc là những loài ăn thịt dơ thịt thối, chúng sẽ đến xé thầy ma ấy ăn. Từ đó chúng ta đi vào trong rừng đó chúng ta quan sát, chúng ta thấy thân của con người như vậy. Cái đầu, cái chân, cái tay, con chó, con vật nó gặm, nó xé tan nát, nó rách rưới thấy ghê tởm, không còn gì mà gọi là chúng ta thấy đẹp đẽ cả, làm cho chúng ta thấy ghê gớm. Đó là cách thức để chúng ta quán xét, tức là Định Vô Lậu, chúng ta quán ở trên cái định đó, chúng ta đặt cái thân chúng ta mà chúng ta quán. Cho nên nội, ngoại thân, từ cái trong, cái ngoài, ruột, gan, phèo, phổi của mình thấy bị xé cắn hoặc là bày bừa ở trên đất dơ bẩn rồi kia nọ. Để chúng ta

thấy chúng ta không còn thương cái thân của chúng ta nữa, không còn ưa cái thân của chúng ta nữa.

Kể nữa cũng Định Vô Lậu “Tỳ kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa; với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn các đường gân cột lại; với các bộ xương còn liên kết với nhau không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn các đường gân cột lại; với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu nữa, còn các đường gân cột lại; chỉ còn có xương không dính lại với nhau nữa, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở chỗ kia là xương chân, ở đây là xương ống chân, ở chỗ kia là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở chỗ kia là xương sống, ở đây là xương sườn, ở đây là đầu, chỗ kia là xương cánh tay. Tỳ kheo quán thân thấy như vậy, thân này tính chất là như vậy, bản tánh nó như vậy, không vượt khỏi tính chất này. Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân, hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân. Hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. Có thân đây vị ấy sống an trú, chánh niệm, tỉnh giác như vậy. Vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước

một vật gì ở trên đời này”. Vì thấy thân mình như vậy nên không còn chấp trước, không còn dính mắc, không còn ham muốn gì nữa. Thấy thân người ta như vậy, thân mình cũng vậy thôi. Từ đó mình không còn ham muốn cái gì. Cho nên do chỗ quán xét này, từ đó ái kiết sử của mình dứt bỏ, mình không thấy mình phải thương ai, cũng cái thân thiệt là tội tệ không thể nào tưởng tượng được. Cho nên từ đó vật gì mình cũng bỏ hết, không còn ham thích một cái gì nữa, nghĩ cái thân mà mình nhìn trước mắt với thân của mình cũng chẳng khác chút nào hết. Cho nên quán từ cái nội, ngoại, rồi nội ngoại thân của mình. Trên thân mình quán tánh sanh diệt của nó, nó cũng y như vậy. Rồi quán tánh diệt tận nó, nó cũng vậy. Cho nên đó là lời Đức Phật đã dạy chúng ta để chúng ta quán xét làm cho tâm chúng ta không còn dính mắc, chấp đắm nữa.

Đó là những bài để cho chúng ta học về Định Vô Lậu, để chúng ta biết mà quan sát “Tỳ kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn bộ xương trắng màu vỏ ốc, chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm, chỉ là xương thôi trở thành bột. Tỳ kheo quán thân thấy như vậy, thân này tính chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không thể vượt khỏi tính chất ấy. Như vậy vị

ấy sống quán thân trên nội thân, hay sống quán thân trên ngoại thân”. Nghĩa là Đức Phật nói khi mình thấy bộ xương đó, rồi bộ xương đó chỉ còn hôi thúi thôi. Nó chỉ còn có bột hôi thúi của nó. Chúng ta có đi hốt cốt chúng ta thấy, xương chúng ta khoảng mười năm, hai chục năm gì đó hốt lên, còn có năm bột ấy thôi, năm bột ấy hôi thúi. Cho nên các con thấy, khi mang hài cốt đem về để trong nhà, chúng ta nghe mùi hôi nên chúng ta chôn hết, bởi vì nó có mùi hôi thối. Nếu mà chúng ta trực tiếp nhìn thấy năm xương mục, nó mục hết không còn xương nào nữa, mà nó chỉ còn chất bột hôi thúi. Có đi hốt cốt, có đi lấy cốt thì chúng ta thấy được cái này rõ ràng lắm. Khi mà thấy như vậy mới xét thân của mình, nó còn cái gì, nó đâu có cái gì mà trường tồn? Nó cũng trở thành năm bột hôi thúi đó, có ra gì đâu, cho nên khi mà quán xét thấy như vậy rồi mới quán xét lại bản thân mình. Cho nên Phật nói “Trên thân quán nội thân, ngoại thân để thấy tính chất nó như vậy”. Do quán thân của mình từ đó mình không còn chấp đắm, dính mắc nữa, cho nên mình không còn bị ái kiết sử, bị tất cả sự thương ghét làm cho mình đau khổ. Hoặc là bị sân hận, phiền não, làm cho mình đau khổ nữa, mà mình xả bỏ. Mình thấy mình ngao ngán cuộc đời quá, không có gì hết, cái thân này quá khổ

đau, cho nên bỏ hết. Đây là trên thân quán thân. Rồi kế tiếp là trên thọ quán thọ. Thầy xin dừng tại, rồi ngày khác mình sẽ lại tiếp tục ở phần trên thọ quán thọ, rồi trên tâm quán tâm, rồi trên pháp quán pháp để nghe Phật dạy.

Như vậy là này giờ Đức Phật dạy chúng ta. Đầu tiên là dạy chúng ta ở trong Chánh Niệm Tỉnh Giác của hai phần. Phần thứ nhất là nội về hơi thở. Phần thứ hai là các hành động của chúng ta bên ngoài. Từ tổng quát chung của hành động chung là cái thân, rồi đến hành động chi tiết của chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi, làm tất cả mọi công việc. Thì đó là tu những phần đó để chúng ta tập tỉnh thức mà thôi. Tới đó thì sự tỉnh thức chúng ta có độ cao rồi, từ đó chúng ta mới “trên thân quán thân” tu về nhân tướng. Tu về nhân tướng thì chúng ta mới quán nó bất tịnh, quán nó như thế này, quán nó như thế khác chúng ta thấy rõ ràng thân của chúng ta như vậy, để làm chúng ta không còn chấp ngã nữa. Đây là phần trên thân quán thân tu về hành tướng nội, hành tướng ngoại và tu về nhân tướng, nhân tướng nội và nhân tướng ngoại của nó. Đó là phần để đọc, sau này khi nghe bài kinh này rồi, nếu muốn rõ nữa thì các thầy và các con thấy chỗ nào cần hỏi, hỏi Thầy sẽ giảng. Còn bây giờ Thầy

đọc như vậy nghĩa là để chúng ta tổng quát mà thôi. Còn khi chúng ta cần phải hỏi cái gì để làm sáng tỏ bài này, thì do sự hỏi đó mới làm cho chúng ta thấy rõ ra, và chúng ta sẽ đạt được kết quả. Đó là bài kinh Tứ Niệm Xứ. Cho nên khi viết nó ra thành sách thì Thầy phải đi vào chi tiết, rất là cụ thể, rõ ràng, cho nên nó còn đòi hỏi thì giờ để làm công việc này. Ở đây giảng để chúng ta hiểu mà tu thôi. Cho nên chúng ta muốn làm cho thân tâm của chúng ta thanh tịnh và làm chủ được nó thì phải ở trên nó mà tu tập. Tu tập thì chúng ta quán như vậy để cho tâm của chúng ta không dính mắc ở trong thân của chúng ta. Thường thường chúng ta chấp thân của chúng ta dữ lắm, chấp chặt lắm, cho nên nó mới có ái kiết sử, mới có thương, có ghét, có giận, có hờn, có tham, sân, si. Vì vậy mà chúng ta không đoạn trừ được thất kiết sử, không dẹp được ngũ triền cái, làm cho cuộc đời của chúng ta điêu đứng và tâm chúng ta không thanh tịnh. Tâm không thanh tịnh thì đừng mong nhập Tứ Thiên, nhập Diệt Thọ Tướng Định được, đừng mong chúng ta có được đạo lực siêu việt. Cho nên những điều Thầy nói về tu tập, trên pháp quán pháp, điều khiển các pháp mà chúng ta không làm chủ được các pháp đang xâm chiếm tâm ta, thì chúng ta không làm chủ được cái pháp mà bảo nó

bay hay này kia được. Cho nên đó là những cái khó chứ không phải dễ. Nếu mà không thông suốt được cái thân bất tịnh, hôi thúi, bẩn thỉu này thì chúng ta mãi chấp thân cho đẹp, rồi cứ cố gắng sửa sang cho nó đẹp thêm, dầu thơm này kia. Thật ra nó hôi thối là nó hôi thối, có gì đi nữa thì chỉ che đậy bên ngoài mà thôi, chứ ở trong nó bất tịnh vô cùng, không còn giá trị quý báu gì hết, nên khi đó chúng ta nên bỏ nó đi, dẹp đi.

Cái tập Chơn Thành vấn đạo thì Thầy sẽ photo và đồng thời photo xong Thầy sẽ gửi cho mỗi con một tập, để đọc lại và nghiên cứu qua những lời hỏi, để mình thấu rõ được hành động tu tập cho rõ ràng, để nó mang lại những kết quả tu tập của mình.

Đến đây thì năm giờ rồi, Thầy xin nghỉ, ngày mốt chúng ta tiếp tục Tứ Niệm Xứ. Chừng nào Thầy giảng hết Tứ Niệm Xứ và Thầy mong chờ đợi những câu hỏi của các con. Rồi Thầy sẽ coi như là mình mổ xẻ ra cho hết Tứ Niệm Xứ, để chúng ta biết các pháp hành. Còn nếu không hỏi, không thưa hỏi thì chúng ta khó mà hiểu. Thầy giảng rồi coi như là vào lỗ tai bên đây, chui qua bên kia đi mất. Còn hỏi nó có những thâm thía làm chúng ta nhớ mà không quên. Các con cũng như các thầy khi học thì chúng ta cần phải có sự thưa hỏi. Chúng ta thấy chỗ

nào cần thưa hỏi thì chúng ta ghi chỗ đó để chúng ta tìm hiểu. Có khi Thầy đọc qua như vậy mà Thầy không giảng, Thầy cứ nghĩ rằng Thầy hiểu như các con hiểu rồi, do đó Thầy không có giảng qua chỗ đó, do chỗ đó mà các con không hiểu. Từ danh từ, cho đến những hành động tu ở chỗ đó, các con hỏi thì Thầy phân tích ra rõ ràng, kỹ lưỡng, để các con thấy rõ tu tập và biết được pháp Tứ Niệm Xứ là pháp vi diệu nhất, làm cho bốn chỗ này thanh tịnh nhất, cứu cánh nhất cuộc đời của chúng ta tu theo đạo Phật. Đến đây Thầy xin chấm dứt, các con nghỉ.

Giờ chúng ta tiếp tục bài học hôm qua. Trước khi học bài Tứ Niệm Xứ thì Thầy sẽ trả lời một số của các cô cũng như của quý thầy hỏi. Để chúng ta biết được càng hỏi những ý của bài mình học qua, thì nó càng rõ ràng hơn. Về kinh sách của Đạo Phật có những từ làm chúng ta rất khó, và những ý của nó để mình hiểu còn khó hơn nữa. Cho nên khi không hiểu cái gì chúng ta hỏi, để rồi chúng ta hiểu cho được, để biến nó trở thành hành động tu tập, mới có những kết quả của sự tu tập. Ở đây hôm rồi thì cô Diệu Quang hỏi Thầy, nhưng còn mấy câu hỏi nữa chưa trả lời xong, cho nên hôm nay Thầy tiếp tục trả lời cho cô Diệu Quang.

Cô hỏi: Kính bạch Thầy! Ý thanh tịnh

có phải là Phật tánh không thừa Thầy? Theo con nghĩ, câu nói của Lục Tổ Huệ Năng “chẳng niệm thiện niệm ác, bản lai diện mục hiện tiền” đó là ý thức thanh tịnh phải không thừa Thầy? Người tu thiền mà đạt được ý thức thanh tịnh này sẽ đưa về đâu?

Bây giờ tới phần Thầy đáp. Ở trong câu hỏi này có ba câu hỏi. Câu hỏi thứ nhất là hỏi về ý thức thanh tịnh. Câu hỏi thứ hai là “ý thức thanh tịnh” có phải là “bản lai diện mục” hay không? Câu hỏi thứ ba của câu hỏi này đó là “ý thức thanh tịnh” sẽ đưa chúng ta đi về đâu? Nó có được giải thoát hay không, ý là vậy đó.

Đáp: Các thiền sư Đông Độ do lạc vào tướng định, lấy ý thức thanh tịnh làm Phật tánh. Ở đây Thầy không có ý bài bác Thiền Đông Độ mà vì chỗ dạy của Pháp Bảo Đàn Kinh, tức là lời của Lục Tổ Huệ Năng dạy, bảo “chẳng niệm thiện niệm ác, bản lai diện mục hiện tiền” cho nên “bản lai diện mục hiện tiền” đó là Phật tánh, mà chỗ chúng ta “chẳng niệm thiện niệm ác” thì đó là chỗ mà ý thức thanh tịnh, chứ không phải là cái gì. Bởi vì ý thức chúng ta trong khi chúng ta đang sống này đây là ý thức, chúng ta phân biệt nó biết, chúng ta khởi niệm thiện, niệm ác chúng ta biết đó là ý thức. Bây giờ nó không có khởi niệm thiện, niệm ác là

ý thức đó thanh tịnh, chứ nó không phải là tâm thức. Có nhiều người tưởng là tâm thức của chúng ta. Chúng ta phải trải qua đóng ý thức dừng lại, không làm việc, đóng tưởng thức không làm việc, thì tâm thức của chúng ta mới hoạt động. Còn bây giờ ý thức của chúng ta mới thanh tịnh, chứ chưa phải ngưng. Do chỗ tưởng này mà coi nó là Phật tánh. Vì vậy ở đây Thầy chỉ thêm tại sao người ta lại hiểu nó là Phật tánh, là không đúng. Khi ngủ sáu thức đều ngưng hoạt động, thì ý thức không còn biết gì. Ý thức mà thanh tịnh đó, bây giờ sao nó không thanh tịnh, nó không biết hoài? Khi chúng ta ngủ nó cũng phải biết chứ, nó mới là Phật chứ? Sao Phật mà còn ham ngủ? Cho nên khi mà ý thức không nghĩ ngợi niệm thiện, niệm ác, thì ít ra chúng ta ngủ, nó không niệm thiện thì nó cũng phải thức nó biết nó chứ? Bởi vì thường Thiên Đông Độ dạy chúng ta là “hàng biết”, hàng biết là nó biết hoài hoài liên tục, nhưng bây giờ nó không niệm thiện, niệm ác mà ngủ thì nó lại quên mất đi. Bây giờ chúng ta tu tập chúng ta ức chế niệm thiện, niệm ác đi, nó không có thì coi như nó hàng biết. Khi chúng ta ngủ rồi thì sáu thức đi ngủ hết, thì ý thức cũng ngủ luôn, cho nên chúng ta không biết. Khi ngủ sáu thức đều ngưng hoạt động, nhưng mà sáu căn chúng ta hoạt động chứ không khéo

các con với quý thầy hiểu, sáu thức ngưng hoạt động, tưởng là nó không hoạt động. Sự thật ra các căn của chúng ta, sáu căn nó hoạt động, như nhãn căn, nhĩ căn còn hoạt động. Nhưng mà cái thức không hoạt động. Cái thức thuộc về tâm, mà cái căn thuộc về vật chất, nó thuộc về thân. Cho nên các căn hoạt động, khi chúng ta ngủ nó còn hoạt động, chứ không phải nó ngưng, nó ngưng là khi nào nó chết thì nó mới ngưng. Bây giờ khi ngủ thì sáu thức đều ngưng hoạt động thì ý thức không còn biết nữa, như vậy rõ ràng ý thức thanh tịnh không phải là Phật. Phật sao lại mê ngủ như vậy, đây là một sự tưởng của các thiên sư Đông Độ.

Câu dạy của Lục Tổ Huệ Năng “chẳng niệm thiện niệm ác, bản lai diện mục hiện tiền” là chỉ cho ý thức thanh tịnh. Người tu thiền đạt được ý thức thanh tịnh, sẽ đưa đến Không Vô Biên Xứ, rồi đến Thức Vô Biên Xứ. Không Vô Biên Xứ tức là họ đạt được trạng thái không. Nghĩa là ngồi đó mà không có niệm gì hết, gọi là Không Vô Biên Xứ, thì Không Vô Biên Xứ rồi thì họ mới thấy trạng thái phủ trùm của họ. Trạng thái phủ trùm của họ thì do đó họ mới thấy Thức Vô Biên Xứ. Trong kinh Đại Phương Quảng, trang 643, Kinh Trung Bộ, tập một, Đức Phật đã dạy, tức là Đức Phật đã xác định được

trạng thái này cho chúng ta biết. Không phải đây là một sự tưởng tượng ra mà Thầy đặt, chính ngày xưa Đức Phật đã chỉ định được trạng thái này. “Này hiền giả! Ý thức thanh tịnh không liên hệ đến sáu căn”. Ý thức mà thanh tịnh tức là không niệm thiện niệm ác, không liên hệ tới sáu căn, tức là nó không phân biệt. Bây giờ mắt là nhãn căn, lỗ tai là nhĩ căn, mà bây giờ nó liên hệ ý thức, nó liên hệ với mắt thấy sắc, nó phân biệt cái đó màu xanh, màu đỏ thì cái đó là không đúng là cái chỗ nó thanh tịnh. Mà nó không liên hệ là nó không phân biệt đó là màu xanh, màu đỏ, màu trắng, tức là vô phân biệt. Trong Thiền Đông Độ người ta dạy mình là vô phân biệt, là chỗ “không liên hệ với năm căn”. Bởi vì sáu căn, nhưng bây giờ ý căn đang hoạt động làm việc, nó đang làm việc ở ý thức, cho nên người ta còn rút tĩa ra năm căn. Năm căn tức là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, nó không liên hệ đến năm căn, có thể đưa đến Hư Không Vô Biên Xứ. Tức là Đức Phật nói, khi mà ý thức thanh tịnh như vậy thì nó không liên hệ với năm căn. Tức là nói ý thức thanh tịnh không phân biệt, vô phân biệt thì sẽ đưa hành giả đến trạng thái Hư Không Vô Biên Xứ. Mà đã Hư Không là vô biên thì nó có thể đưa hành giả đến Thức Vô Biên Xứ. Thức Vô Biên Xứ là vì Thức là vô biên, cái Thức mà nó phủ trùm rồi tức

là nó vô biên rồi, thì có thể đưa đến Vô Sở Hữu Xứ, nghĩa là không còn vật gì nữa hết, tức là chỗ Phản Bản Hoàn Nguyên, cái chỗ mà không có vật, không có gì hết, đó là chỗ Vô Sở Hữu Xứ. Ở đây Đức Phật xác định cho chúng ta thấy rõ trạng thái mà chỗ ý thức thanh tịnh sẽ đưa đi vào trong ba cái định này. Chứ không phải nó đưa chúng ta đi đến Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, nó chỉ đưa đi vào ba cái định tưởng này mà thôi. Chúng ta loanh quanh ở trong ba định tưởng này, chúng ta tưởng đó là Phật tánh, tưởng là giải thoát, sự thật ra nó không giải thoát. Những danh từ của thiền Đông Độ chỉ những trạng thái của định tưởng “phản bản hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu”. Những định tưởng mà danh từ để chỉ “phản bản hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu” là những định tưởng Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ là ở trong trạng thái ba định tưởng đó.

Bây giờ câu hỏi kế: “Thế nào là sự sai khác giữa Trí tuệ và Thức?”

Bây giờ trí tuệ của chúng ta khởi ra một cái niệm, nó hiểu cái này, cái kia, nó biết cái nọ, chúng ta nói là Trí tuệ. Còn cái Thức cũng là biết. Trí tuệ cũng biết, cái Thức cũng biết, như vậy giữa Trí tuệ với cái Thức này có sự sai khác hay không? Chứ không khéo rồi Trí tuệ cũng là cái biết, nhưng mà cái

Thức là cái biết, hai cái này có hợp chung lại hay không, hay là không hợp chung? Đó là những câu hỏi như vậy để chúng ta phân biệt được chỗ Trí tuệ và cái Thức của chúng ta.

Ở đây thầy sẽ đáp. Sự sai khác của Trí tuệ và Thức là Trí tuệ cần phải tu tập, học tập, còn Thức cần phải liễu tri. Chữ học tập, tu tập bây giờ có chuyện đó mình không biết, cũng như bây giờ mình chưa học tới lớp đó, thì mình chưa biết bài vở đó. Cũng như bây giờ một người học sinh chưa học Đại số học, họ mới học Số học không thì họ chưa biết Đại số học như thế nào. Nhưng họ đã học, đã biết Đại số học, thì cái biết đó, cái biết thêm cho họ biết được Đại số học, gọi là Trí tuệ, tức là cái Trí tuệ mà tích lũy gọi là Trí tuệ. Bây giờ họ chưa biết nghề Y Khoa là gì, nghĩa là họ chưa có biết tim, gan, phèo, phổi trong người ta như thế nào. Bây giờ họ học tập rồi, họ biết được các bộ phận ở trong người của chúng ta là ngũ tạng này kia, cái biết đó gọi là Trí tuệ. Cho nên cái Trí tuệ ở đây xác định là Trí tuệ ở chỗ mà tu tập, học tập nó sẽ hiện ra, còn nếu chúng ta không chịu học tập thì chúng ta không biết. Tu tập mà có Trí tuệ là từ Định sanh Tuệ, nó làm cho cái tâm của chúng ta lặng lẽ rồi nó phát ra. Chúng ta mới thấy được cái này mà hiểu

được cái kia. Từ lâu chúng ta không hiểu cái đó, mà bây giờ chúng ta lại hiểu thấu được những cái đó, phát minh ra được những cái này, phát minh ra được những cái kia, là do sự tu tập. Bây giờ chúng ta chưa biết gì hết mà chúng ta học tập, như đứa bé mới năm, sáu tuổi chưa biết chữ A, B, C do được học tập A, B, C rồi nó ráp vần lại nó đọc, cái mà bây giờ nó đọc được, cái đó gọi là Trí tuệ. Có phân biệt được như vậy rồi mình mới hiểu được Trí tuệ chứ không khéo rồi mình không hiểu.

Còn cái Thức thì như thế nào? Cái Thức thì cũng biết vậy, nhưng mà cái Thức nằm ở chỗ nào đây? Ở đây nói đến cái Thức cần phải liễu tri. Liễu tri nghĩa là trí tuệ chúng ta biết được tâm của chúng ta tham, sân, si là khổ, mà bây giờ mỗi chút chúng ta quyết tâm bỏ. Nghĩa là thấy đó là cái không phải, là ác pháp rồi, quyết bỏ đó, nhưng mà cứ đụng tới là nó phiền não. Trí tuệ biết rồi, biết đó là bậy rồi, nhưng bỏ thì bỏ không được, cho nên bây giờ chúng ta mới thấy được cái Thức, cái Thức cần phải liễu tri. Trí tuệ chúng ta biết đó là khổ, nhưng mà chúng ta bỏ không được, vì vậy bây giờ chúng ta mới thấy được cái Thức. Cái Thức mà liễu tri, tức là nó thấm nhuần được chỗ khổ đó, nên bây giờ người ta chửi mình hết

giận. Cho nên cái Thức là cái phải liễu tri. Nó liễu tri thì nó mới hết giận, còn bây giờ Trí tuệ chúng ta biết cái đó khổ nhưng chưa liễu tri. Cho nên chữ Liễu tri, “Liễu” nghĩa là thông suốt, thấm được cái lý, “Tri” là biết một cách rất là thấm cái lý của nó. “Liễu” là toàn diện, thâm sâu ở trong đó, cho nên nó không còn đối tượng ở ngoài làm động được tâm của chúng ta. Gọi là Liễu tri.

Vì vậy cho nên ở đây Thức thì cần phải liễu tri, mà Trí tuệ thì cần phải tu tập và học tập. Như vậy thì bây giờ chúng ta mới phân biệt được những gì chúng ta hiểu và những gì mà chúng ta buông xả được. Nếu chúng ta không thực hiện được liễu tri thì chúng ta không xả được đâu. Chúng ta chỉ có trí tuệ hiểu biết mà chúng ta không liễu tri thì chúng ta không xả được. Ở đây thầy giải thích thêm để hiểu Trí tuệ do tu tập hoặc học tập thấy biết một sự vật đúng như thật. Bây giờ chúng ta nghe nói Khổ Tập Diệt Đạo thì chúng ta thấy chúng ta hiểu rồi đó, nhưng mà liễu tri Khổ Tập Diệt Đạo thì chúng ta chưa liễu tri. Thầy đem một ví dụ để mà thấy chỗ thấm nhuần của chúng ta. Thức thì cần phải Liễu Tri. Cái Thức với Trí tuệ của chúng ta chỉ sai khác nhau ở chỗ đó, chứ nó không sai khác ở chỗ nào được hết. Nghĩa là bây giờ vừa thấy một vật, thì ngay

đó cái Thức đã nhận, thì Trí tuệ chúng ta cũng biết cái đó rồi. Cho nên thấy nó không có sai khác chỗ nào được hết. Nhưng mà bắt đầu Trí tuệ chúng ta thấy cái đó, tâm dục của chúng ta khởi ham muốn vật đó, thì Liễu tri biết vật đó là khổ. Còn trái lại Trí tuệ chúng ta biết cái đó khổ nhưng nó không xả, nó còn tham muốn chứ chưa hết. Nhưng khi mà Liễu tri được vật đó là một sự khổ thật thì Liễu tri đó không dính mắc tâm chúng ta vào vật đó, cho nên gọi là Liễu tri.

Trong sự tu tập mà phân biệt được như vậy thì chúng ta tu tập để chúng ta liễu tri. Vì vậy mà hàng ngày chúng ta hướng tâm, quán tâm của mình như cục đất để làm gì? “Tâm tôi như cục đất, không tham, sân, si nữa”. Khi mà cái Thức của chúng ta, cái Biết của chúng ta liễu tri được tâm như cục đất và không tham, sân, si nữa, thì chừng đó ai chửi mình, mình cũng không giận nữa, ai làm gì mình cũng không ham muốn nữa, đó là nó đã thấm nhuần. Cho nên Thức liễu tri là sự hiểu biết thấm nhuần thâm sâu các pháp. Nghĩa là các pháp nào đến với nó thì nó liễu tri, tức là nó hiểu thâm sâu và đúng như thật chứ không hiểu một cách làm lạc. Thì ở đây những câu hỏi như vậy làm cho chúng ta biết được từng hiểu biết của chúng ta, trong con người chúng ta, trong thân của

chúng ta, trong tâm của chúng ta. Chúng ta biết được danh từ có cái nghĩa, nó phải có sự sai khác và có sự trùng hợp với nhau ở trong đó. Do vậy mà chúng ta biết được rằng, hiện giờ chúng ta là người có trí tuệ, biết cái đó, nhưng chúng ta chưa liễu tri. Vậy thì chúng ta phải dùng thông suốt một ngày, hai ngày, năm ngày hoặc là một năm, hai năm, năm năm, mười năm để cho cái Thức của chúng ta liễu tri được pháp đó, làm cho chúng ta không bị dính mắc trong pháp đó. Cho nên khi mà phân biệt được cái này rồi thì chúng ta biết con đường tu của chúng ta như thế nào là Liễu tri, như thế nào là Trí tuệ.

Câu hỏi kế của cô Diệu Quang hỏi Thầy: “Thế nào là vô Minh, thế nào là Minh?”

Vô minh là thấy biết các pháp không đúng như thật. Nghĩa là bây giờ mình thấy thân này là thật, đó là thấy không đúng rồi. Thấy thân này là của mình là không đúng rồi. Chấp thân này là cái ngã của mình, đó là trập rồi, mình thấy không đúng. Mà cái thấy không đúng như vậy, chứ không phải là mình không biết đâu. Mình biết rõ cái thân, nhưng mà mình cho cái thân mình là có thật, cho cái thân mình là của mình, không phải của người khác. Nhưng mà không ngờ nó không phải là của mình, cũng không phải là của ai hết, nó chỉ là duyên

hợp thôi. Không ngờ mình không hiểu đúng như vậy, cho nên mình lầm chấp. Mình lầm chấp thì nó làm cho mình đau khổ. Cho nên ở đây Thầy đáp Vô Minh là thấy biết các pháp không đúng như thật, nghĩa là thấy sai. Mình thấy sai cho nên mình thấy thân này là của mình, mình thấy thân này là cái ngã của mình, mình chấp nó là tôi, do đó mình không thấy đúng như thật, cho nên mình lầm chấp nó. Ví dụ thấy thân này lầm chấp cho là ngã, là của mình hoặc cho tâm mình là linh hồn, là ý thức, là thanh tịnh, là Phật tánh, đó là Vô Minh. Thậm chí như người mà cho cái tâm này là Phật tánh, cho cái biết của mình là Phật tánh, đó là người vô minh. Các Thiền Sư nói họ minh chứ sự thật ra họ đang vô minh, họ lầm chấp bản ngã của họ mà họ không thấy, cho nên họ chưa phải là minh mà họ là vô minh. Cho nên có người cho có linh hồn. Vì cho có linh hồn mà người ta phải cầu siêu, cầu an, phải cầu khấn thế này, thế khác, chết đi người ta còn tưởng tượng linh hồn quán quýt ở bên những người thân của mình, đó là vô minh, không thấy rõ. Vì vậy mà người ta đốt tiền, vàng mã, đốt nhang để cúng những linh hồn đó, mà về hít hơi nhang đó cho no bụng, thì thiệt là mình quá ngu si, quá mê muội, quá vô minh. Cho nên ý thức thanh tịnh là Phật tánh thì đó cũng là những sự vô minh

không à. Bởi vì thân ngũ uẩn của chúng ta có năm uẩn, sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Năm uẩn này khi một người chết rồi thì nó rã tan tành, không còn một uẩn nào hết, không có linh hồn, không còn tâm thức nào còn lại, toàn bộ mất tiêu hết, không còn vật gì ở trong thân ngũ uẩn này. Hiện giờ người nào cũng có thân ngũ uẩn, nhưng khi chết rồi thì không còn vật gì còn lại ở trong đó hết. Nó còn lại để tiếp tục tái sanh luân hồi là hành động hàng ngày chúng ta thiện với ác. Hành động đó tạo thành một nghiệp lực đi tái sanh để trả những nhân quả thiện ác của nó kế tiếp mà thôi, chứ không phải có cái gì còn ở trong thân này, để chuyển qua bên kia trả nghiệp nhân quả. Cho nên nhân quả không trả nhân quả. Mà nhân quả thì nó phải thọ lấy, có khổ, có này, có kia, tự nó thôi. Cho nên khi chúng ta khổ là nhân quả khổ, chứ không phải ta là người chịu khổ. Nhưng vì chúng ta lầm chấp, vô minh lầm chấp, cho nên chúng ta thấy chúng ta đang bị đau, đang bị khổ, đang bị hành hạ. Đó là cái lầm chấp, cái ngu si của chúng ta, lầm chấp không hiểu đúng chánh pháp, không hiểu đúng thật sự của pháp, cho nên chúng ta mới đau khổ, chúng ta mới rên la, chúng ta mới thấy nghèo đói, chúng ta mới thấy danh này, kia, nợ. Chứ sự thật chúng ta lầm, chúng ta vô minh. Nghĩa là bây giờ mình

nghèo, mình muốn làm sao cho bằng người, hơn người, đó là mình đã vô minh, mình không thấy được sự thật của nhân quả. Mà khi thấy được nhân quả thì chúng ta thấy có cái gì mà chúng ta phải hơn, phải thua với ai đâu, mà chính ở trong cái ngã mạn, ở trong cái mạn. Đức Phật mới nói có ba cái ngã: Cái thứ nhất là mình hơn, tức là ngã mạn. Cái thứ hai là mình bằng người khác. Cái thứ ba là mình thấy kém. Ba cái này đều thuộc về mạn. Do lầm chấp đó mới sinh ra ngã mạn của chúng ta. Cho nên chúng ta mới nói, ừ bây giờ phải danh dự, phải làm sao cho mình có nhà sang, cửa rộng, phải có xe hơi, phải có đủ thứ hết để cho bằng người ta, hơn người ta, để cho người ta đừng chê mình. Vậy người ta chê mình là cái gì, khi mà mình đã làm người Minh rồi, mình hiểu rồi, thì cái gì là của mình nữa đâu? Để cho mình chạy theo cái danh hão như vậy, để cho đời của mình quá khổ! Tại sao mình điên đảo quá vậy, mà không thấy nhân quả? Nhân quả khi mình tạo cái nhân nào, thì đời sống của mình hiện giờ mình đang thọ những quả đó. Nghèo đói cũng do nhân quả không tốt của mình. Tại sao mình lại làm cho nó trở thành giàu sang lên được sao? Chuyện đó không bao giờ có. Vì vậy chúng ta là người Minh thì chúng ta thấy rất rõ, đó là hình ảnh giả tạo, không thật. Do vô

minh mà mình làm chấp, do ngu si không thấy các pháp thực sự. Cho nên mình làm chấp tưởng đó là danh dự, tưởng đó là cái này cái kia, cho nên mình cố gắng để tạo cái danh để mà che đậy sự nghèo đói của mình. Nghèo đói là do nhân quả chứ đâu phải nghèo đói do mình làm. Thân này do duyên hợp mà thành, làm chấp trong thân này có Phật tánh thường, lạc, ngã, tịnh đó là vô minh. Ở đây người tu mà cũng làm chấp không thấy thân là do đất, nước, gió, lửa hợp lại, hoặc là ngũ uẩn hợp lại, có thân tâm ở trong này, có thọ ở trong này, thì thân ngũ uẩn hợp lại, sắc, thọ, tưởng, hành, thức hợp lại, để thành thân. Thế mà làm chấp thân này chết rồi còn có một cái thường hằng, cho nên gọi là Phật tánh thường, lạc, ngã, tịnh. Nó có bốn cái đức, bốn cái đức của nó là thường, lạc, ngã, tịnh, đó là vô minh của các Thiên sư.

Còn Minh là sao đây? Đây là chỉ cho chúng ta biết sự vô minh, sự ngu muội, sự không thấy thật sự, cho nên chúng ta chạy theo cái giả dối, cái duyên hợp, duyên hợp đâu có bản chất thật của nó được? Hợp rồi nó phải tan, cũng như mây hợp rồi mây tan, thì làm sao mà thường xuyên đám mây đó ở trên trời được! Cho nên ở đây khi mà hiểu biết được Phật pháp thì chúng ta nhìn đời

bằng đôi mắt nhân quả. Nhìn cuộc sống mọi vật, các pháp ở trong thế gian này đều do duyên hợp. Các nhà khoa học bây giờ cũng thấy các pháp, các vật dụng đều là những điều kiện hợp lại. Như cái bàn này cũng là duyên hợp, từ những cọng mây người ra vót ra, từ đó những cây đing, những sợi mây người ta cột lại, rồi người ta đóng thành cái bàn, chứ đâu khi không mà một mình nó thành cái bàn được sao? Không lẽ nói cây đing đó là cái bàn, lấy cọng mây này để ra rồi nói cái bàn? Ít ra cũng phải có những việc người ta kết hợp lại, do cái duyên mà kết hợp lại mới thành cái bàn. Chúng ta lầm chấp, ngỡ tưởng rằng có một cái gì đó duy nhất, nó không có hợp lại, mà nó thành, thì cái này là không có. Minh là sự hiểu biết các pháp như thật, thấy đời là khổ, biết rõ nguyên nhân sanh khổ, biết rõ đoạn diệt. Một trạng thái an lạc, thanh thản, nhẹ nhàng. Biết rõ tám nẻo đi đến đoạn tận khổ đau của kiếp người. Biết rõ trong thân này khi hoại diệt không có linh hồn, thần thức, không có một vật thường hằng, bản thể, vạn hữu, Phật tánh, chơn như, đây gọi là Minh. Người biết rõ như vậy mới gọi là Minh. Người mà không biết rõ, lầm chấp ở trong đó còn có cái này kia, hoặc lầm chấp nó là cái ngã của mình, đây là của mình, cái thân này của mình, cái tâm này của mình,

chứ không phải của người khác thì người đó là người Vô minh. Người mà biết rõ nó không phải gì của mình, cho nên không làm chấp. Do chỗ biết rõ đó mà hồi nãy thầy nói Trí tuệ thì chúng ta chưa hiểu, chúng ta nhờ học, nhờ nghe mà chúng ta hiểu. Do nhờ học, nhờ nghe mà chúng ta hiểu thì đó gọi là Trí tuệ. Bây giờ chúng ta thâm nhuần được cái lý đúng đó bằng cái Thức liễu tri của chúng ta. Cho nên khi mà chúng ta không còn chấp nữa, thì nó phải có sự liễu tri của nó, chứ không phải nội hiểu biết đó mà nó rõ như vậy được.

Bây giờ cô Diệu Quang hỏi kế tiếp: “Kính bạch Thầy! Người ta nói Vô minh là không hiểu gì hết. Minh là hiểu biết mọi thứ. Có đúng không thưa Thầy?”

Nghĩa là từ lâu đến giờ người ta suy nghĩ chữ Vô minh. Hồi nãy giờ thầy giải thích chữ Vô minh với chữ Minh rồi, nhưng bây giờ trả lời lại câu hỏi của cô Diệu Quang thì cô hỏi Vô minh, có nghĩa người mà không hiểu gì hết, là vô minh. Còn Minh là hiểu đủ thứ, cái gì cũng hiểu hết, gọi là Minh. Cho nên nhiều người nghĩ, người nào mà có Trí tuệ là người hiểu biết đủ thứ hết. Cho nên hiểu biết đủ thứ thì người đó phải là người có học tập, huân học biết bao nhiêu sách vở, nghiên cứu bao nhiêu loại thì mới gọi là Trí

tuệ hiểu biết. Còn nếu mà hiểu biết dưới một góc độ nhỏ nào đó thì chưa phải là hiểu biết toàn diện. Đây là hiểu biết trí tuệ chúng ta nhỏ mà thôi. Còn tu tập mà phát triển được trí tuệ thì sự hiểu biết đó như Đức Phật đã nói cho chúng ta biết: “Những gì ta nói với các thầy, như nắm lá cây ở trong bàn tay của ta, còn sự tu tập mà ta biết như rừng lá cây.” Các thầy nghĩ coi, rừng lá cây nhiều hay là nắm lá cây ở trong tay nhiều? Đức Phật đã hiểu biết, trí tuệ của Đức Phật đã biết tất cả mọi pháp, mọi thứ ở trong thế gian này, vũ trụ này, thì như rừng lá cây. Mà hiện bây giờ Đức Phật đã nói ra những điều mà chúng ta học tu đây, thì nó nhằm vào chỗ giải quyết của chúng ta, chứ không phải hí luận, không phải nói chuyện mênh mông ở bên ngoài. Do đó những bài pháp mà Đức Phật nói cho chúng ta biết tu tập như nắm lá ở trong bàn tay. Vậy mà sự hiểu biết này đến ngày nay khoa học cũng không dám bác nó được. Lời nói của Đức Phật ngày xưa 2550 năm nay rồi, mà những lời Đức Phật là những lời cụ thể, khoa học, không có khoa học nào có thể nói rằng Đức Phật nói sai được. Nhưng các tôn giáo khác, trải qua thời gian dài như vậy nhìn lại, vì huyền thoại thần thánh hóa một bậc nào đó, cho nên nhìn lại những lời dạy. Như ngày xưa trong Thiên Chúa Giáo cho quả đất này hình vuông. Bây giờ những nhà

thám hiểm, khoa học chứng minh rõ ràng trái đất chúng ta tròn. Vậy là giáo lý kinh điển đó đã sai, khoa học đã xác định như vậy. Còn Đức Phật nói trong lý nước vô lượng trùng, trong khi chúng ta nhìn lý nước trong đầu có thấy trùng, nhưng mà Đức Phật dám xác định như vậy. Bây giờ khoa học cũng xác minh ở trong đó có trùng, thì chúng ta thấy lời ngày xưa Đức Phật nói với hôm nay khoa học, thì gần như lời nói của Đức Phật rất xác thực, cụ thể. Các nhà khoa học phải dùng những máy móc tinh vi để đi tìm kiếm cái vi tế đó. Trái lại Đức Phật không cần, với trí tuệ của mình đã biết, đã nói đúng, mà từ xưa đến giờ, từ cái thời mà người ta còn ở trong những bộ lạc chứ chưa phải là thành lập những nước văn minh như chúng ta bây giờ. Thế mà trong thời Đức Phật đã nói, tới bây giờ không sai một cái gì. Những cái mà Đức Phật hiểu biết như rừng lá cây, đó là trí tuệ của Đức Phật. Còn những thứ mà Đức Phật thuyết cho chúng ta như nắm lá ở trong tay. Không có nghĩa Vô minh là người ngu, người không biết gì hết, nghĩa là không hiểu gì hết. Người ta hiểu mà người ta hiểu lầm, như hồi nãy chúng ta giải thích đó là Vô minh.

Còn Minh ở đây không có nghĩa là sự hiểu biết mênh mông. Theo như Đức Phật,

hiểu biết mệnh mông cũng chẳng mang lại lợi ích gì cho mình. Mà mình hiểu đúng pháp, đúng như thật của nó để tâm mình không dính mắc, tức là nó giải thoát được chính mình. Tức là phải liễu tri các pháp, làm sao mà thấm nhuần được, thấy được rõ thật sự các pháp. Phật nói khổ, bây giờ mình cũng biết khổ chứ không phải không biết khổ, nhưng mà thật sự khổ của cuộc đời mà thật sự là khổ, thì chúng ta chưa thấy nó khổ hoàn toàn. Vì nó còn có cái lạc, làm cho chúng ta thấy như lời Đức Phật nói, nó không khổ hoàn toàn, Đức Phật nói khổ mà nó không khổ hoàn toàn như mình hiểu. Nhưng Đức Phật thấy chỗ lạc, đó là khổ hơn chỗ khổ của chúng ta. Nhưng mà chúng ta không biết lạc đó là khổ, cho nên chúng ta chạy theo lạc mà sợ khổ. Như bây giờ đầu nhức, mình sợ nhức đầu, nhưng mà ăn miếng ngon thì mình thích ăn. Đời có cái đó, và cái đó là cái làm cho mình lầm chấp nó là ngon, nhưng nó là ảo giác, chứ không phải là thật. Bỏ vô miệng ngon, cũng như giờ người ta tạo ra bột ngọt để nấu nướng, bỏ vào mình ăn rồi thấy nó ngon. Nhưng thật sự cái đó có bổ béo gì cho cơ thể của chúng ta không, hay nó hại cho cơ thể của chúng ta? Nó chỉ tạo ra ảo giác cho chúng ta thấy ngon mà thôi. Đó là những cách thức mà Đức Phật thấy cái lạc của thế gian, nó là

con rắn độc, cho nên chúng ta bị nhiễm nọc độc đó mà chúng ta bỏ không được, cái mà đáng đau buồn nhất. Còn khổ thì chúng ta sợ rồi, chúng ta bỏ dễ rồi. Ai mà đau nhức không sợ. Cho nên chúng ta thấy những thọ khổ thì ai cũng ngán hết. Nhưng mà thọ lạc ai cũng mê hết. Cái lạc đó chính là cái độc nhất, độc hơn là cái thọ khổ. Thì sự hiểu biết mà không rõ như vậy là Vô minh, chứ còn người thì chắc ai cũng có hiểu biết, đã là con người tức là chúng ta có sự hiểu biết. Còn Minh của Đạo Phật ở đây cũng xác định cho chúng ta, không phải là sự hiểu biết mênh mông, mà sự hiểu biết như thật để chúng ta giải thoát được tâm của mình, hiểu đúng pháp, hiểu đúng cách, và khi hiểu đúng cách, hiểu đúng pháp thì tâm của chúng ta ly dục ly ác pháp. Tâm ly dục, ly ác pháp thì tâm thanh tịnh, từ tâm thanh tịnh đó đi vào định. Từ định đó phát ra trí tuệ, từ trí tuệ đó chúng ta mới hiểu một cách như rừng lá cây. Đó là chỗ mà Đức Phật dẫn chúng ta vào trí tuệ, là trí tuệ vô sư không có thầy dạy, không có kinh sách dạy. Chúng ta hiểu hơn cả kinh sách của các bậc Thánh nhân. Thí dụ như không ai dám bảo rằng Khổng Tử là một vị giáo chủ của Nho giáo rằng nói sai, nhưng Thầy dám nói rằng Khổng tử đã viết sai, đã nói sai. Tại sao vậy? Tại Ngài viết sai là vì Ngài Nó làm cho chúng ta

sống độc cư không được, vì chúng ta tu theo con đường của đạo Phật. Người mà ham kết bè bạn, giao thiệp rộng rãi với người này, người kia, thì những người đó không tu theo đạo Phật được, không độc cư được. Những người còn thương con, nhớ cháu, còn nhớ con, nhớ cháu, còn yêu con, yêu cháu, còn ái luyến với con cháu, thì những người đó cũng không sống độc cư được, cũng không thực hiện được con đường tu theo Đạo Phật được. Vì đó là sợi dây kiết sử trói buộc chúng ta, không thể nào thoát ra được thì không thể nào thực hiện được.



GIỚI HÀNH 17

Thiện và bất thiện của đạo Phật xác định rất rõ. Thiện là an vui, là hạnh phúc, là yên ấm, không có đau khổ trong đó. Mà Khổng Tử bảo: “Nhân chi sơ, tính bản thiện”. Người mới sanh ra là thiện. Thiện sao đứa bé này lại khóc? Nếu thiện thì phải cười chứ? Nghĩa là chẳng làm khổ mình khổ người, tức là đạo đức của đạo Phật là đạo đức nhân quả, tức là thiện, ác. Vậy thì khi làm chúng ta khổ, chúng ta khóc, thì có phải chúng ta thiện đâu. Chúng ta đang ở trong ác pháp. Đứa bé sanh ra khóc thì đứa bé đang ở trong pháp ác, chứ tại sao gọi là thiện? Cho nên những điều kiện xác định của một vị Thánh nhân mà còn sai thì hưởng hồ chúng ta là phạm phụ tục tử, làm sao chúng ta không sai. Cho nên từ cái sai đó chúng ta mới có sự suy ngẫm, mới hiểu biết để chúng ta thấy không sai. Cũng như bây giờ chúng ta thấy là kinh điển Đại thừa cũng xác định rằng có Phật tánh rồi thì Thiền Đông Độ cũng xác định rằng có Phật tánh, có một vật thường hằng thường, lạc, ngã, tịnh. Thế rồi chúng ta suy ngẫm lại nơi bản thân chúng ta khi người chết rồi thì họ còn những gì? Nếu họ còn thì họ phải

hiện về cho chúng ta, nói cho chúng ta biết trong khi chúng ta đang ở trong ý thức này? Trái lại khi nằm mộng寐 thì chúng ta thấy người chết. Tại sao hằng ngày chúng ta sống như thế này sao chúng ta không thấy những người chết về nói chuyện với mình? Đó là những cái cụ thể và xác định rõ ràng là người chết không có linh hồn, nếu có linh hồn thì về. Còn bây giờ cái tướng của chúng ta nằm chiêm bao, mộng tưởng mà thấy cha mẹ, ông bà mình chết, thì đâu có nghĩa là cha mẹ ông bà mình hiện hồn về trong tưởng để gặp linh hồn của mình? Chính cái tướng của chúng ta đã biến hiện ra hình ảnh huân tập. Chúng ta ví dụ như ông cha của mình, như ông nội, bà nội mình chết cách đây 10 năm, 20 năm, mà nằm chiêm bao mình thấy ông nội, bà nội mình vẫn không già hơn cái tuổi mà khi hồi mới chết, là như vậy sao? Hiện giờ thì mặt ông khác, râu ông khác chứ! Hồi ông chết mới có 30 tuổi hay 40 tuổi à, mà tóc râu sau 40 năm nữa mình nằm chiêm bao, mình thấy ông sao không bạc tóc, cũng còn đen như vậy, cũng còn gương mặt tuổi trẻ như vậy? Như vậy có phải là linh hồn của ông không? Tất cả cái này đều là hình ảnh huân tập ở trong ý thức của chúng ta, để rồi tướng thức hoạt động nó đưa ra như một cuộn phim mà thôi. Cho nên tất cả những cái này là giả dối của cái tâm, của tướng thức

của chúng ta tạo thành thế giới siêu hình. Vì vậy mà chúng ta không có Minh, mà không có Minh tức là chúng ta không hiểu thấu rõ. Không hiểu thấu rõ thì chúng ta lầm lạc. Từ lầm lạc thì chúng ta sẽ bị người khác gạt, nói rằng con đường này là có Phật tánh, con đường này là có như thế này, thế khác, để rồi chúng ta chấp nhận nó, để rồi chúng ta đi mãi, đi mãi. Cuối cùng thì Phật tánh đâu không thấy mà thấy cuộc đời đau khổ của mình cũng còn nguyên như trước. Đó là nói về Minh và Vô minh

Còn bây giờ thì cô Diệu Quang lại hỏi tiếp Thầy: “Kính bạch Thầy! Tu tập như thế nào mà chánh tri kiến sanh khởi?” Trí tuệ mà mình thấy biết cái này cái kia thì nó thấy các pháp, thấy vật này vật kia mình đều bị lầm chấp. Bây giờ mình muốn không lầm chấp, tức trí tuệ của mình không bị lầm chấp vật gì hết, thấy đó mình phải biết cho rõ. Làm sao để cho trí tuệ mà chánh tri kiến đó sanh khởi? Nó tiếp với các pháp khác thì nó lại hiểu biết được các pháp đó rõ ràng, làm cho tâm người đó không dính mắc, không giận hờn, không phiền não? Cũng như bây giờ người đó chửi mình mà mình có chánh tri kiến rồi thì mình không giận. Mà mình chưa có chánh tri kiến mình mới tức. Người ta nói mình “chớ”, mình giận

quá, mình phải chửi lại họ “trâu” mới được, chứ còn không chửi như vậy không được. Cho nên đâm ra mình phiền não. Vậy mà, ở đây cô Diệu Quang hỏi Thầy: “Kính bạch Thầy, tu tập như thế nào mà chánh tri kiến sanh khởi?”

Đáp: Có hai duyên để tu tập. Muốn tu tập chánh tri kiến để sanh khởi, để khi người ta chửi mình mình không giận, hay có chuyện gì xảy ra cho mình mà mình không buồn, để cho tâm của mình được giải thoát. Ở đây Thầy trả lời cho cô Diệu Quang có hai duyên để tu tập. Một là tiếng nói của người khác, tức là đối tượng đó các con, mình phải tu trong đối tượng. Hai là như lý tác ý. Như lý là pháp hướng đó, thì các con thấy rõ ràng, Thầy đã dạy các con phải tu trong đối tượng thì tâm các con mới xả ra, mới ly dục ly ác pháp. Để làm gì? Mục đích ở đây để phát khởi chánh tri kiến, để khi người ta chửi mình không giận. Nếu mình tu không có đối tượng thì tới chừng có đối tượng chửi mình thì mình giận. Mà khi mình tu có đối tượng, đối tượng đó hằng ngày làm mình phiền não giận hờn. Mình từng tập như lý tác ý, tức là từng tập pháp hướng, thâm nhuần theo đối tượng, bữa nay mình thấy còn giận, nhưng mà mai kia, một nọ, sao nay hết giận rồi? Tức là mình biết rằng do

hai pháp này mà chánh tri kiến mình phát sanh khởi rồi, mà sanh khởi rồi tức là mình không còn giận nữa. Như vậy rõ ràng là từ lâu tới giờ mình tu đúng pháp chứ không phải là mình sai pháp. Cái thứ nhất, tiếng nói của người khác, tức là đối tượng, tu tập trong đối tượng, tu tập ở trong động, nghĩa là trong cảnh động, chứ không có cảnh mà cố trốn tránh né để rồi ở trong thất mà ngồi tu, thì cái tâm ngàn đời không sanh khởi được chánh tri kiến. Như vậy chúng ta đã tu đúng cách là phải tu trong đối tượng, tu trong cảnh động. Như lý tác ý tức là pháp hướng tâm, mà tu như vậy thì các con cũng như các thầy thấy, tu tập như vậy gọi là tu tập chánh tri kiến, để được tâm giải thoát, tuệ giải thoát, thì phải có sự hỗ trợ của năm chi. Nếu muốn được phát khởi như vậy thì mình phải tu hai duyên này, tức là đối tượng và như lý tác ý. Muốn đạt được tri kiến giải thoát hoàn toàn với tuệ giải thoát thì phải có sự hỗ trợ của những phần khác, chứ không phải nội tu trong đối tượng và như lý tác ý mà thành tựu được. Còn phải có những chi phần khác để hỗ trợ nó. Có năm chi phần hỗ trợ để nó thực hiện được chánh tri kiến giải thoát này. Bởi vì nó tri kiến, mà còn tri kiến được tâm giải thoát, rồi tuệ giải thoát nữa. Cho nên khi tu tập, tuy nói rằng muốn khởi chánh tri kiến phải có hai duyên tu tập,

đó là hai duyên trực tiếp, còn những duyên khác, chi phần khác không trực tiếp nhưng mà nó giúp cho hai duyên đó để người tu đạt được chánh tri kiến, giải thoát được tâm và tuệ giải thoát.

Vậy thì năm chi này là gì? Chi thứ nhất là giới luật, chi thứ hai là phải nghe người ta thuyết giảng, như các con và các thầy nghe Thầy thuyết giảng, đó là nghe. Chi thứ nhất là giới luật, tức là giới luật của Phật đưa ra, mình phải sống cho đúng, đừng sống sai, đừng sống phạm giới. Thứ hai là phải nghe lời giảng dạy, nghe cái này cái kia để mình hiểu, làm cho sự hiểu biết của mình đúng pháp, không sai. Mà nghe rồi để làm gì? Nghe rồi thảo luận. Thảo luận như thế nào? Các con nghe chỗ đó không hiểu mới bàn tới bàn lui. Bàn tới bàn lui tức là các con hỏi những câu hỏi, đó là thảo luận đó các con. Như bây giờ các con nghe Thầy giảng chỗ đó không hiểu, các con mới hỏi Thầy. Hỏi Thầy tức là các con thảo luận, phải không? Thầy sẽ trả lời cho các con, tức là thảo luận để cho ra pháp đó để hiểu. Nhưng ở đây chúng ta mới thấy có ba điều kiện, còn hai điều kiện nữa là gì? Điều kiện thứ tư là chúng ta phải “chỉ”, chỉ tức là chúng ta tu trong tỉnh giác, làm sao cho tâm của mình được định tỉnh mà không khởi một niệm gì, ít ra thì

cũng phải một tiếng đồng hồ. Nó định tỉnh nó mới phát sáng ra được chánh tri kiến của mình, nó mới thấy đúng được, đó là chi thứ tư. Chi thứ năm là gì? Chi thứ năm là quán. Quán là khi mình được Thầy giảng rồi về mình mới suy tư, quán xét lại lời nói của Thầy coi đúng hay sai, suy nghĩ coi như thế nào, suy nghĩ nên tìm ra được những cái lý mà tự mình đã phát sáng ra để tìm. Thì các con thấy rõ ràng, từ “chỉ” mới phát sáng ra được “quán”. Do có năm chi này chúng ta thực hiện được để hỗ trợ cho hai pháp, tiếng nói đối tượng con người và như lý tác ý, để cho hai duyên này thực hiện được chánh tri kiến sanh khởi. Từ đó trước mặt chúng ta mọi vật đi qua chúng ta đều làm chủ, bởi vì chúng ta có chánh tri kiến sanh khởi rồi. Đó là cái chúng ta cần phải học và hiểu để chúng ta biết, để chúng ta rèn luyện mình trong sự tu tập, chứ đâu phải là chuyên môn nội Tứ Chánh Cần không. Nhưng ở đây ngoài Tứ Chánh Cần thì chúng ta thấy như thế nào? Tiếng nói của người khác tức là chúng ta lấy đối tượng để tu trong những pháp mà chúng ta đã học, từ Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, từ Định Niệm Hơi Thở, cho đến Định Vô Lậu. Tất cả những cái đó chúng ta đã tu tập đối với đối tượng của tiếng người khác. Rồi trong khi tu tập thì luôn luôn lúc nào chúng ta cũng dùng pháp hướng như lý tác ý rồi,

thì rõ ràng có rồi. Vậy thì khi thực hiện cho đạt được cái này, chúng ta phải có năm chi phần. Mà nếu chúng ta tu Tứ Chánh Cần mà chúng ta không sống giới luật, không sống thiếu dục tri túc, thì chúng ta chấp nhận chúng ta không bao giờ ngăn chặn các ác pháp được hết. Cho nên chúng ta phải sống đúng giới luật, lấy giới luật phòng hộ sáu căn, sống thiếu dục tri túc, thì mới đúng. Thầy sẽ trả lời sau này những câu hỏi cũng nhằm vào chỗ tu tập đó, còn ở đây Thầy chỉ giới thiệu để chúng ta biết rằng, khi tu thì đừng nghĩ tới tu tiếng nói, đối tượng người khác, như lý tác ý, thì tôi tu đây là một pháp nữa thôi. Không phải một pháp đâu! Nhìn trên Tứ Chánh Cần chúng ta đã có ba loại định để tu trên đó rồi, tức là chúng ta phải sống ở trong hoàn cảnh có đối tượng để chúng ta ngăn các pháp ác. Mà ngăn các pháp ác, đoạn dứt các pháp ác, thì do định nào, định nào? Như vậy chúng ta đã như lý tác ý đúng như vậy. Nhưng ở đây muốn nói rằng, để chỗ đó sanh khởi được chánh tri kiến, thì từ chỗ tu Tứ Chánh Cần, do ba định này sẽ sanh chánh tri kiến, để chúng ta hiểu rõ đường lối của đạo Phật. Chứ đâu phải đây là một cái pháp riêng! Nhiều khi các con, các thầy nghe tới đây tưởng là pháp riêng nữa rồi, thì chắc chắn là Thầy dạy muôn đời, các thầy càng rồi thêm chứ không bao giờ biết

nó là chỗ nào hết. Đó là những hiểu lầm lạc mất đi. Cho nên nhiều khi nghe riết rồi rồi đầu, không biết chỗ nào tu nữa hết. Trời ơi, Thầy dạy tiếng nói của người là phải tu, như lý tác ý là tu cái khác nữa. Trời ơi nhiều quá! Gì mà Định niệm hơi thở, Định vô lậu, rồi Định chánh niệm tỉnh giác, rồi nào là Tứ Niệm Xứ trên thân quán thân, từm lum đủ thứ hết! Trời ơi, giờ biết cái nào tu bây giờ, rồi ren hết trong đầu. Nhưng mà không phải, nói là nói để cho hiểu, hiểu để gồm lại để chúng ta biết chúng ta tu trong những cái định đó, nó có những cái đó chứ không phải khác. Thì các con cũng như quý thầy thấy rõ ràng là chúng ta tu được những cái này để có chánh tri kiến. “Giới luật”, rồi “nghe” tức là văn đó, nghe rồi “thảo luận”, rồi “chỉ”, “quán”, năm chi phần này chúng ta phải tu tập. Thì ở trong Định niệm hơi thở hay Định chánh niệm tỉnh giác đều có “chỉ” trong đó hết rồi. Rồi Định vô lậu là có “quán” trong đó rồi. Cho nên tất cả những cái này, bây giờ còn có cái là “nghe”, rồi “hỏi”. Bây giờ hôm nay được nghe Thầy giảng là “nghe”, rồi bây giờ “hỏi” Thầy là thảo luận. Còn giới luật thì các con đã sống đúng rồi, thì như vậy là có thêm hai phần “nghe” và “thảo luận” thôi. Từ hôm đó tới nay thì không có hỏi cho nên không có sự thảo luận mà thôi.

Câu hỏi kế tiếp: “Kính bạch Thầy, như thế nào là sự tái sinh trong tương lai xảy ra?” Nghĩa là trong cuộc sống mình hôm nay đang sống như thế này, thì trong tương lai mình sống như vậy, sự tái sinh sẽ xảy ra hay là không xảy ra? Hay là mình tu như vậy là mình ngăn chặn không cho nó sinh ra?

Đáp: “Bị vô minh ngăn che, bị tham ái trói buộc, như vậy con người tiếp tục tái sinh trong tương lai.” Ở đây Thầy trả lời rất là ngắn gọn cho câu này. Trong câu này, “bị vô minh”, tức là hồi nãy Thầy có giảng chữ vô minh ngăn che mình không thấy các pháp, cho nên mình làm chấp thân mình là ngã, tâm mình có Phật tánh thường còn. Cho nên đó là những cái mình chấp để mình chạy theo những trần cảnh, theo những pháp trần. Bị tham ái, tức là lòng thương yêu của mình trói buộc mình, mình thấy mình có những cái còn làm chấp, mình cho thân mình, tâm mình là cái ngã, là của mình. Tại sao mình biết mình còn cái ngã, mà mình biết rằng mình còn chấp thân của mình? Là vì người ta chửi mình mà mình còn thấy giận. Người ta nói cái gì đó mình còn thấy mình buồn, thì cái đó là cái bị ngăn che, cho nên mình bị làm chấp, bị vô minh rồi. Mà người bị vô minh, mà còn buồn, còn phiền não, còn giận hờn như vậy, là người

đó còn bị tái sanh luân hồi. Còn bây giờ nếu mình không giận hờn, phiền não nữa, nhưng mình thấy còn thương anh, nhớ em, còn nhớ con, nhớ vợ, còn lo lắng cho đời sống như thế này, thế khác, còn tham cái máy này, cái xe kia, thì người đó còn buộc, tức là họ còn phải tiếp tục tái sanh luân hồi nữa, chứ không thể nào họ trốn khỏi hết. Câu hỏi của cô Diệu Quang là hỏi “như thế nào”, nghĩa là như thế nào mà tái sanh trong tương lai? Vì vô minh, vì tham ái, mà phải tái sanh trong tương lai. Nếu chúng ta có Minh thì tham sân si không có, mà chúng ta không tham ái tức là không thương ghét ai hết, thì chúng ta không tái sanh luân hồi. Con người bị vô minh ngăn che, có nghĩa là con người không thấy đúng sự vật, nên làm chấp cái không phải cho là phải, cái không đúng cho là đúng, nên thường tạo ra nghiệp ác hoặc thiện. Do nghiệp ác thiện mà tiếp tục tái sanh luân hồi. Nghĩa là nghiệp ác thiện đó tiếp tục xảy ra, nhưng vì mình làm chấp cho nên mình thấy cái đúng, cái sai, cái này cái kia, do đó mới tạo ra nghiệp thiện nghiệp ác. Còn tham ái tức là lòng thương yêu, ưa thích cái này kia, giờ mình còn ưa thích ăn uống, thì mình biết đó là tham ái của mình, mình ưa thích cái áo này đẹp, mình ưa thích cái ca này tốt, do đó ưa thích nó. Thì sự ưa thích đó, và sự thương ghét, nhớ thương

những người thân của mình bằng cách này khác, thì đó là cái nhân, cái nhân quả nghiệp thiện ác ở trong đó. Do nghiệp thiện ác mà tiếp tục tái sinh luân hồi, do đó tương lai mình phải tái sinh luân hồi. Tâm trạng đó còn thì mình còn phải tái sinh luân hồi. Mà tâm trạng đó hết, tức là chấm dứt tái sinh luân hồi.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Người nhập sơ thiên phải lìa pháp gì, được những pháp gì?

Hỏi nào tới giờ các con thấy Thầy dạy Sơ thiên chứ gì. Nhưng mà Thầy nói ly dục ly ác pháp nhập Sơ thiên, do ly dục sanh hỷ lạc, có tâm có tứ. Thầy nói như vậy thì bây giờ các con cũng thấy ly dục ly ác pháp. Nhưng mà ở đây, cô Diệu Quang hỏi lại Thầy: “Người nhập được Sơ thiên phải lìa những pháp nào?” Chứ còn ly dục ly ác pháp, là lìa dục lìa ác pháp chứ gì? Bây giờ cô Út hỏi lại để rõ ràng hơn. Ly dục ly ác pháp là cái pháp gì, được những pháp gì và khi nhập Sơ thiên thì mình được cái cứu cánh của nó, được cái quả vị của Sơ thiên, những cái pháp nào? Cô Út muốn hỏi vậy.

Đáp: Người nhập Sơ thiên phải lìa năm chi phần. Hỏi này thì chúng ta nói ly dục ly ác pháp. Chúng ta thấy nó gọn nó không có phân chia ra rõ ràng lắm. Nhưng ở đây

thì Thầy phân chia ra cho rõ ràng. Người nhập Sơ thiền phải lìa năm chi phần, nó có năm chi phần ở trong cái Sơ thiền đó mình phải lìa thì mình mới nhập được Sơ thiền, mà mình không có lìa bỏ năm chi phần đó thì mình không có nhập được Sơ thiền. Chứ không có đơn giản như chúng ta gồm lại là ly dục ly ác pháp là nhập Sơ thiền. Đó là tóm tắt lại cái danh từ, mà ở đây phân ra làm năm chi phần để chúng ta lìa bỏ. Một, từ bỏ tham dục. Hai, từ bỏ sanh. Ba, từ bỏ hôn trầm, thù miên. Bốn, từ bỏ trạo hối. Năm, từ bỏ nghi. Đó là năm chi phần này người đó phải lìa xa ra, bỏ ra, chứ còn nếu mà cái người mà còn một cái ở trong này thì chưa phải là nhập Sơ thiền. Nếu một người còn ham ngủ, ngồi hôn trầm mà nói tôi nhập Sơ thiền thì được không? Không được. Bởi vì có năm chi phần phải lìa ra, mà mình còn hôn trầm thì không được. Bây giờ tôi ngồi đây mà không có vọng tưởng, diệt tầm tứ đi, không có vọng tưởng gì hết, nhưng mà cái sân tôi còn, nếu như vậy thì tôi chưa phải nhập Sơ thiền đâu. Tôi chỉ ức chế tâm tôi hết vọng tưởng chứ sự thật ra tôi chưa có phải là, tôi phải bỏ cái sân nè. Bây giờ tôi còn thấy món ăn đó thèm, mà tôi ngồi thiền một hai giờ không vọng tưởng thì cái còn thèm, tham dục như vậy thì chưa phải là người nhập Sơ thiền. Sơ thiền để

xác định được phải bỏ năm chi phần, mà năm chi phần đó thì chúng ta thấy mới gọi là ly dục ly ác pháp chứ, mới đúng chứ. Nếu bây giờ mình nói tôi chỉ cần hết vọng tưởng, ngồi thiền mà không có vọng tưởng là tôi đã nhập Sơ thiền, thì cái đó là cái sai, không đúng. Ở đây nó đã chỉ cho các con thấy rõ ràng, cho nên chúng ta muốn nhập được cái thiền định đầu tiên thì chúng ta phải bỏ tham dục, từ bỏ sân hận, từ bỏ hôn trầm thùy miên, từ bỏ trạo hối, từ bỏ nghi, tất cả những cái này phải từ bỏ. Vậy thì cô Diệu Quang hỏi Thầy khi từ bỏ những pháp này rồi thì chúng ta có được những cái gì, chớ không lẽ chúng ta bỏ rồi thì bắt đầu chúng ta nhập Sơ thiền thôi. Nếu như vậy thì nó không có nghĩa lý gì, vậy thì nhập Sơ thiền để làm gì, hay là nó tuốt luốt ở trong đó rồi làm gì đây? Cho nên cô hỏi vậy để chúng ta xác định trong khi nhập mà bỏ năm chi phần này rồi, thì chúng ta sẽ có được những gì? Đã bỏ những cái này ra thì phải có những cái khác vô chứ? Không lý bỏ những cái này ra mà không có cái gì thì chúng ta trở thành một cây đá sao? Cho nên cái ý của cô Diệu Quang là muốn hỏi như vậy. Nếu mà chúng ta bỏ cái này ra rồi thì chúng ta sẽ trở thành cây đá mất rồi. Vậy ngồi thiền mà thành cây, thành đá thì ngồi thiền, đi tu làm gì? Cho nên ở đây Thầy sẽ giải thích cho rõ

và thành tựu được năm chi phần. Nghĩa là hồi đó mình bỏ năm chi phần này, thì mình sẽ đạt được năm chi phần khác. Chi phần thứ nhất là tâm, chi phần thứ hai là tứ, chi phần thứ ba là hỷ, chi phần thứ tư là lạc, chi phần thứ năm là nhất tâm. Nghĩa là khi một người tu mà nhập được Sơ thiền, thì người ta thành tựu được năm chi phần đó: tâm tứ đầy đủ, hỷ lạc có, nhất tâm có, thì như vậy đúng là chúng ta đã ở trong trạng thái Sơ thiền. Còn nếu chúng ta có hỷ lạc, mà nhất tâm không có, rồi hỷ lạc có, nhất tâm có, mà tâm tứ không có, thì tức là không phải nhập Sơ thiền. Còn thiếu một chi phần thì không nhập Sơ thiền được. Phải đủ năm chi phần này mới gọi là nhập Sơ thiền. Đó là phần của cô Diệu Quang, Thầy trả lời hết rồi. Bây giờ Thầy tiếp tục để trả lời phần của thầy Chơn Huệ.

Thầy Chơn Huệ hỏi: “Kính bạch Thầy! Tại sao thường dùng câu “quán thân trên thân, quán thọ trên thọ”, có ý nghĩa như thế nào?”

Đáp: “Quán thân trên thân” nghĩa là ở trên thân quan sát, xem xét kỹ lưỡng, để hiểu về thân con người một cách như thật, không còn hiểu lầm lạc ở trên cái thân đó nữa. Thì quán thọ cũng vậy. Nhưng mà các con thấy, ở đây chúng ta trên thân quán

thân tu về nhân tướng, tức là quan sát trên nhân tướng của nó, do đó chúng ta quan sát hiểu cho rõ về cái thân của chúng ta. Chắc chắn là các thầy cũng biết đó là Định Vô Lậu rồi, quán bất tịnh rồi quán này quán kia đó, quán vô thường đó. Đó là trên thân quán thân. Chữ “trên thân quán thân”, nghĩa là trên cái thân của chúng ta, chúng ta nhìn nó, quan sát như là quan sát một vật gì mà bên ngoài. Chúng ta nhìn cái ca này quan sát, nhìn cái hộp băng này chúng ta quan sát, thì sự quan sát đó cũng như là chúng ta ở trên cái thân của chúng ta mà chúng ta quan sát nó, quan sát nó trong nhân tướng. Rồi bây giờ chúng ta quan sát ở trong hành tướng ngoại, quan sát ở trong hành tướng nội, rất là kỹ lưỡng trên chỗ tu tập này. Cho nên ở đây thầy Chơn Huệ hỏi Thầy: “Quán thân trên thân, quán thọ trên thọ” có ý nghĩa như thế nào?” Thật sự ra câu hỏi này tuy ngắn, nhưng Thầy giải thích luôn cả hành của thân, cả hành nội, hành ngoại của thân, rồi cả nhân tướng của thân, như vậy mới đủ. Đó là Tứ Niệm Xứ đã dạy như vậy. Cho nên “trên thân quán thân”, tức là ở trên đó quan sát, xem xét kỹ lưỡng để tìm hiểu về cái thân của mình, về thân hành nội, và thân hành ngoại, về nhân tướng của thân mình, bằng cách này cách khác để mình thấu rõ. Mà mình thấu rõ nó để làm gì? Mình thấu rõ nó

bởi vì thân của chúng ta là cái thân ô nhiễm, cái thân bất tịnh, cái thân ham muốn, cái thân đòi hỏi. Chúng ta thấu rõ để chúng ta ngăn chặn những ham muốn, ô nhiễm đó, làm cho nó thanh tịnh trở lại. Cho nên ở trên đó mà quan sát như vậy để khắc phục được tham ưu, tức là chúng ta làm cho nó đừng đắm nhiễm các pháp thế gian.

Bây giờ Chơn Huệ hỏi câu kể. “Kính bạch Thầy! Tham công án và tham thoại đầu như thế nào? Xin Thầy giải thích cho con rõ.”

Ở đây chúng ta không dạy tham công án, tham thoại đầu, nhưng mà Chơn Huệ hỏi Thầy. Dù sao đi nữa các con cũng sắp sửa, khi mà các con tu xong, hoặc là đủ duyên thì các con hướng dẫn người khác tu hành. Người ta cũng có thể hỏi về vấn đề các pháp môn thiền khác như thiền Đông Độ, tham công án, tham thoại đầu. Các con được Thầy giải thích, rồi ngày nào đó các con cũng sẽ giải thích cho họ mà không có sai khác, để cho họ hiểu biết thêm, chứ sự thật chúng ta không tu pháp này.

Đáp: Tham công án và tham thoại đầu khác nhau, không giống nhau, hai pháp này không giống nhau. Chơn Huệ hỏi Thầy: “Kính bạch Thầy, tham công án và tham

thoại đầu khác nhau như thế nào? Xin Thầy giải thích cho con rõ.” Nghĩa là hai pháp này tu tập khác nhau hay không, hay là giống nhau?

Ở đây Thầy trả lời tham công án và tham thoại đầu khác nhau, không giống nhau, đó là câu trả lời thứ nhất. Tham công án tức là tham nghi tình. Ví dụ đưa ra một công án, hoặc là hai công án, thì chúng ta muốn nêu lên công án thử, rồi chúng ta thấy nghi tình ở chỗ nào. Công án thứ nhất, trước khi trời đất chưa sanh, ta là cái gì? Hoặc niệm Phật là ai? Nghi tình, tức là câu hỏi, bởi “cái gì”, “là ai” đó là chỗ để nhấn mạnh hỏi. Vậy thì nghi tình sẽ đặt ngay chỗ “cái gì”, “là ai”. Tức là câu hỏi “cái gì”, “là ai”, giữ câu hỏi đó trong ý thức của chúng ta, kéo dài thời gian ức chế tâm, ức chế tầm tứ, cho đến khi ngộ được, tức là giải đáp được câu hỏi “cái gì”, “là ai”. Lúc bấy giờ nó bùng vỡ, nó ngộ được chỗ hỏi đó. Ví dụ như: “Trước khi trời đất chưa sanh ra mọi vật, chưa sanh mình ra thì mình là cái gì?” Câu hỏi đó làm ý thức chúng ta không thể suy nghĩ ra được, cho nên nó luôn giữ ý thức vắng bật, nó không nghĩ ra được nữa. Bởi vì ý thức không thể tìm hiểu ra được, do đó nó vắng bật đi, mà nó vắng bật thì tưởng thức sẽ thay thế vào. Tưởng thức thay thế vào thì nó bùng vỡ, nó

ngộ, bởi vì ý thức không thể làm việc này được, mà chỉ có tưởng thức mới làm được. Mà ý thức còn suy nghĩ thì nó không hiểu nổi gì hết. “Niệm Phật là ai?” Ai niệm Phật đây? Mình không biết người nào mà niệm Phật đây? Do những câu hỏi như vậy, gọi là nghi tình, hay là tham nghi tình, tức là tham công án, kéo dài thời gian ức chế tâm để diệt tầm tứ. Tức là không còn ý thức nữa, cho đến khi ngộ. Tức là đáp được câu hỏi đó mới xong, ngộ được câu hỏi đó tức là ngộ tất cả các công án khác. Như vậy Thiền tông gọi là triệt ngộ. Nghĩa là mình ngộ được câu đó rồi, câu hỏi đó mình đã đáp vỡ được rồi, mình hiểu rồi, qua sức tưởng của mình. Mình hiểu được rồi thì bắt đầu tất cả những công án khác trong Thiền tông mình đều hiểu hết, không có chỗ nào không hiểu. Mà chỗ nào cũng hiểu hết, gọi là triệt ngộ. Vì trong thời gian chúng ta dùng câu hỏi đó mà chúng ta ức chế tâm không ý thức phân biệt cái này nọ kia nữa, cho nên nó không khởi niệm gì được, nó bị kẹt chính ở trong câu hỏi đó. “Ta là cái gì?” hoặc là “Cái gì đây?” cứ hỏi hoài ở trong đầu. Cứ lát chúng ta khởi ra cái niệm hỏi, lát chúng ta khởi niệm hỏi. Nếu chúng ta không hỏi thì sẽ có niệm vọng tưởng khác xen vô sao? Cho nên muốn kéo dài nó thì thỉnh thoảng chúng ta đề kháng nghi tình đó lên. “Cái gì” chúng

ta nhắc để cho câu hỏi luôn luôn, nghi tình luôn luôn ở trong đầu chúng ta, mà các niệm khác không sanh khởi. Nó không sanh khởi được thì nó ức chế được ý thức của chúng ta. Mà ức chế được ý thức của chúng ta thì tưởng thức phải hoạt động. Tưởng thức hoạt động thì ngay câu hỏi “cái gì”, “là ai” thì nó biết liền à, bởi vì nó là tưởng rồi, cho nên nó biết liền, nó biết là cái gì rồi. Chỗ mà ý thức ngưng, thì đó mới gọi là Phật tánh. Cho nên chúng ta kéo dài trạng thái đó, mà khi nó đã hiểu biết ra thì nó biết đó là cái gì. Như vậy gọi là triệt ngộ, ngộ hết tất cả những công án.

Tham thoại đầu tức là tham đầu câu nói, các thầy với các con hiểu, thoại là nói, mà tham thoại đầu, là đầu của câu nói. Nghĩa là chúng ta chưa nói ra lời nào hết, thì ngay chỗ sắp sửa nói, chưa nói đó, thì chúng ta tham ngay chỗ đó. Như vậy các thầy sẽ hiểu ngay chỗ đó là chỗ gì, chỗ “chẳng niệm thiện niệm ác” đó. Rõ ràng chỗ không ý thức nghĩ ngợi gì hết, đó là chỗ thoại đầu. Cho nên danh từ thì nói như vậy để chúng ta tham thoại đầu, chứ sự thật đó là pháp để chúng ta ngồi giữ tâm của mình không có niệm vọng tưởng. Cách thức này giống như người giữ tâm, ức chế tâm để cho niệm thiện niệm ác không sanh khởi. Niệm thiện

niệm ác không sanh khởi tức là “bản lai diện mục”. Cho nên do chỗ tham thoại đầu thì nó ngộ được “bản lai diện mục” của nó, tức là Phật tánh của nó. Vậy thì Chơn Huệ hỏi về hai cách tu, hỏi về tham thoại đầu với tham công án, đến đây Thầy đã giải thích về tham thoại đầu và tham công án. Riêng về phần các thiền sư mà thoại đầu với công án thì họ dạy theo La Quảng thiền sư, hoặc theo Hư Vân hòa thượng, thì có sách vở của nó. Ở đây đại khái Thầy giải thích như vậy để chúng ta hiểu biết cách thức họ tu. Còn họ vẽ ra thế này thế khác nữa thì chúng ta không đi vào chi tiết của họ nhiều, nhưng chúng ta biết như vậy.

Hỏi: “Kính bạch Thầy! Bên Đại thừa dùng chữ Thanh Văn, Duyên Giác và Bồ Tát”. Chơn Huệ hỏi Thầy Duyên Giác, Bồ Tát mà thôi. Thật sự ra trong kinh điển thường nói Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, thì câu hỏi của Chơn Huệ chỉ có hai là Duyên Giác, Bồ Tát, Thầy thêm chữ Thanh Văn để cho đủ toàn bộ, để cho đủ cấp bậc của kinh điển Đại thừa, coi nó sắp xếp như thế nào? Hỏi: “Kính bạch Thầy! Bên Đại thừa thường dùng chữ Thanh Văn, Duyên Giác và Bồ Tát, có phải để chỉ người tu đạt được quả vị nào đó hay không? Xin Thầy dạy bảo cho con được phân biệt”

Đáp: “Bên Đại thừa thường xếp loại cao thấp quả vị tu, cũng như cách thức làm lợi ích chúng sanh nhiều hay ít. Tùy theo chỗ sắp xếp mà nó có cao thấp, cho nên mới có tam thừa. Tam thừa ở đây là Thanh Văn thừa, Duyên Giác thừa, Bồ Tát thừa, lấy ví dụ Thanh Văn thừa là xe dê, Duyên Giác thừa là xe nai, Bồ Tát thừa là xe trâu, nghĩa là xe lớn còn mấy cái kia là xe nhỏ, xe con không xứng đáng. Do đó nó có ý nghĩ như vậy. Đáp: “Bên Đại thừa thường xếp loại cao thấp quả vị tu” tức là đứng trên chỗ đó mới xếp loại cao thấp quả vị của người tu, cũng như cách thức làm lợi ích cho chúng sanh nhiều ít, lấy chỗ độ chúng sanh. Cho nên Bồ Tát hạnh nó có, chứ ai bao giờ mà nói Thanh Văn hạnh, hoặc là Duyên Giác hạnh đâu, không có cái đó, nhưng mà có nói Bồ Tát hạnh. Thanh Văn là bậc nghe pháp Phật dạy mà đoạn dứt phiền não, đắc quả A la hán. Người mà nghe Phật dạy rồi nỗ lực tu tập đoạn dứt phiền não, đắc quả A la hán gọi là Thanh Văn. Chưa có làm lợi ích cho chúng sanh, tức là chưa độ chúng sanh, gọi bậc Thanh Văn. Mình vừa nghe Phật dạy pháp, rồi bắt đầu mình nỗ lực mình đoạn dứt các pháp ác, xa lìa các pháp ác, để rồi mình thành tựu được thiện pháp, mình chứng được Niết bàn, chứng được quả A la hán, gọi là Thanh Văn. Duyên Giác là bậc

giác ngộ thông suốt lý 12 nhân duyên nên xả bỏ đoạn dứt ngũ triền cái và thất kiết sử, chứng quả A la hán, tự mình tu, không phải nghe Phật dạy. Người nào mà nghe những bài thuyết pháp của Phật rồi tu chứng quả A la hán thì gọi là Thanh Văn. Còn người nào tự mình tu mà thông suốt được lý 12 nhân duyên, để rồi đoạn dứt cuộc sống của mình, tức là đoạn dứt sanh, “sanh đã tận, phạm hạnh mới xong”, dứt bỏ hết những dây mơ, rễ má trói buộc, họ tự tu như vậy thì gọi là Duyên Giác, họ chứng quả được A la hán. Cái tu chứng này không do Phật dạy mà do tự người đó ngộ ra, tự tu ra, cho nên bậc Duyên Giác còn gọi là Độc Giác Phật, là ông đó ông tự tu ông chứng, chứ không có người nào giúp ông hết. Thầy ví dụ như cuộc sống của Thầy, Thầy đã thực hiện một đời Độc Giác, cho nên không có người hướng dẫn các pháp mà Thầy tự tu để mà ngộ lấy những sự giải thoát cho chính mình. Bây giờ đem ra giảng dạy cho các con, thì các con đều là bậc Thanh Văn, còn Thầy là Duyên Giác mà thôi. Đó thì Duyên Giác là tự mình tu, còn các con bây giờ nghe Thầy dạy rồi tu, rồi giải thoát được, thì các con là Thanh Văn. Còn tu mà giải thoát thì Thầy Duyên Giác giải thoát ra sao, thì các con Thanh Văn cũng giải thoát như vậy, chứ không có hơn cao thấp, không phải Thanh Văn thấp hơn

Duyên Giác mà Duyên Giác cao hơn Thanh Văn, không phải. Hai cái này y như nhau, nó giống nhau, nhưng mà vì hành trì tu tập thì các con được nghe Thầy giảng dạy, đem kinh nghiệm của Thầy dạy lại, cho nên gọi là Thanh Văn. Còn Thầy Duyên Giác là tự Thầy ngộ ra được cái lý của Phật pháp rồi đoạn dứt các tham, sân si, phiền não của mình, rồi ngộ ra được những cái lý đó mà không có Phật dạy. Tự mình nên còn gọi một tên nữa, bậc Duyên Giác còn gọi tên là Độc Giác Phật. Cho nên các con nghe Độc Giác Phật chứ các con không biết là Duyên Giác hay là Độc Giác Phật. Trong nhà Phật, nếu chúng ta học chúng ta không hiểu hết những điều kiện này, thì coi như sự khiếm khuyết của chúng ta rất lớn, chúng ta phải học và phải hiểu hết. Đại thừa cho hai bậc tu này là Tiểu thừa, nghĩa là cho bậc Độc Giác Phật dưới tên gọi Duyên Giác này, với Thanh Văn này là Tiểu thừa, là cái xe nhỏ chứ không phải là xe lớn, còn Đại thừa là cái xe lớn. Nghĩa là Thanh Văn, Duyên Giác gọi là Tiểu thừa, như là trẻ con chưa biết gì hết, còn Đại thừa như người lớn biết tất cả, bên Đại thừa thì phân biệt cho chúng ta thấy. Đó là trong bộ kinh Đại thừa Niết Bàn, trong đó có những bài kinh Thầy đã đọc và nhớ như vậy rất rõ ràng. Hiện bây giờ những lời văn viết trong đó cũng còn y như thế, nó có sự

so sánh phân biệt để chúng ta thấy rất rõ, chứ không phải Thầy đặt chuyện này ra, mà chính ở trong kinh Niết Bàn đã nói cái này rất rõ. Trong kinh Đại thừa Niết Bàn, cho hàng Thanh Văn, Duyên Giác như trẻ con chưa biết gì hết, còn Đại thừa như người lớn tuổi biết tất cả, Tiểu thừa như người mới vô trồng, còn Đại thừa như người gặt hái quả. Nghĩa là Tiểu thừa như người mới có gieo, mới có cấy cây lúa xuống thôi chứ chưa có hạt lúa ăn, còn Đại thừa là người đã gặt lúa, đã hái quả đem về ăn rồi. Tiểu thừa như đứa trẻ mới học, tập viết, tập đọc, còn Đại thừa như người đã đọc qua kinh điển cao siêu và thâm mật, những danh từ đó đều do kinh đó mà so sánh như vậy. Thì các con thấy rằng, Đại thừa nói như vậy chứ không làm được chủ sanh tử, vậy mà dám nói rất là cao siêu, thâm mật lắm, như người đã đọc qua kinh điển cao siêu thâm mật, như người đã viết rành chữ. Còn Tiểu thừa như một đứa trẻ mới tập viết, tập đọc mà thôi, như người nông dân mới gieo trồng cây lúa thôi, chưa gặt hái được ăn. Còn Đại thừa thì đem về ăn rồi, tức là quả của nó lớn vậy đó. Đó là mục đích thâm độc. Ở đây Thầy kết luận. Khi mà bài kinh này do mấy con hỏi, buộc lòng Thầy phải có những lời nói và cũng là giải thích, rồi cũng phải có kết luận của nó. Đó là mục đích thâm độc của Phật

giáo phát triển, diệt Phật giáo nguyên thủy khôn khéo, mà người có trí tuệ mới nhận ra được. Bởi vì nó xếp loại như vậy chứ nó không bác Phật giáo nguyên thủy là ngoại đạo. Nó không nói mà sách nó viết cái hàng đó. Sự thật nó không tu pháp của Nguyên thủy đâu. Bắt đầu vô, nếu mà nó sắp loại là Tiểu thừa thì nó phải đi từ Tiểu thừa đi lên, nó không bao giờ tu đâu. Cho nên các thầy thầy, hầu hết các nhà Đại thừa không bao giờ giữ giới. Họ không có đi tu từng cái Tiểu thừa đâu. Nếu mà sắp xếp Tiểu thừa cấp bậc như là lớp một, lớp hai, thì ít ra các nhà Đại thừa phải đi từ lớp một, lớp hai lên chứ? Đằng này họ bỏ lớp một, lớp hai, họ nhảy qua, họ vô đại học họ ngồi ở trên đó. Họ nói tôi là thâm sâu, cao siêu, hiểu biết những kinh điển cao rồi, còn Tiểu thừa thì mới có tập viết, tập đọc, bập bẹ, có nhằm nhò gì với tôi đâu! Mà ông ta không chịu tập viết, tập đọc mà ông trèo lên đại học ông ngồi, thì thử hỏi các con thầy ông học được không? Cho nên đó là cái thâm độc của ngoại đạo, của tôn giáo khác mà lúc bấy giờ ở bên Ấn Độ khôn khéo đội lốt tu sỹ Phật giáo, rồi nó vô đó nó triển khai cái pháp. Nó cũng dựa vào đó nói Phật thuyết này kia nọ, nhưng mà nó dim lờn, dim lờn xuống chánh pháp của Phật một cách khôn khéo, rất là khôn khéo. Thậm chí kinh Nguyên thủy mà nó

còn dám thêm bớt ở trong đó, nó làm đảo lộn tất cả những bài kinh, làm cho chúng ta bây giờ không biết bài kinh đó như thế nào tu trước, như thế nào tu sau. Nó dám như vậy, nó dám làm những chuyện đó. Như vậy các thầy thấy các Tổ, mà gọi là 33 vị Tổ, họ xiển dương đường lối Đại thừa, thì trong đó là 33 vị Tổ chứ không phải là một vị Tổ nữa, 28 vị Tổ ở Ấn Độ, còn 6 vị Tổ ở Trung Hoa, đã triển khai tất cả những giáo pháp này để dim giáo pháp chánh của đạo Phật xuống. Bây giờ chúng ta đi tìm lại chúng ta thấy rất là vất vả, gian nan, trong khi nó tu chẳng ra gì hết, bởi vì nó bỏ lớp A, B, C tập đọc, tập viết mà. Ở đây Thầy kết luận để cho chúng ta thấy, đó là mục đích thâm độc của ngoại đạo mà Thầy nói rằng “Đó là thâm độc của Phật giáo phát triển, diệt Phật giáo nguyên thủy khéo léo mà người có trí mới nhận ra được”. Người không trí thì không nhận ra được, người không trí thì cứ nhận đó là Đại thừa, đó là Phật giáo rồi, Phật giáo này ngon rồi. Mình mà tu được Đại thừa là ngon rồi, vừa tu mà vừa độ người, nghĩa là hạnh phúc biết bao, làm lợi ích cho chúng sanh, nó có gì đâu. Còn Bồ Tát là hàng đẳng cấp cao, tu tập từ sơ địa đến thập địa, là quả vị Phật, không qua đường lối tu tập của Tiểu thừa, nghĩa là không đi qua đường lối của Tiểu thừa. Từ sơ địa nó vẽ ra một đường lối khác

nó tu, cho nên nó dìm Phật giáo xuống Tiểu thừa, nhưng không bao giờ nó tu cái pháp Tiểu thừa đó, mà nó tu từ sơ địa cho đến thập địa mà thôi. Ở đây Thầy cũng kể sơ ra để cho các thầy thấy rằng thập địa gồm có cái gì, chứ nếu không Thầy nói thập địa, rồi tới chừng đó người ta hỏi thập địa là gì, tên gì, không biết gì hết trơn, mới chết đó chứ. Ở đây nó không phải là có những tên thập địa này không, mà nó còn nhiều tên nữa, đọc trong kinh sách của Đại thừa có đặt nhiều tên thập địa lắm chứ không phải không. Nhưng mà đây Thầy thấy cái này cũng tạm để cho các thầy và các con hiểu. Thập địa gồm có: một là Càn huệ địa, nó có những cái tên từ dữ tợn lắm; hai là tánh địa; ba là nhập nhơn địa; bốn là kiến địa; năm là bạc địa; sáu là ly dục địa; bảy là dĩ biện địa; tám là chi Phật địa, chín là Bồ Tát địa; mười là Phật địa. Mình học về Phật pháp mà không nghiên cứu kỹ về vấn đề này, thì trong khi Chơn Huệ hỏi Thầy mà Thầy không giảng hết cái này thì các con cũng không hiểu được, mà giảng hết thì mất thì giờ nhiều lắm cho con đường tu tập. Nhưng dù sao chúng ta là những người văn, tức là chúng ta học, học phải hiểu biết, hiểu biết để chuẩn bị cho chúng ta đương đầu với con đường của ngoại đạo đang dìm Phật giáo, đang dìm kinh sách của Phật giáo, dìm chân lý của

Phật giáo xuống tận dưới bùn, nó không bao giờ để cho gốc đầu dậy. Trái lại, trong kinh Nguyên thủy thì Bồ Tát chỉ là một người tu chưa chứng, chưa thành đạo. Thí dụ như Bồ Tát Phổ Minh từ trên cung trời Đâu Suất đi xuống thế gian, tái sanh thành Đức Phật Thích Ca sau này, đó là Bồ Tát. Cho nên Bồ Tát tu chưa chứng. Gì mà trải qua nhiều đời nhiều kiếp Bồ Tát phải tu hạnh nhẫn nhục, phải tu tùy thuận bằng lòng, phải tu Tứ Vô Lượng Tâm, đó là những hạnh tu của những vị Bồ Tát. Đâu có làm sao mà những vị Bồ Tát này nhập Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên được, tất cả những bậc A la hán người ta mới làm được chuyện đó, còn Bồ Tát chỉ nhẫn nhục mà thôi. Cho nên trạng thái nhẫn nhục đó Thầy thường nói với các con, đó là trạng thái của cõi trời Đâu Suất, người mà nhẫn nhục được thì người đó sẽ ở trong cõi trời Đâu Suất chứ chưa phải là ở cõi trời nào hết, tức trạng thái tâm của chúng ta là trạng thái cõi trời Đâu Suất. Cho nên Bồ Tát tu nhiều đời nhẫn nhục, rồi bố thí, thậm chí như bố thí thân mạng của mình cho cạp ăn, bố thí cả vợ con, tất cả những cái đó đều bố thí, tất cả hết. Tu hạnh nhẫn nhục, bố thí, thì làm những điều đó. Cho nên người cư sĩ, thường thường quý thầy hay nói cái vận của họ, cái vận Đại thừa, khi có một người cư sĩ nào đến làm

công quả hoặc là cúng dường cái gì đó, thì họ kêu vị cư sĩ đó là Bồ Tát, sơ thất tâm Bồ Tát hoặc là sơ địa Bồ Tát. Người mà mới làm công quả chùa, cày cấy thì làm phụ, nấu cơm, nấu nước vô làm phụ, gọi là công quả, đó gọi là Bồ Tát. Hoặc vị đó đem tiền bạc, cơm gạo đến cúng dường thì gọi vị đó là Bồ Tát. Cho nên nó có điều kiện họ gọi danh từ đó. Ở đây chúng ta phải hiểu rằng, đứng ở góc độ Nguyên thủy thì vị Bồ Tát đó chưa có thành tựu gì hết. Còn bên Đại thừa thì vị Bồ Tát đó là một đẳng cấp cao, họ là cái xe lớn rồi, cho nên họ vừa chở họ, vừa chở bao nhiêu người trên đó nữa đi. Cho nên từ đó họ chở đi luôn xuống dưới hố hết trơn hết troi. Vì vậy bây giờ chùa phạm giới, phá giới, thiếu đạo đức, cho nên họ chở luôn xuống dưới hố thẳm, mà nhìn hình ảnh đó chúng ta đau lòng.

Bây giờ cô Diệu Tịnh hỏi, cô hỏi cũng nhiều. Nhưng mà đáp thì Thầy sẽ đáp ở trong tập của cô, để cho cô hiểu qua chỗ tu tập. Còn cái gì chung thì Thầy sẽ nêu ra đây, để chúng ta sẽ học chung nhau trong vấn đề tu tập, còn vấn đề riêng thì Thầy sẽ trả lời trong tập nhật kí.

Hỏi: Nói đến Tứ Niệm Xứ là nói đến thân, thọ, tâm và pháp, tu tập như thế nào mà Đức Phật còn cho nó có tên là Niệm Lực?

Xin Thầy chỉ dạy cho con rõ.

Đáp: Đặt tất cả các pháp của Đức Phật trên bốn niệm này, tức là trên bốn chỗ thân, thọ, tâm pháp, nghĩa là tất cả pháp của Phật đều là chúng ta đặt ở trên đó để mà tu hết, không có pháp nào đặt ngoài chỗ đó mà tu. Cho nên Thầy có giảng rồi. Khi mà lấy một cái pháp mà mình đặt ở ngoài chỗ đó thì mình không giải thoát được bốn chỗ đó đâu. Thí dụ như Tịnh độ đặt pháp niệm Phật cầu vãng sanh, tức là ngoài chỗ đó rồi. Mình cầu vãng sanh tức là mình cầu vào thế giới khác, chứ không phải là cầu giải thoát ở nơi thân tâm mình, cho nên nó sai chứ không đúng đâu. Cho nên tất cả các pháp của Phật hiện chúng ta tu hành đều dồn ở trên bốn chỗ này. Các pháp tu của Phật có công năng làm cho bốn chỗ này thanh tịnh, tức là quét sạch những niệm ác ngũ triền cái và thất kiết sử ra khỏi. Tất cả các pháp tập trung, dồn lên trên bốn chỗ này để tu tập làm cho tất cả các pháp ác, lòng ham muốn đều ra khỏi nơi đây, làm cho bốn chỗ này thanh tịnh. Tất cả các pháp tu tập của Đức Phật được gom lại trên bốn chỗ này nên nó trở thành một sức lực mạnh mẽ, gọi là Niệm lực. Nghĩa là dồn hết tất cả các pháp của Phật, từ Ngũ lực, Ngũ căn đến Thất bồ đề, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Tam Minh, tất cả những cái

này đều tập trung trên bốn chỗ này để tu tập, chứ ngoài bốn chỗ này thì không thể nào tu tập gì hết. Nó tập trung như vậy mà các pháp, pháp nào cũng vi diệu, pháp nào cũng có những cái lực của nó trong đó hết. Cho nên tập trung nhiều như vậy, mới gọi là Niệm lực, tập trung ở trên bốn chỗ này, mà bốn chỗ này là bốn nơi, cho nên bốn nơi đó gọi là Niệm lực. Vì thế Tứ Niệm Xứ còn có tên là Niệm lực, Niệm căn. Bốn chỗ này là căn gốc mình tu tập, mình đem các pháp kia mình tu tập, cho nên nó trở thành cái gốc, gốc của niệm. Mà nếu mình không đem những pháp này đặt ở trên...



GIỚI HÀNH 18

Thầy nhắc lại, Tứ Chánh Cần không tu tập trên các pháp, cũng không tu tập trên Tứ Chánh Cần. Nghĩa là Tứ Chánh Cần không tu tập ở trên các pháp, mà các pháp cũng không tu tập trên Tứ Chánh Cần. Ở câu trả lời của Thầy, Tứ Chánh Cần này phải đặt ở chỗ nào chứ không phải đặt ở trên các pháp đó mà tu. Nghĩa là Tứ Chánh Cần không đặt ở trên Chánh Niệm Tỉnh Giác, cũng không đặt ở Định Niệm Hơi Thở mà tu, cũng không đặt trên Định Vô Lậu mà tu. Cho nên Tứ Chánh Cần không tu tập trên các pháp khác, mà các pháp khác cũng không tu tập ở trên Tứ Chánh Cần. Các con thấy, bây giờ mình tu Định Niệm Hơi Thở thì có phải mình ở trên Tứ Chánh Cần mà mình tu đâu? Giờ thầy giải thích thêm. Tứ Chánh Cần là pháp môn dùng để quét sạch ác pháp, bởi vì trong pháp môn Tứ Chánh Cần Đức Phật nói: “Các ác pháp chưa sanh thì không cho sanh, mà đã sanh thì quyết tâm là phải diệt”. Cho nên nó ngăn chặn, nó không cho các ác pháp sanh khởi. Đó gọi là Tứ Chánh Cần. Cho nên Tứ Chánh Cần này quét sạch các ác pháp đó ở đâu? Ở trên thân, thọ, tâm, pháp, tức là ở trên Tứ Niệm

Xứ. Tứ Chánh Cần là pháp quét sạch các ác pháp ở trên Tứ Niệm Xứ. Tức là chúng ta lấy Tứ Chánh Cần đặt trên bốn chỗ này để tu tập, làm cho nó quét sạch các pháp ác ở trên bốn chỗ này. Vì trên bốn chỗ này đang có pháp ác, nên chúng ta mới đem Tứ Chánh Cần đến đó, đặt trên đó mà quét. Cũng như bây giờ sàn nhà của mình dơ, cho nên Thầy mới tìm vải, bàn chải hay tìm xà bông, Thầy lấy nước đem tới đây Thầy dội, Thầy rửa, Thầy lau, Thầy chùi nó, làm cho nó sạch. Thì Tứ Chánh Cần là đem nó lên chỗ Tứ Niệm Xứ để quét sạch các bản thủ ở trên Tứ Niệm Xứ. Do muốn quét sạch ác pháp ở trên Tứ Niệm Xứ thì Tứ Chánh Cần phải kết hợp. Các con nghe “kết hợp”, chứ không phải Tứ Chánh Cần tu ở trên các định kia, nó kết hợp với các pháp khác. Nó kết hợp với ai? Nó kết hợp với Chánh niệm tỉnh giác định, kết hợp với Định niệm hơi thở và kết hợp với Định Vô Lậu. Thấy chưa? Nó kết hợp. À bây giờ pháp của tui thì tui biết rằng tui phải ngăn chặn tui ác, nhưng mà ở trên bốn Niệm này, bốn chỗ Tứ Niệm Xứ này thường xuất phát mà tui ngăn chặn không nổi. Anh hãy đến giúp tôi để chặn cái đầu này, anh hãy đến giúp tôi chặn cái đuôi này, để cho nó đừng sanh ra nữa. Thì anh Định Chánh Niệm Tỉnh Giác ảnh chặn cái đầu, anh Định Niệm Hơi Thở chặn cái đuôi,

anh Định Vô Lậu đè trên cái bụng Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ không vùng vẫy được nữa cho nên nó toàn bộ là thiện pháp, nó không khởi ra được nữa. Cho nên anh Tứ Chánh Cần này ảnh khôn lắm. Ảnh kết hợp với mấy anh kia. Cũng như bây giờ một mình mình, nước mình yếu thì mình đánh không lại một nước lớn, cho nên mình hợp với các nước nhỏ, hợp nhau lại, đông lên cái bắt đầu mình đánh lại được. Thì anh Tứ Chánh Cần này một mình tui mà vô đánh Tứ Niệm Xứ này, quét Tứ Niệm Xứ này, thì quét không có được, các anh phải phụ tui. Đó là nó kết hợp, nó liên minh nhau lại nó đánh. Chớ không phải là Tứ Chánh Cần này mà tu tập ở trên các pháp đó, cũng như các pháp đó mà tu tập ở trên Tứ Chánh Cần. Mà nó liên minh, nó kết hợp lại mà nó đánh. Cho nên ở đây Phật mới dạy “câu hữu”, câu hữu là kết hợp. Các con hiểu chưa? Có hiểu được như vậy chúng ta mới biết được sự kết hợp, chứ không phải là trên dưới.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Khi tu tập các pháp trên, tức là Tứ Chánh Cần, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác thì tâm không còn tham sân si, phiền não, thương ghét, giận hờn.. cũng không còn, lòng ham muốn cũng sạch, thì còn phải tu ly dục, ly ác pháp nữa không?

Câu hỏi Thầy như vậy, nghĩa là cô nghĩ rằng còn có những pháp tu để ly dục, ly ác pháp nữa, chứ không phải nội bấy nhiêu đây mà nó hết. Đúng vậy, cô nghĩ thì cũng đúng, nhưng mà chưa đúng lắm đâu. Để Thầy giải thích để mà thấy.

Đáp: Chính tu tập Tứ Chánh Cần là lìa tham, sân, si, mạn, nghi, thất kiết sử. Đó là ly dục, ly ác pháp. Mà đã ly dục, ly ác pháp thì còn pháp nào tu tập để mà ly nữa? Bây giờ mình dùng Tứ Chánh Cần mình đã ly hết rồi, tức là tham, sân, si, mạn, nghi và thất kiết sử mình đã lìa ra được rồi, thì đó là ly dục, ly ác pháp rồi chứ còn gì? Vậy thì con hỏi còn phải pháp nào để mà tu tập nữa hay không? Đâu còn pháp nào tu tập. Mà muốn tu tập Tứ Chánh Cần, hỏi này là Tứ Chánh Cần liên minh với các pháp khác, kết hợp với các pháp khác để ngăn chặn các pháp ác. Nhưng trước khi Tứ Chánh Cần muốn khởi quân đi đánh, để mà dẹp trên Tứ Niệm Xứ, dẹp giặc trên bốn chỗ này, thì nó phải chuẩn bị. Nào là thóc, gạo, thực phẩm, rồi súng đạn, gươm giáo, nó phải rèn luyện, phải hằng ngày, hằng đêm sản xuất ra cho đủ thứ để đi đánh giặc. Như vậy trước khi Tứ Chánh Cần thực hiện trên bốn Niệm Xứ thì nó phải làm gì trước đó, phải không? Các con hiểu không? Nó phải

làm gì đây? Cho nên cô Diệu Tịnh còn nghi rằng, nếu mà các pháp ác ly rồi, thì không biết rằng ly dục, ly ác pháp còn pháp nào tu nữa không? Tức là cô thấy còn những pháp mình chưa tu, mà không biết nó tu ở chỗ nào? Ở đây Thầy nhắc lại, **muốn tu tập Tứ Chánh Cần** thì các con phải **sống đúng giới luật**. Đó là Giới luật đó các con. Nghĩa là trước khi muốn tu Tứ Chánh Cần ngăn các pháp ác, thì mình phải sống đời sống giới luật. Còn bây giờ, một người muốn tu Tứ Chánh Cần mà ăn uống phi thời, chạy theo xem hát, rồi đi chơi đi bời, uống rượu, cà phê, thuốc lá, đủ loại hết, thì thử hỏi tu Tứ Chánh Cần có ngăn chặn được không? Cho nên trước khi tu tập Tứ Chánh Cần, các con phải sống đúng giới luật. Sống đúng Giới luật rồi, thì các con phải tập sống **thiểu dục tri túc**, ít muốn biết đủ, trong khi đó các con cũng phải Thánh phòng hộ sáu căn, luôn luôn phải phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình. Đó là những pháp mà trước khi thực hiện Tứ Chánh Cần, sau khi đời sống của chúng ta đúng giới luật, lấy giới luật phòng hộ sáu căn, đời sống chúng ta thiểu dục, tri túc. Chúng ta phải dứt bỏ được những gì chúng ta cần phải xả bỏ, là chúng ta xả sạch, để chúng ta rảnh rang thanh thản. Từ đó chúng ta đem Tứ Chánh Cần đặt ở trên Tứ Niệm Xứ mà chúng ta

quét, thì chắc chắn là phải sạch thôi. Còn bây giờ, nhà cửa, vợ con tùm lum tà la, phải đi làm kiếm tiền, từng đồng từng cắc, phải gặt từng bó lúa, từng gạ lúa về nuôi vợ, nuôi con, thì thử hỏi làm sao mà tu Tứ Chánh Cần cho được? Nó không dễ đâu. Đó là những cái chúng ta phải chuẩn bị để chúng ta bước vào Tứ Chánh Cần. Như vậy các con đã thấy, rõ ràng là sự tu tập của chúng ta có sự chuẩn bị hoàn toàn. Cũng như một nhà quân sự, họ muốn đi chiếm đất nước người nào, hoặc là họ muốn giải phóng quê hương họ, họ phải chuẩn bị. Phải là như thế nào, thế nào, để rồi tác chiến với người ta mới thắng chứ. Thì nhà quân sự phải có chiến thuật, chiến lược. Ở đây chúng ta ví như một người chiến sĩ, để mà chiến thắng được thân, thọ, tâm, pháp của mình thì mình phải đi vào chiến thuật, chiến lược mà Phật đã vạch ra, để chúng ta trở thành là người chiến thắng. Nếu chúng ta không chuẩn bị như vậy, giới luật không sống đúng, không thiếu dục tri túc, không phòng hộ sáu căn, mà vội đem Tứ Chánh Cần tới, thì giặc sẽ giết chúng ta liền tức khắc chứ chưa chắc là chúng ta giết giặc. Đến đây phần câu hỏi của các con đã xong. Kì tới thì có những câu hỏi khác. Hải Tâm có hỏi Thầy nhưng vì Thầy chưa kịp trả lời, và suốt buổi sáng nay Thầy vừa trả lời một số câu hỏi.

Bây giờ chúng ta tiếp tục chúng ta học Tứ Niệm Xứ, để biết rằng chúng ta sẽ đạt những pháp nào ở trên bốn chỗ này, rồi tu cái gì, làm cái gì trên bốn chỗ này, để chúng ta rõ hơn nữa. Bởi vì ở đây chúng ta đang đi ở trong giới hành, pháp hành, mà chúng ta không rõ Phật pháp, thì coi như chúng ta tu tà pháp. Và trong hành động hằng ngày chúng ta tu tập, chúng ta gom lại chúng ta biết cái gì? Nhiều khi chúng ta học mênh mông như thế này, rồi chúng ta tu điên tu khùng nữa. Các con biết tu điên tu khùng như thế nào không? Học đúng đó, nhưng mà vì mình tu cái sức của mình, cái khả năng của mình. Thầy nhắc lại, khả năng của mình tu có 30 phút, mình tỉnh giác chừng 5 phút, 10 phút thôi, đi kinh hành 5 phút, 10 phút thôi, mà mình làm suốt ngày, thì thử hỏi đầu mình còn thứ gì đâu nó chịu nổi, nó rối loạn. Nó rối loạn mà ức chế kiểu đó thì nó càng rối loạn nữa. Ở đây chúng ta biết rằng có hai phần ức chế, phần ức chế bằng cơ và phần ức chế bằng tâm. Ức chế bằng cơ là bây giờ chúng ta tập trung trong hơi thở, chúng ta biết hơi thở ra vô nè, thì chúng ta ráng làm sao giữ cho nó biết hoài hoài, nó kéo dài thời gian ra hoài. Do đó chúng ta ráng gồng hai cái tay, chúng ta gồng lên như thế này, ráng chúng ta cắn chặt, mắt chúng ta nhìn chăm chăm lỗ mũi, đó là chúng ta

ức chế tâm của mình bằng cơ. Còn ở đây chúng ta ức chế tâm của mình bằng tâm chứ không có bằng cơ. Như vậy là như thế nào? Chúng ta ngồi rất tự nhiên, thân thể chúng ta không gồng chỗ nào hết, không gom chỗ nào hết. Nhìn một cách nhẹ nhàng chứ không phải là chăm chăm như chúng ta tập tụ điểm. Xưa thì chúng ta tập tụ điểm cho nó quen mắt, quen tai chúng ta đi. Còn bây giờ chúng ta tu để xả tâm của chúng ta, ly dục, ly ác pháp. Do đó chúng ta ngồi rất tự nhiên, chúng ta chỉ có dùng pháp hướng. Mà pháp hướng nhắc tâm, tức là ức chế đó. Cách thức đó là cách thức ức chế tâm. Cho nên nó nhẹ nhàng, thanh thản. Vì vậy nó không bị rơi vào tướng, cái loạn tướng. Do chúng ta tu đúng sức, đúng mực của chúng ta. Ví dụ một ngày sức của chúng ta mới tu, tâm chúng ta tỉnh thức ít, thì chúng ta đi một vòng tổ đường này, chúng ta đi một vòng kinh hành chúng ta giữ được như vậy là một phút. Bắt đầu từ kia chúng ta đi vòng cho tới kia, nó là một phút. Mà một phút thì chúng ta đi vừa hướng tâm nhắc: “Tôi đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành”, hay là “Thân tôi đi tôi biết thân tôi đi”. Tức là mình nhìn cái thô là tổng quát thân của mình, không nhìn hai bước chân của mình, mà nhìn cả cái thân động đang đi, thì mình nhắc đi tới đó mình dừng lại. Chứ bây giờ

mình cứ tu luôn, tu luôn, rồi có niệm gì xen vô, mình cũng ráng mình nỗ lực cho hằng ngày mình mình tu. Như vậy không bao giờ nó được miên mật hết. Nó không được tỉnh thức ở trong cái miên mật đó, mà nó làm cho mình mệt người, làm cho mình đủ cách, cho nên bây giờ nó rối. Mà bị ức chế như vậy, tuy rằng mình không gồng mình, mình không ức chế bằng cơ nhưng mà mình ức chế bằng tâm của mình. Mình cứ nhắc nó hoài, nhắc hoài. Do đó một ngày mình tu nhiều để mình mong ba tháng cho xong, rồi sáu tháng cho đủ những đạo lực của mình, nghe lời Thầy nói. Nhưng mà càng muốn mau thì các con lại càng chậm! Chúng ta không muốn mau mà chúng ta tu có chất lượng! Bây giờ cỡ sức chúng ta một phút thì chúng ta tu một phút, rồi chúng ta xả nghỉ. Chúng ta xả nghỉ, chứ chúng ta không tu liên tục. Chừng trong vòng nửa tiếng, một tiếng chúng ta tiếp tục trở lại, chúng ta tu trong một phút, chúng ta đạt được một phút. Bây giờ ngồi thiền hít thở, một phút chúng ta giữ tâm chúng ta ở trong hơi thở của chúng ta, không có một niệm nào hết, nhưng mà sức chúng ta không thể ngồi ba, bốn lần, năm hay mười phút như vậy. Cho nên chúng ta tu một phút rồi, chúng ta thấy hoàn toàn chủ động điều khiển pháp hướng của chúng ta, rõ ràng trong một phút không có một

niệm nào. Xả, chúng ta đi chơi. Nó nghĩ gì nó nghĩ, nó làm gì, nó nghĩ chuyện gì cũng được, kệ nó. Nhưng ở đây thứ nhất, chúng ta trói chặt chân của chúng ta, giữ độc cư. Chúng ta giữ tâm chúng ta không ăn phi thời, giữ tâm chúng ta không lười biếng đi ngủ bậy bạ. Khi mà nó muốn ngủ thì chúng ta đi kinh hành hoài, nó không ngủ được, chừng nào tới giờ ngủ chúng ta ngủ. Chúng ta phải chiến thắng nó từng phút, do chỗ tu tập đúng cách như vậy. Chúng ta đi kinh hành không có nghĩa là luôn luôn lúc nào chúng ta cũng tập trung ở trong bước đi. Đi ở đây sức tập trung chỉ có một phút thôi, thì chúng ta tu một phút. Rồi chúng ta đi chúng ta không tập trung nữa, đi cũng như một người bình thường không tu tập gì hết, họ đi cho đừng buồn ngủ thôi. Cách thức đó sẽ phục hồi lại sức để chúng ta tu tập trong phút kế, nó rất có chất lượng. Một ngày chúng ta tu ba lần, bốn lần, mà ba lần, bốn lần đó làm chủ, hơn là chúng ta tu nhiều mà rối loạn, rồi nó sinh loạn tưởng thể này thể khác, nó làm chúng ta rối lên, thấy mình tu không kết quả gì hết.

Còn về pháp hướng Thầy xin nhắc cho các con biết. Nó không đơn sơ đâu. Nghĩa là trạng thái định của tâm chúng ta có ở mức nào, thì các con hướng sẽ có hiệu quả

ở mức đó. Cũng như bây giờ đầu của chúng ta nhức, thân chúng ta đau, mà chúng ta nghe người mà Thầy dạy rằng nói: “Thọ là vô thường, cái đau này phải đi khỏi thân này đi”, mà cái tâm của mình còn nhớ, còn nghĩ tùm lum tà la, đặng ai cũng giận hờn phiền não, thấy ăn uống vẫn còn thèm cái này cái kia, thì ông này có nhắc 1000 lần thì cái thọ cũng không đi đâu hết, nó còn đau nhức thêm nữa. Càng nhắc tâm lại càng tập trung ở chỗ đau, nó còn đau luôn nữa. Thì đó không phải là chỗ trạng thái diệt cái thọ, mà chính chỗ đó phải đi uống thuốc, chứ không phải là diệt cái thọ. Khi tâm của chúng ta ngồi được một phút không vọng tưởng, Thầy nói chỉ một phút không vọng tưởng, thì pháp hướng đó có hiệu quả, nhưng hiệu quả với bệnh nào? À, bệnh ít ít thì có hiệu quả chứ bệnh đau ruột thừa trong đó thì chúng ta nhắc, biểu nó đừng có đau, thì chắc chắn rằng không thể nào nó dừng lại được. Chúng ta phải hiểu. Ví dụ cơn đau của người ruột thừa thì người ta phải nhập được tới Tứ thiên người ta mới thắng được cái thọ đó. Bởi vì trong y học có nói, khi một người đau ruột thừa thì nó là tiếng hét của cơ thể, nó đau quá nó la đó. Còn cái đau mà như nhức đầu, cảm là tiếng nói thầm thì của nó. Đó là y học ví thân thể của chúng ta có tiếng nói của nó, tiếng nói của thọ. Thí dụ như

đau ít ít, lai rai chúng ta thấy như thường, đó là tiếng nói thầm của nó. Cho nên trên phần học tập, chúng ta phải biết áp dụng được pháp hướng của chúng ta. Thí dụ bây giờ một người ngồi, hoặc đi kinh hành, mà đi kinh hành của họ là trong 30 phút không có một niệm. Nó tỉnh thức ở trong hành động đó 30 phút, và họ ngồi lại, họ tỉnh thức ở trong hơi thở của họ 30 phút, thì người này sẽ hướng tâm có hiệu quả. Khi họ hướng tâm đúng cái thọ của họ, họ hướng tâm thì cái thọ đi. Còn bây giờ chúng ta được một giờ thì chúng ta sẽ hướng, lực của nó mạnh hơn. Bởi vì đạo lực của pháp hướng theo với định lực của nó, định lực có được bao nhiêu thì nó theo, sức tỉnh thức của nó bao nhiêu thì nó có hiệu quả của pháp hướng bấy nhiêu. Bây giờ chúng ta chưa có định lực gì hết mà chúng ta hướng thì nó không có hiệu quả. Người nào hướng mà có thấy hiệu quả chút chút, ít ít đó, thì định lực khá. Còn người nào khá hơn nữa thì thấy có hiệu quả hơn nữa, à thấy hôm nay mình nhắc được. Người nào mà sâu hơn nữa, tức là người ta đến chỗ tịnh chỉ hơi thở, thì bây giờ người ta bảo cái thọ im đi. Người ta bảo như vậy, sự thực ra người ta ra lệnh như vậy chứ người ta đang ở trên trạng thái tịnh chỉ hơi thở. Người ta nhập vào trong trạng thái đó. Cho nên trạng thái đó sẽ làm cho cái

thọ tác động không được, cho nên nó không đau. Nó không đau trong khi người ta chỉ ở trong đó một thời gian là 1 giờ hoặc 2 giờ, nhập định ở trong đó. Thì khi người ta xuất định ra, cơ thể sẽ tự ở trong sự ngơi nghỉ của nó, nó sẽ phục hồi chỗ bệnh, nó làm cho chúng ta hết bệnh. Như Thầy cũng đau thần kinh tọa chứ không phải là Thầy không đau, nhưng mà Thầy nhờ pháp hướng mà Thầy đuổi nó đi được. Nhưng muốn đuổi như vậy thì Thầy cũng phải ở trong trạng thái đó chứ, chứ trạng thái Thầy đang nói chuyện với quý thầy mà Thầy dùng pháp hướng thì nó không hiệu quả đâu. Coi như là chúng ta phải đạt được mức định nào, thì chúng ta dùng pháp hướng ở mức định đó, nó sử dụng mới được. Chẳng hạn bây giờ tâm của mình chưa sống đúng đời sống giới luật, mình còn thèm ăn thèm uống, mình còn thích nói chuyện, mình còn này kia nọ, thì mình bảo: “Tâm như cục đất, đừng có tham, sân, si!” thì chắc chắn là có hiệu quả không? Nó không có. Nhưng mà mình sống đúng đời sống giới luật đức hạnh, thiếu dục tri túc rồi, thì lần lượt mình tu tập, mình nhắc cái tâm của mình đoạn dứt tham, sân, si thì lần lượt nó nín. Bởi vì trạng thái mà chúng ta sống đúng giới hạnh, đã ly dục, ly ác pháp, đã thiếu dục tri túc, đã phòng hộ sáu căn tất cả thì chúng ta hướng tâm,

thì khi mới đầu chúng ta mới tập sống như vậy, nó còn những khổ đau của lối sống đó. Như bây giờ chúng ta ăn ngày một bữa, thì sáng chúng ta thấy đói, chiều chúng ta thấy đói, lúc bấy giờ chúng ta cũng chưa có hiệu quả mà nhắc nó hết tham, sân, si đâu. Cho nên sau khi chúng ta thuần được trong cảnh ăn ngày một bữa mà không thấy đói, không thấy thèm muốn ăn gì nữa, thì bấy giờ chúng ta tu nhắc cái tâm “đừng có tham, sân, si nữa” thì lần lượt nó giảm, nó có hiệu quả. Đó Thầy nói ở chỗ nào thì có trạng thái này, nó mang đến những kết quả của chúng ta, tùy theo chỗ đó mà pháp hướng chúng ta sử dụng để nó trở thành một cái lực. Nhưng mà lực của nó phải từ chỗ tâm của chúng ta được định tĩnh, thanh tịnh, thì mới có kết quả. Chứ có nhiều người nói, sao con hướng hoài mà nó không được, nó không hết, nó không hiệu quả gì hết, mà mình không nghĩ lúc bấy giờ tâm mình ở cái định nào? Nó đang được ở những cái gì? Thì trước chỗ hướng tâm đó, mình chưa thực hiện được trọn vẹn cái pháp trước đó. Như vậy, hôm nay Thầy nói để chúng ta biết, để mà chúng ta thực hiện cho đúng với cách thức tu tập.

Bây giờ Thầy xin nhắc lại bài Kinh Tứ Niệm Xứ: “Này các thầy Tỳ kheo, như thế nào thầy Tỳ kheo sống quán thọ trên thọ?”

Bởi vậy phần này là phần rất kỹ lưỡng này các con. Trên thân rồi tới trên thọ, trên thọ rồi trên tâm, rồi trên pháp, mỗi cái Đức Phật có giải thích, đồng thời Thầy rút tỉa qua kinh nghiệm của Thầy, Thầy thêm để làm cho sáng tỏ những bài pháp này. Bởi vì Tứ Niệm Xứ là chỗ quan trọng để giải thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, khỏi đau khổ ở trên đó, cho nên nó quan trọng. Bộ kinh Tứ Niệm Xứ là bộ kinh rất quan trọng đối với đời người tu theo đạo Phật, chứ không phải thường đâu. Cho nên ở đây chúng ta phải cố gắng lưu ý. Bởi vì trên thân là nhân tướng của thân, hành tướng của thân, hành tướng nội, hành tướng ngoại của nó. Bây giờ tới cái thọ, các thầy phải lưu ý về phần thọ, nhiều khi chúng ta không có trí chúng ta không hiểu nổi nó đâu. “Này các thầy Tỳ kheo, như thế nào mà thầy Tỳ kheo sống quán thọ trên các thọ. Này các thầy Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri tôi cảm giác lạc thọ.” Đó thì trên thân này, trên cảm giác thọ của mình đó, khi mà lạc thọ, ví dụ lạc thọ là cái gì đây? Bây giờ Thầy đang nức nè, mà cơn gió thổi qua nghe mát, thì đó là cảm giác lạc thọ, và cảm giác lạc thọ đó ai biết? Tôi biết cảm giác lạc thọ đó chứ ai. Người khác có biết được thân Thầy mát hay không? Cũng như bây giờ Thầy bưng ly nước này, Thầy uống ly nước này, trong khi đó Thầy đang

khát nước, thì cảm giác của Thầy uống ly nước nghe đã khát, nó không còn khát nữa. Do đó cảm giác đó gọi là lạc thọ. Cũng như bây giờ Thầy ăn một cái bánh, cái bánh đó làm cho Thầy thấy ngon, ngọt, thích thú ở trong đó, thì cảm giác ngon, ngọt, thích thú đó gọi là lạc thọ. Mà ăn biết ngon, ngọt, gọi là “tuệ tri cảm giác lạc thọ”. Nghĩa là mình làm cái đó, mình ăn cái đó, rồi mình biết cái đó, tức là ở trên chỗ thọ đó quán thọ, là chỗ mà mình biết được cái đó. Còn bây giờ mình ăn mình không biết nó ngọt, cay, đắng gì thì chuyện đó không đúng. Cho nên trong chuyện Tây Du Kí, Thầy thấy có người đệ tử của ông Tam Tạng là Bát Giới, khi mấy người này đi hái nhân sâm ăn thì họ ăn từ từ, nghe mùi, nghe vị, đó là cách thức ăn ở trên thọ quán thọ đó. Còn ông này nuốt ọc cái mất, ông không biết nó mùi vị gì, ông nghe nói trái nhân sâm là ngon, là sống trường sanh, là ông kê vô miệng, ông lật đật nuốt, thành ra ông không biết ngọt chát, hay cay đắng gì trong đó hết. Cho nên ông nuốt rồi ông đòi hỏi, bây giờ mấy anh ăn nghe nó làm sao? Trời đất ơi, mà nuốt rồi còn cái gì đâu mà biết. Cho nên ở đây Thầy mới nói như này, trên thọ quán thọ tức là tuần tự ở trên cảm giác của lạc thọ chúng ta như thế nào, thì chúng ta biết rõ, gọi là trên thọ quán thọ. “Khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri tôi biết

cảm giác khổ thọ”. Nghĩa là bây giờ chân tôi nhức ở chỗ này, hoặc là nhức ngón chân tôi biết ở dưới ngón chân đó nhức, hay là nhức ở ngón tay, hay là nhức ở trên đầu, thì ngay chỗ nào tôi biết nhức ở chỗ đó rõ ràng, gọi là khổ thọ. Còn bây giờ, nhức ở dưới ngón chân mà tôi nghĩ nhức ở trên bắp đùi, thì tôi chưa có cảm giác cảm thọ đúng chỗ, nó sai. Cho nên đó gọi là “trên thọ quán thọ” để mà rõ thấu được cái lạc, cái khổ của nó. “Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ.” Bất khổ bất lạc thọ là như thế nào? Nghĩa là bây giờ thân của tôi không có lạc, mà cũng không có khổ. Nó không đau nhức, mà giờ nó cũng không ăn bánh trái gì, nó cũng không thấy ngon thấy dở gì hết, nó bình thường. Cho nên đó là cảm giác bất khổ bất lạc thọ. Thì tôi cũng biết rõ cảm giác bất khổ bất lạc thọ đó, tôi rõ biết. “Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc về vật chất.” Đây Đức Phật muốn phân tích cho chúng ta thấy rõ, bây giờ thuộc về vật chất là như thế nào? À, một người có cây đánh vào mình, thì mình cảm giác cái cây đánh vào mình, nó đau. Mà nếu mình cảm giác lạc thọ của một chất khác, người ta đem cho mình một ly nước uống mát, người ta đem cho mình ly sữa uống ngọt, hoặc người ta cho mình cái bánh, đó là mình cảm giác vật đó ngon, ngọt như vậy, thì cảm giác đó ở trong cái thọ của

mình, nó cảm giác được vật đó ngon. Mình nói bánh này ngon, bánh này ngọt, bánh này cay, bánh này đắng, bánh này mặn..., thì đó là mình cảm giác biết được cái đó thuộc về vật đó, nó ngon ngọt cay đắng. “Tuệ tri tôi cảm giác lạc thọ thuộc về vật chất. Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất.” Bây giờ có một người tu thiền, họ ngồi nghe trong cổ toát ra nước bọt nó ngọt. Họ không ăn cái bánh nào hết, cho nên từ trong cổ họ nghe ngọt ngào trong đó, thì đó là cảm giác không thuộc về vật chất, lạc thọ không thuộc về vật chất. Thí dụ như không có cơn gió thổi qua mà tôi nghe trong thân mát mẻ, thì đó là cảm giác không thuộc về vật chất, không phải chất ở bên ngoài tác động vào. “Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc về vật chất...”. Đó là hồi nãy Thầy nói khi người ta đánh mình thì mình biết đau, gọi là khổ thọ. Hay khi mình ăn một cái bánh, cái bánh đó đắng, thiu, thì đó là cảm giác khổ thọ, cho nên mình nhả ra liền chứ mình không nuốt vô, thì tôi cảm giác, tuệ tri tức là tôi biết á, “...tôi biết tôi cảm giác khổ thọ thuộc về vật chất”. “Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc về vật chất, hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc về vật chất” Nghĩa là một vật gì không làm cho mình có cảm giác lạc, cũng như không có cảm giác khổ. Ví dụ như tờ giấy này để trên tay của tôi thì tôi không

có cảm giác đau, cũng không có cảm giác nó đem đến hỷ lạc. Như vậy là vật chất này không làm cho tôi cảm giác lạc thọ, cho nên nó không bị ảnh hưởng bởi khổ thọ và lạc thọ. Do đó thì nó phải nằm ở trong cái không thọ lạc, không thọ khổ. “Như vậy vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ, hay sống quán thọ trên các ngoại thọ.” Nghĩa là ở đây Đức Phật nói ở trên đó để chúng ta biết cách thức mà chúng ta cảm thọ ở trên cái thọ. Biết đó để làm gì? Để chúng ta diệt nó bằng những pháp mà chúng ta đã đặt trên nó, chứ không phải là biết nó mà chúng ta dứt nó được đâu. Biết nó để chúng ta dùng các pháp khác mà chúng ta làm cho ly những cái này, làm cho nó lìa ra. Thí dụ Thầy đang có cảm giác biết rằng cái đầu của Thầy, ở trong nội thọ của Thầy đang nhức ở trong này nè, thì Thầy biết rất rõ như vậy, cảm giác rất rõ như vậy, cho nên Thầy dùng pháp Thầy đuổi cái thọ đó đi. Như Thầy dùng nó để tịnh chỉ, xả khổ, xả lạc. Thầy xả khổ để hết cái đau đó đi, thì lúc bấy giờ Thầy phải nhập vào trong trạng thái của Tứ thiên, tức là Thầy phải đem Tứ thiên Thầy đặt ở trên chỗ cảm thọ đó để diệt cảm thọ đó đi. Do đó Thầy không còn đau nữa. Nghĩa là Thầy quét sạch khổ thọ đó trên Tứ Niệm Xứ, bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp Thầy quét sạch nó ra, không cho khổ thọ đó nữa, hoặc khổ

lạc đó nữa. “Như vậy là vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ, hay sống quán thọ trên các ngoại thọ, hay sống quán thọ trên các nội thọ ngoại thọ.”

Các con thấy, trên bước đường tu tập của chúng ta, từ chỗ Đức Phật dạy chúng ta để biết những cảm thọ, từ cảm thọ trong nội thân của chúng ta, từ cảm thọ vật chất ở bên ngoài tác động vào thân chúng ta: thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Nghĩa là chúng ta quán nội thọ, quán ngoại thọ. Bây giờ ngoại thọ chúng ta như thế nào? Nó có cảm thọ như thế nào? Nó ngứa, tức là ngoại thọ. Mà bây giờ trong ruột chúng ta đang đau, hoặc tim chúng ta đang đau, thì đó là nội thọ. Nội thọ ở trong thân của chúng ta. Bởi vì ở trên thân mới có thọ, chứ không phải cái thọ tự nó ở ngoài đó mà đau nhức được. Cũng như trên thân này về cái thọ mà chúng ta quán, thì thân này mới có cảm giác thọ lạc, mới có mát mẻ ở trên thân. Chứ không phải ở ngoài thân này mà có cảm thọ, thì cảm thọ đó sẽ đặt ở ngoài hư không, hoặc đặt ở trên cái bàn, thì nhằm nhò gì ở đây mà chúng ta lại có cảm thọ? Cho nên chúng ta biết nó ở bên trong, tức là những cái đau, những cái nhức ở trong xương, trong cốt chúng ta, nó không ở ngoài da. Ở ngoài da chúng ta có mụn ghẻ, nó lở loét, rồi nó đau

nhức, tức là nó ở ngoài. Còn cái nội ở trong, như tim, gan, pèo, phổi của chúng ta, nó đau nhức ở trong đó, hay là ung thư trong bụng, thì đó là ở nội. Cho nên cái thọ nằm ở đâu thì chúng ta quán theo nội, ngoài ở đó. Bây giờ ở trong đau mà ở ngoài đau thì đó là nội ngoại thọ.

Hiểu như vậy thì chúng ta biết, mà khi biết rồi thì chúng ta biết bây giờ cần dùng pháp gì để mà tổng cái nội ngoại thọ này ra, để khắc phục được tham ưu, nó làm cho mình không còn đau khổ nữa. Chứ không khéo đau đốn thì mình phải khổ sở rồi. Bây giờ Đức Phật dạy tiếp: “Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ”. Tánh của thọ sanh khởi, bây giờ nó không nhức, nhưng mình biết tánh sanh khởi của thọ một lát nữa sẽ nhức. Thầy đặt ví dụ để quý thầy hiểu. Bây giờ mình chèo chân lên mình ngồi kiết già. Thì quý thầy biết rằng tánh sanh khởi của cái thọ trên chỗ ngồi kiết già này, là hai chân bắt đầu tê, rồi nhức, nó sẽ sanh khởi. Do đó mình ngồi, thí dụ một người ngồi 30 phút, mà bây giờ mình ngồi lên 30 phút tới 1 giờ thì tánh sanh của cái thọ sẽ từ trên thân đó mà tiếp diễn, nó sanh. Từ tê cho đến đau nhức, rồi từ đau nhức sẽ trở thành nóng, rồi nó giảm xuống, rồi tăng lên, tức là tánh sanh khởi của nó. Có khi

nó không đau, có khi thì nó đau. Có khi mình chéo chân lên đau liền, mà có khi chéo chân lên không đau liền. Đó là tánh sanh khởi của thọ. “Hay quán tánh diệt tận trên các thọ”, nghĩa là sống quán tánh diệt tận trên các thọ, mình xem xét tánh diệt tận của nó. Bây giờ nó đau rồi nó lại hết đau, cũng như bây giờ mình nằm đây, đầu mình nhức, rồi mình quán tánh diệt tận của nó. Thì mình xem thấy, bây giờ mình nằm yên trên tụ điểm của mình, tức là nơi mà tâm định, mình nằm yên trên đó, thì mình thấy lần lần nó giảm lần, giảm lần. Tánh diệt tận làm cho cái thọ không có khổ. Tánh sanh khởi ngày càng đau nhiều nhiều lên, tức là tánh sanh khởi của nó. “Hay là sống quán tánh sanh diệt trên các thọ”. Nó sanh ra rồi nó diệt mất, tức là có khi nó đến nó đau, rồi có khi nó hết. Như bây giờ đau cái bụng, nhưng mà lát hết thì đó là mình quan sát tánh sanh diệt của các thọ. Như vậy để làm gì? Để mình biết nó là vô thường, để cho mình biết nó không phải thật, cho nên mình không bị chấp nó, mình không sợ. “Vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy”. Nghĩa là trên chánh niệm đó mình quan sát, mình thấy rất rõ, mình ở trong cái niệm đó mình biết từng cái sanh khởi, từng cái diệt của các thọ, từng cảm giác đối với vật chất ở bên ngoài và đối với nội tâm, ngoại tâm của

mình. Tất cả những cảm thọ đó mình biết rất rõ và mình luôn luôn tập trung theo những trạng thái xảy ra của cái thọ đó. Để làm gì? Để mình biết cái đó mình phải sử dụng như thế nào, để mình làm cho nó thoát cảnh khổ của cái thọ. “Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời này.” Nghĩa là, do thấy như vậy nên mình buông xả hết mọi vật, vì tính sanh khởi như vậy, vì cái thọ như vậy cho nên mình chấp một vật gì trên đời, thì thử hỏi có làm cho mình hết tánh sanh khởi này không? Cho nên đó là sức quán của Định Vô Lậu.

Ở đây Đức Phật muốn tu diệt cảm thọ này trên nhân tướng của thọ, để chúng ta quán xét, để chúng ta hoàn toàn tu tập Định Vô Lậu, để cho chúng ta không bị dính các pháp khác của thế gian, không bị chấp trước cuộc đời này mà dính mắc làm cho chúng ta đau khổ. “Này các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán thọ trên các thọ.” Sống quán thọ trên thọ như vậy tóm lược một bài này, để chúng ta quan sát được thọ của mình, đồng thời khi đau, khi nhức, khi thế nào... thì mình đặt pháp mình đuổi nó ra, làm cho nó không còn đau nhức, không còn khổ sở trên thân thọ của mình nữa, làm cho mình không còn cảm giác đau khổ nữa, làm cho mình không còn tham ưu, phiền não với

thân đau khổ của mình nữa, làm cho mình trở về thanh thân, an lạc. Bây giờ mình quan sát được từng tâm sanh khởi, từng tánh sanh khởi của nó, do đó mình mới quan sát, rồi bắt đầu mình biết đây là như thế nào, thế nào. Vì vậy mình phải dùng pháp gì để tận diệt nó, để ly nó ra cho khỏi thân này? Mình biết rõ như vậy thì khi cái thọ của mình đến, thí dụ bây giờ có người nhức đầu thì biết đầu mình đang nhức “tôi nhức đầu tôi biết tôi nhức đầu”. Vậy thì mình phải dùng pháp nào để cho hết nhức đầu đây? Mà sức định tĩnh của mình ở trong Định Niệm Hơi Thở có 30 phút thôi. Nghĩa là 30 phút không vọng tưởng chứ gì! A bây giờ các con sẽ đặt Định Niệm Hơi Thở. Đây là Thầy dạy cách thức để chúng ta tu ở trên các pháp này. Mà sức của mình được 30 phút không có cảm thọ, vậy thì bây giờ mình gom tâm mình trên một tụ điểm của hơi thở. Rồi bắt đầu mình mới hướng tâm mình nhắc: “Tâm phải tập trung trong hơi thở!” Mặc dù đầu đang đau, nhưng mình bắt nó phải tập trung trong hơi thở, thì mình hướng tâm: “Thọ phải lia khỏi thân này, không được ở đây nữa!” Đồng thời tâm mình bám chặt trên tụ điểm của hơi thở đó, nó thở ra, thở vô...nó cứ bám chặt, bám rất chặt, một lúc sau nó bám chặt như vậy, thì truyền lệnh của mình rồi, cái thọ lần lần nó đi. Thật sự nếu mình không truyền

lệnh thì cái tâm bị dao động, cho nên mình không có yên mà ở trong hơi thở. Mà mình truyền lệnh, mình tin rằng truyền lệnh thì thọ này sẽ đi khỏi, không còn nhức đầu nữa. Do đó mình nỗ lực, mình an ổn, mình an tâm tu tập, mình an tâm nằm yên, mình không bị dao động. Do đó chỉ trong vòng 1-5 phút là đầu mình không thấy đau nữa. Bởi vì mình nằm đó, chỗ còn mình nằm chỗ khác là mình bị đau hoài không hết. Đó là cách thức của Thầy để mà chỉ cho người mới nhiếp tâm được 30 phút cũng có thể xả thọ được, nhưng mà xả thọ được cũng phải kéo thời gian từ 5-10 phút mới hết cảm giác đau. Còn không nó đau nhẹ hơn, nó không đau quá đau. Vì tâm mà bám chặt ở hơi thở thì nó làm trạng thái đau nhẹ xuống, không còn đau nữa. Cho nên sức định chúng ta càng cao thì cái thọ này không làm chúng ta thấy đau, vì sức định tĩnh đang ở trong 30 phút, mà nhiếp trong hơi thở thì nó còn đau rất nhẹ, nó không đau nhiều nữa. Và đồng thời nếu chúng ta bám chặt thì nó cũng sẽ hết đau. Nếu chúng ta xả ly được ác pháp thì chỗ này chúng ta hướng tâm, mặc dù có 30 phút ở trong hơi thở thôi, nhưng nó vẫn cũng hết đau. Là vì chúng ta xả được tâm thanh tịnh. Đó là cách thức chúng ta tu tập để phá được cái thọ ở trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta. Bài kinh này mục đích

để chúng ta phá thọ.

Bây giờ tới bài kinh kệ: “Này các thầy Tỳ kheo, như thế nào là thầy Tỳ kheo sống quán tâm trên tâm?” Hỏi này trên thọ, bây giờ trên tâm. “Này các thầy Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo với tâm tham, tuệ tri biết tâm có tham.” Tâm khởi ham muốn cái gì đó, thì vị Tỳ kheo đó biết tâm mình còn ham muốn. Tâm không ham muốn thì vị ấy biết tâm không ham muốn. “Tâm có sân vị ấy biết tâm có sân, tâm không sân vị ấy biết tâm không sân. Tâm có si thì biết tâm có si. Tâm thu nhiếp thì biết tâm thu nhiếp” Nghĩa là bây giờ mình thu nhiếp, nhiếp cái tâm mình ở trong hơi thở thì mình biết nó đang thu nhiếp được, thì rõ ràng là mình đang biết. “Tâm tán loạn thì biết tâm tán loạn”, nghĩa là tâm mình nghĩ cái này, nghĩ cái kia, nghĩ cái nọ, nó nghĩ đủ thứ hết. Nó liên tục, từ cái này rồi nghĩ tới cái khác, thì mình biết tâm mình đang tán loạn. “Hay với tâm quảng đại thì biết tâm quảng đại, tâm không quảng đại thì mình biết tâm không quảng đại. Tâm hẹp lượng thì mình biết tâm hẹp lượng. Tâm hữu hạn thì biết tâm hữu hạn. Tâm vô thượng thì biết tâm vô thượng. Tâm có định thì biết tâm có định. Tâm có tỉnh thì biết tâm có tỉnh. Tâm có tuệ thì biết tâm có tuệ. Tâm không định thì biết tâm không định.

Tâm mình có giải thoát biết tâm mình có giải thoát. Còn tâm không giải thoát thì biết tâm không giải thoát.” Đó là trên cái tâm của mình, mình biết từng cái tâm của mình như thế nào. Bây giờ tâm mình qua cái thọ không đau, thì mình biết nó không đau, mà qua cái thọ mình biết có đau thì mình biết nó có đau, tức là trên tâm mình quán được tâm. “Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm, hay sống quán tâm trên ngoại tâm, hay sống quán tâm trên nội ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm”, nghĩa là nó muốn sanh khởi một niệm nào đó, thì tánh sanh khởi của nó sẽ báo trước cho chúng ta biết như thế nào. Do đó nếu một người tu tỉnh thức thì chúng ta thấy rõ ràng tánh sanh khởi của nó. Và khi chúng ta quán như vậy thì tánh sanh diệt, tức là nó sanh ra rồi nó diệt, chúng ta cũng thấy. “Hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. Có tâm đây vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời này. Đây các Tỷ kheo, như vậy là Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm.” Ở đây tâm của chúng ta nghĩ ngợi, nó làm cái gì, nó khởi niệm gì chúng ta cũng đều biết hết. Chúng ta lúc nào cũng chánh niệm tỉnh thức ở trên những niệm của nó. Cho nên chúng ta đâu có ức chế chỗ nào đâu?

Các thầy thấy. Mà khi có những niệm đó, nó không đúng, nó là ác pháp thì chúng ta sẽ đoạn dứt liền, nó là thiện pháp thì chúng ta tăng trưởng. Mà nó không niệm gì hết tức là nó ở trong thập thiện, mà thập thiện thì chúng ta biết nó ở trong thiện, vì vậy mà chúng ta vẫn tăng trưởng, tức là vẫn kéo dài trạng thái đó ra. Mà bây giờ nó có niệm tốt, tức là thiện, thì chúng ta tăng trưởng niệm đó lên, cho nó tốt. Thì sự suy nghĩ như vậy gọi là tâm, tứ. Cho nên người nhập sơ thiền ly dục, ly ác pháp thì có tâm có tứ chứ đâu phải hết. Niệm thiện có khởi, vì vậy chúng ta đâu có ức chế hoàn toàn là tâm chúng ta chẳng niệm thiện niệm ác đâu? Cho nên nó vẫn thân nhiên, thanh thân. Còn này quý thầy không hiểu mà quý thầy tu giống như là thiền Đông Độ, suốt ngày để nó miên mật không có một niệm gì xen vào trong đầu của mình hết. Thì tức là quý thầy đã tu sai rồi. Cho nên nó rối loạn quý thầy, nó đánh cho quý thầy đủ cách hết, làm cho quý thầy loạn tưởng. Chớ còn cái này, mình sống tự nhiên không có gì hết. Bây giờ niệm thiện tôi biết niệm thiện, mà tâm tôi có sân tôi biết, tâm sân thì tôi phải tu pháp gì để tâm tôi hết sân, tôi phải quán, phải như thế nào, để chừng một chút xíu là nó hết sân, chứ không phải để kéo dài một ngày, hai ngày! Đó là mình biết rõ được tâm của mình như

vậy. Cho nên gọi là “trên tâm quán tâm”, là quán sát tâm của mình, từng phút từng giây, nghĩa là mình phải tỉnh giác trên cái tâm của mình như vậy. Mà tỉnh giác như vậy thì không có nghĩa là ức chế. Cho nên mình có tầm mà, có tứ, có suy nghĩ, có hiểu biết để rồi từ đó mình biết, à bây giờ tâm mình còn sân, thì mình phải tu pháp nào? Vậy thì bây giờ nó sân chuyện gì? Mà sân chuyện đó mình chưa thấu rõ thì mình phải đem Định Vô Lậu mình quán xét, khi mình thấy rõ rồi thì mình xả tâm ra. Mình xả tâm ra thì nó không còn giận nữa, nó hết giận rồi thì mình biết tâm mình không sân. Tâm mình không sân thì bây giờ nó đang an, đang an thì mình giữ cái an đó, không còn niệm gì nữa thì thôi, mà có niệm gì khác mình nói: niệm này thiện thì tăng trưởng, mình suy tư niệm đó, quán xét niệm đó. Còn bây giờ nếu mình thấy cái niệm gì mình lo lắng bận rộn đến đời sống vật chất, ăn uống này kia, đó là niệm ác hết. Còn nếu mà niệm thiện là niệm làm cho người khác không khổ, làm cho người khác được hạnh phúc, được an vui, thì đó là niệm thiện, mà niệm gì đem lại cho mình khổ thì niệm đó là ác niệm. Mình lo lắng không biết mấy con bây giờ làm ăn như thế nào, như vậy nó sẽ nghèo khổ hoặc nó sẽ bán tiệm nó đi. Mình ngồi đây thí dụ mình lo vậy, tức là mình bị niệm ác rồi, cho

nên ngay đó mình biết tâm mình đang khởi niệm ác. Vì vậy mình phải diệt nó đi bằng định gì? Tức là tâm niệm của mình ngay đó mình phải biết dùng pháp nào để mà đoạn dứt nó. Biết áp dụng như vậy thì kết quả của quý thầy, của các con sẽ được giải thoát, hằng ngày sống như một người bình thường mà tâm hồn thanh thản, an lạc, đâu có chuyện gì xen vào đầu mình được. Cho nên mình tu mà coi như không tu gì hết, coi như bình thường. Mà ai chửi ai mắng ai gì cũng không giận hết. Như vậy rõ ràng mình đã biết được tánh sanh khởi của tâm mình rất rõ. Cho nên khi có người nói nặng lời, hay nói gì đó, ngay đó mình đã biết được tâm của mình, cho nên mình chặn đứng ngay liền bằng pháp mình đã học, Thầy đã dạy năm rồi.

Bây giờ chúng ta lại học kế một bài nữa. Thân, thọ, tâm rồi, bây giờ tới bài kế nữa là pháp. “Này các thầy Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp? Này các thầy Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.” Nghĩa là năm triền cái là một pháp, các con hiểu chưa? Đây là pháp, là lời Phật dạy, năm cái này là năm cái khổ, năm triền cái này là năm màn ngăn che làm cho mình không thấy đúng sự thật, làm cho mình đau khổ.

Bây giờ trên pháp năm triền cái này mình mới quán xét nó, mình mới quán xét để cho tan nát cái ngăn che này đi, đó là trên pháp mình quán pháp. Các pháp như bàn, ghế, là các pháp. Các pháp như lời Phật dạy chúng ta tu hành, thì như năm triền cái này cũng là pháp. Mà năm triền cái này, chúng ta đã quán sát trên năm pháp này để cho chúng ta thấu rõ nó, nó ngăn che chúng ta như thế nào để từ đó chúng ta bứt xé nó, bỏ nó đi không để nó ngăn che nữa. Bây giờ chúng ta lấy pháp của Phật để chúng ta quán sát lại pháp, dùng tâm của chúng ta mà quán sát lại những lời của Phật dạy tức là các pháp của Phật. “Này các thầy Tỳ kheo, thế nào là thầy Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Này các thầy Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri nội tâm có ái dục, nội tâm không ái dục tuệ tri nội tâm không ái dục”. Ngũ triền cái như thế nào? Tham, sân, si, mạn, nghi. Mà tham thuộc về ái dục. Bây giờ trên thân tâm của mình có niệm khởi lên về ái dục, thì mình biết tâm mình có ái dục. Mà tâm mình không khởi ái dục thì mình biết rằng tâm không ái dục. Cho nên “Nội tâm tôi biết không ái dục.” Và, “với ái dục chưa sanh nay sanh khởi”, thì từ chỗ mà nảy nó không sanh mà bây giờ nó khởi sanh ra tâm niệm ái dục, cho nên bây giờ mình cũng phải biết

với cái ái dục nó sinh khởi, nó đang sanh khởi thì mình biết nó đang sanh khởi. Bây giờ mình lại biết ái dục đã sanh nay được đoạn diệt. Tâm sanh khởi đó bây giờ mình dùng Định Vô Lậu mình quán xét, cho nên tâm ái dục được đoạn diệt thì mình cũng biết là tâm ái dục đó đã được đoạn diệt. Và mình biết như vậy thì đó là mình quán, mình quán pháp gọi là tham, sân, si. Tức là trên pháp đó nó bị đoạn diệt rồi, không có còn là ái dục nữa. Cho nên tu Định Vô Lậu đó mà bây giờ ái dục bắt đầu đã...



GIỚI HÀNH 19

Chúng ta giữ Chánh Niệm Tỉnh Thức. Chúng ta thấy hơi thở của mình ở trong Chánh Niệm Tỉnh Thức. Bây giờ chúng ta ngồi đây chúng ta biết chúng ta ngồi. Thân tôi ngồi tôi biết tôi ngồi. Rồi giờ mình ngồi đây mà tâm mình không có gì hết, tức là mình tu Định Sáng Suốt, rõ ràng mình ở trong Định Sáng Suốt chứ gì? Bây giờ mình không nương hơi thở, mình không nương hành động của nội ngoại thân của mình, mà mình nương chỗ ngồi của mình mình biết mình ngồi thôi. Rồi mình ngồi đây, nó lặng lẽ, nó thanh thản như thế này thì đó là Định Sáng Suốt rồi. Mình không tu mà nó cũng có Định Sáng Suốt đó rồi.

Rồi bắt đầu có niệm đến, một cái niệm tham dục hoặc sân thì mình biết rõ ràng. Vậy thì mình dùng cái gì để đoạn diệt nó đây? Có phải ở trên các pháp ác mà Tứ Chánh Cần đã dạy “các pháp ác chưa sanh không cho sanh, mà đã sanh thì đoạn diệt». Nó không sanh thì mình có gì đâu mà đoạn, thì mình giữ thiện pháp đó, còn bây giờ nó sanh thì phải đoạn.

Bây giờ thầy đọc kế tiếp. “Hay nội tâm

có sân tuệ tri nội tâm tôi có sân”. Nghĩa là tâm mình sân mình biết là có sân. “Hay nội tâm tôi không sân, tuệ tri nội tâm tôi không sân. Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận kia đã sanh nay được đoạn diệt». Nghĩa là nói chung tâm sân, tâm si, tâm nào... trong ngũ triền cái này đều được chúng ta hiểu rõ từng chút, tương lai nó không sanh chúng ta cũng biết, mà hiện tại đang sanh chúng ta cũng biết, hiện tại đang diệt chúng ta cũng biết. Đó là trên pháp mà quán các pháp, vì các pháp đó là tham, sân, si, mạn, nghi. Mà tham, sân, si, mạn, nghi có nằm trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta không? Nếu không tức là thanh thản, an lạc, giải thoát, mà nếu có thì là không giải thoát. Cho nên nếu có thì chúng ta dùng pháp để diệt nó. Bây giờ thì các thầy thấy, như nói tham sân si, mà si của ngũ triền cái là gì? Là hôn trầm, thù miên, tức là buồn ngủ, ham ngủ. Trên bước đường tu tập của mình mà còn bị hôn trầm, thù miên, tức là mình còn bị niệm si của triền cái. Mà niệm si của triền cái thì mình phải tu tập như thế nào? Bây giờ mình thấy mình có ở trong này “Nội tâm tôi không có hôn trầm, thù miên và với hôn trầm, thù miên chưa sanh nay sanh khởi”. Mình biết nó sanh khởi hôn trầm thù miên, như bây giờ mình ngồi tu hơi thở, bắt đầu bị

hôn trầm, thù miên, buồn ngủ, mình gục xuống, tức là mình biết rõ ràng mình đang bị hôn trầm, chứ đâu phải mình không biết! Mình biết thì mình phải dùng định gì để phá, phải không? Mình dùng định gì phá nó đây? Mình biết chỉ có Định Chánh Niệm Tỉnh Giác phá được thôi, mà mình tu Định Chánh Niệm Tỉnh Giác thì mình phải đi kinh hành chứ mình ngồi đâu có được. Nó là hôn trầm nên cái thân mà ngồi yên thì dễ bị hôn trầm. Vì vậy mình muốn tu thì mình phải đi kinh hành. Mà đi kinh hành ở đây không có nghĩa là mình tập trung liên tục ở trong tỉnh giác những bước đi của mình. Bởi vì sức của mình đi có một phút, mà bây giờ mình cứ đi hoài cho hết buồn ngủ, mình cứ tập trung như vậy thì nó lại ức chế. Nó làm mình sanh loạn tưởng, do chỗ tu tập không đúng cách. Bây giờ hôn trầm thì mình đi kinh hành, mà mình đi một cách thư giãn, mình chỉ nhắc: “Hôn trầm phải lìa khỏi thân này, không được ở đây!” Do đó mình cứ đi một cách không tập trung, không có gì hết, đồng thời mình làm sao cho thân mình động để nó đừng buồn ngủ nữa mà thôi, và thường xuyên mình nhắc: “Hôn trầm phải đi đi, không được ở đây!” Nhắc như vậy nhưng phải đi, chứ không phải nhắc mà ngồi đó thì nó cũng hôn trầm à! Cho nên mình nhắc nó, bảo nó đi, thì mình phải đi thôi, nhưng

mình đừng tập trung nhiều trong bước đi của mình. Mình chưa đủ sức để tỉnh thức trong bước đi cả nửa tiếng hoặc tiếng đồng hồ để nó hết hôn trầm, cho nên ở đây mình cứ đi, đi tới, đi lui, đi qua, đi lại. Rồi có lúc thấy khỏe thì mình nhắc: “Đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành. Chân mặt bước tôi biết, chân trái bước tôi biết” Tôi nhắc vậy rồi tôi đi tôi biết, được bao nhiêu hay bấy nhiêu, nhưng mình cố gắng mình đi. Và cố gắng mình cứ đi như vậy mình tập tỉnh thức, sức của mình được mức nào thì mình cứ tập, mà quên thì thầy kể nó, mặc tình, miễn là mình cứ động thân để phá cho sạch thù miên hôn trầm này.

Cho nên ở đây ai có hôn trầm thù miên, tức là ở trên Tứ Niệm Xứ Phật dạy “trên pháp quán pháp”, gặp pháp hôn trầm thù miên này phải phá nó, phải đoạn diệt nó bằng những pháp mà Thầy đã dạy sẵn, rồi Đức Phật đã dạy, đó là Định Chánh Niệm Tỉnh Giác. Phải đi kinh hành, phải dùng pháp hướng mà nhắc nó. Mục đích ở đây không phải đang tu trên Chánh Niệm Tỉnh Giác Định mà đang đi kinh hành để phá hôn trầm bằng Chánh Niệm Tỉnh Giác Định. Nghĩa là có lúc mình đang tỉnh trên bước đi, có lúc thì không tỉnh ở trên bước đi, có quên, hoặc là có lúc đang suy tư điều

gì để phá hôn trầm. Mình đang đi mà mình suy tư, tức là mình dùng Định Vô Lậu để mình kèm vô, để làm cho trí của mình càng ngày càng tỉnh ra. Mình suy tư “Hôn trầm, thù miên là ngu, là si, là làm cho mình không sáng suốt, làm cho mình mất trí tuệ, làm cho mình trở thành một người thiếu đức, thiếu hạnh, ham ăn, ham ngủ! Do đó phải đi, đi cho đến chết! Chừng nào mà hết thì mới không đi, chứ không nghe theo lời biếng mà nằm xuống, mà phải đi!” Bất buộc ra lệnh như vậy, làm cho cái tâm, cái nghị lực của chúng ta mạnh lên, chúng ta cứ bước đi. Như vậy sau một thời gian nỗ lực dùng pháp hướng và nhiệt tâm, tinh cần, nỗ lực và khắc phục thì hôn trầm, thù miên sẽ hết, chứ không phải còn ngồi tu hoặc này kia. Những cái tu khác đều bỏ hết xuống, chỉ còn trên cái tu này mà thôi, nghĩa là chỉ lấy Chánh Niệm Tỉnh Giác Định mà phá nó.

“Hay nội tâm có trạo hối” ngũ triền cái, tức năm cái pháp mà bây giờ trạo hối tức là loạn tưởng. Nó có loạn tưởng thì nó khởi cái niệm trạo hối. Trạo hối là có điều gì làm cho mình hối hận, cứ nghĩ cái đó rồi nó buồn, nó tức. Hoặc nó thấy người đó làm sai như vậy mà họ không biết hối hận, không biết xấu hổ, cho nên mình rối loạn hết trong tâm mình. Mình thấy người đó làm như vậy là

không đúng này kia, cho nên mình bực tức. Do chỗ đó mình phải tu tập cái gì? Trong khi tâm mình bị trạo cử như vậy, thì bấy giờ mình ngồi lại, mình nhất định giữ hơi thở của mình trong một phút, hai phút mà nó được yên. Sau khi yên rồi thì mình bước ra, mình đi kinh hành một vòng, hai vòng rồi mình trở lại, mình tu trong một phút, hai phút, rồi mình bước ra mình đi kinh hành. Vì một phút, hai phút mình chủ động mình điều khiển được nó không trạo hồi, tức là nó không loạn tưởng nữa. Rồi mình đi một vòng mình trở lại mình tu trong một phút, hai phút nó không trạo hồi nữa, rồi mình đi một vòng. Mình cứ thay đổi hai cái định, định thứ nhất là Định Niệm Hơi Thở, mà mình tu với sức của mình, không được quá, vì quá thì nó sẽ ngồi đó nó không chủ động được thì loạn tưởng sẽ phóng vào. Tức là vọng tưởng phóng vào, rồi loạn tưởng tiếp theo, nó triền miên ở trong loạn tưởng đó. Cho nên chỉ cần mình ngồi lại năm phút hay ba phút với sức của mình nhiếp không có vọng tưởng. Mình nương vào hơi thở mình bám chặt nó, nhưng mình biết sức của mình cỡ khoảng đó thôi, thì mình bám cho thật chặt, rồi bắt đầu mình xả ra. Xả ra mình đi kinh hành, mình tập trung ở hành động chân mình đi, mình đi một vòng rồi mình trở lại, mình ngồi lại, mình nhiếp trong hơi

thở. Mình tập như vậy thì trạo hối và tâm tán loạn sẽ dứt, nó không còn nữa. Như vậy có nghĩa là mình tu tập suốt ngày sao? Không! Mình tu tập mình làm chủ lúc bấy giờ trong một phút, hai phút, ba phút hay là 30 phút, hay là một giờ đó thôi, rồi bây giờ bắt đầu mình xả ra. Bây giờ nó loạn tưởng, cái gì nó cứ đến nó loạn tưởng, thì mình bảo nó: “Cái này là ác pháp, đi đi, không có được ở đây!” Mình tu Tứ Chánh Cần, mình dẹp ác pháp đó, nó làm cho tâm mình lo này kia, thì qua cái niệm này nó nằm ở “trên tâm quán tâm” mà, niệm đó đưa đến cho mình tham, sân, si như thế nào, thì phần đó là phần tâm. Còn phần này là phần loạn tưởng, cái phần “trên pháp” này đưa đến như vậy, mà chúng ta phải tu những pháp này để chúng ta diệt pháp loạn tưởng này. Còn bây giờ chúng ta xả ra, chúng ta ở trên pháp Tứ Chánh Cần chúng ta tu, thì chúng ta quan sát pháp đó ác hay thiện? Nếu thiện thì chúng ta tăng trưởng, mà ác thì chúng ta đoạn dứt. Cho nên chúng ta biết áp dụng, biết tu tập thì trong một ngày một đêm chúng ta thấy thanh tịnh, rất là thanh tịnh, mà rất khỏe, tu rất an ổn, không có mệt nhọc.

Tuy rằng lời nói của Thầy như vậy, nhưng khi áp dụng vào thân của mình còn phải xem đặc tướng của mình như thế nào,

đồng thời phải trình lên những đặc tướng đó khi mình nỗ lực mình làm như vậy mà không kết quả. Còn nếu mình không trình, tức là mình âm thầm mất thời gian vô ích, không có ích lợi gì cho con đường tu tập của mình hết.

Bây giờ tới cái tâm nghi. “Hay nội tâm có nghi tôi biết nội tâm tôi có nghi”. Hồi nãy chúng ta “quán các pháp trên các pháp”, thì hôn trầm rồi, trạo hối rồi, bây giờ đến tâm nghi, bởi vì trên ngũ triền cái mà chúng ta tu tập. “Hay nội tâm có nghi chúng ta biết rằng nội tâm có nghi, hay nội tâm không nghi chúng ta biết nội tâm không nghi. Với nghi chưa sanh chúng ta biết chưa sanh. Với nghi đã sanh chúng ta biết cái nghi đã sanh”. Do lòng nghi của mình có hay không có, đã có sanh khởi thì chúng ta biết theo tâm nghi của mình, từ đó chúng ta phải dùng định nào để chúng ta tu tập? Đó là Định Vô Lậu, chúng ta quán xét lại cái nghi đó như thế nào, có đúng sai? Và chúng ta đứng ở trên góc độ của nhân quả mà chúng ta xem, nếu mình nghi cái đó mà người ta không có, tức là mình sẽ tội như thế nào? Quả đó sẽ ra sao? Vì vậy khi mà thông suốt cái lý đó rồi thì tâm nghi xả đi. Nó không còn nghi nữa, nó thấy mình làm điều đó sai trái, không đúng, tâm nghi như vậy chưa

đúng. Do chỗ quán xét của Định Vô Lậu làm cho tâm nghi bị quét sạch. Cho nên đối với pháp ngũ triền cái, hoàn toàn là chúng ta đã quét sạch nó bằng những cái định mà chúng ta sắp đặt trên đó để tu tập. «Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp, hay sống quán pháp trên các ngoại pháp, hay sống quán pháp trên các nội ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp, hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. Có những pháp ở đây vị ấy sống an trú, chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm, và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các thầy Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái”. Đó thì các con thấy, năm triền cái này là năm cái pháp của Phật mà đặt ở trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta. Chúng ta quán sát từng chút, từng chút, để rồi có những pháp gì, có một cái xảy ra như thế nào, thì chúng ta dùng cái đó mà chúng ta tu tập, chúng ta quét sạch nó, chứ nếu mà không dùng nó quét sạch thì chúng ta không bao giờ hết được.

“Lại nữa, nay các thầy Tỳ Kheo, Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm Thủ Uẩn”. Bây giờ cũng còn ở trên pháp, mà

pháp này là pháp năm Thủ Uẩn, tức là nói về thân ngũ uẩn của chúng ta, để chúng ta không còn chấp nó, không còn dính nó, để xả nó, để không thấy nó là mình, là bản ngã của mình.

Bây giờ chúng ta tiếp tục. Năm Thủ Uẩn là các pháp Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức Uẩn. Đối với cái thân mà ở trên thân Ngũ Uẩn này, chúng ta phải đặt nó ở trên bốn chỗ niệm này, tức là Tứ Niệm Xứ này, chúng ta mới đặt cái thân này mà chúng ta quán sát cái thân Ngũ Uẩn.

“Đây là Sắc, đây là Sắc Tập, đây là Sắc Diệt.

Đây là Thọ, Đây là Thọ Tập, đây là Thọ Diệt.

Đây là Tưởng, đây là Tưởng Tập, đây là Tưởng Diệt

Đây là Hành, đây là Hành Tập, đây là Hành diệt

Đây là Thức, đây là Thức Tập, đây là Thức Diệt.»

Rõ ràng Phật dạy như thế này: «Đây là Sắc Tập». Sắc tập như thế nào? Mình phải hiểu rõ mình mới biết Sắc Tập. Thân chúng ta đây là Sắc, bây giờ Sắc Tập, thí dụ như

bây giờ nó tập hợp trở lại, nó gom trở lại, thì nó gom trở lại như thế nào? Đây là thân của chúng ta, đây là những thực phẩm chúng ta bỏ vào nuôi thân của mình, gọi là Sắc Tập. Đây là Sắc Tập, thí dụ như bây giờ một người, đây là sắc tập, bây giờ đây là thân của chúng ta nó tập khởi cái gì? Nó tập khởi những bệnh tật, đó là nó tập khởi trở lại đó, nó sanh ra những cái Thọ. Bây giờ thí dụ như nó tập khởi. Sắc của chúng ta không có những vật này, bây giờ nó tập khởi xung quanh sắc của chúng ta, làm cho chúng ta có cái bàn, cái này, đó là nó gây cho chúng ta sự dính mắc. Nó “tập” để làm gì? Nó “tập” để tạo ra cái khổ, cho nên đây là “sắc tập”. Đây là sắc, đây là cái thân, thì thân của chúng ta hoàn toàn độc lập, có mình nó thôi. Sắc Tập thì bây giờ những cái bàn, ghế, nhà, cửa, các vật dụng, rồi bà con, anh em ruột thịt của mình, bắt đầu nó gom lại, những vật này gom lại tạo thành Sắc Tập. Sắc tập thì nó tạo cho mình như thế nào? Có người này, người kia, có bàn, có ghế rồi nó mất, nó làm cho chúng ta đau khổ. Cho nên ở đây mình phải rõ được Sắc Tập và Sắc Diệt, lần lượt mình bỏ ra, bỏ ra làm cho những cái còn lại đây là cái Sắc thôi. Cho nên từ đó nó rã lần, rã lần ra, làm cho mình không khổ đau nữa.

“Đây là Thọ”, đây là cảm giác của mình, cảm giác mình đang không bắt lạc thọ, bắt thọ khổ, mà đây là Thọ lạc. Nó tập hợp tất cả thọ lại, bây giờ là cái thân thọ, bây giờ là cái tâm thọ, mình đang tức mà chân bị đau nữa, đó là “Tập”, nó tập các Thọ lại. Chân mình bị ghê đau, mà tâm mình lo lắng cho mụn ghê này, thì đó gọi là Tập Thọ.

“Đây là Thọ Diệt” Bây giờ từ chỗ mụn ghê này hết đau, đồng thời bệnh hết, đó là Thọ Diệt. Hoặc bây giờ đầu nhức mà mình dùng pháp hướng mà đầu hết nhức, thì đó là Thọ Diệt.

“Đây là Tưởng”, đây là Tưởng của mình, bây giờ mình nghĩ cái này, nghĩ cái kia đó là Tưởng Tập, nó tập lại. Nếu những cái tưởng này là thiện, thì nó làm cho mình không sao hết, mà nó là tưởng ác tức là nó nghĩ ngợi, nó suy tư, nó tính toán điều này, mưu mô cái kia, đó là tưởng ác. Bây giờ vọng tưởng của mình trong này nó không tập lại, mà hoàn toàn không có niệm Tưởng nào hết thì đó là Tưởng Diệt.

“Đây là Hành, đây là Hành Tập, đây là Hành Diệt”, Hành Tập như thế nào? Hành động như thân mình đang đi mình biết đi, rồi đầu mình suy nghĩ, thì đó là Hành tập. Nó vừa đi vừa suy nghĩ, đó là Hành Tập,

các Hành tập hợp trở lại, vừa đi mà vừa suy nghĩ, hoặc vừa đi mà vừa tính toán điều này thế kia, tức là “Tập”. Mà bây giờ mình luôn đi, mình không nghĩ ngợi, không có gì hết, mà cũng không biết hành động đi của mình, đây là Hành Diệt.

“Đây là Thức”, thức là cái biết của mình. “Đây là Thức Tập”, bây giờ nó biết cái này, cái nọ, nó biết cái bàn, cái ghế, cái tập giấy.., nó tập hợp trở lại, những cái biết đủ thứ đồ vật, tất cả những cái này gọi là Thức Tập.

“Thức Diệt”, là bây giờ ngồi đây mà nó không còn biết cái gì nữa hết, tức là cái thức nó diệt. Ý thức đã không phân biệt một vật gì nữa, tức là nó diệt, tức là ý thức thanh tịnh. “Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp, hay sống quán pháp trên các ngoại pháp, hay sống quán pháp trên các nội ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp, hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp, có những pháp ở đây những vị ấy sống chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời này. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ Uẩn”

Bây giờ các con cũng như quý thầy thấy rõ, ở đây Phật dạy chúng ta trên Tứ Niệm Xứ rất rõ ràng. Đối với Năm Thủ Uẩn là chúng ta đặt ở trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp của chúng ta, thì cái Thọ của Thọ Uẩn không phải cái Thọ của Tứ Niệm Xứ, các thầy phải nhớ kỹ. Bởi vì cái Thọ của Tứ Niệm Xứ là cái chỗ đang ô nhiễm, nó đang sẵn có, thì cái Thọ của Thọ Uẩn này khi mà đem đặt trên bốn chỗ này để quan sát, thì cái thọ của Tứ Niệm Xứ gần giống như cái Thọ của Thọ Uẩn, nhưng vì nó là cái Uẩn cho nên nó khác, nó khác với cái Thọ Tứ Niệm Xứ bởi vì thân, thọ, tâm, pháp ở đây là bốn chỗ. Mà sắc, thọ, tưởng, hành, thức, sắc tức là cái thân chứ không phải gì khác. Thọ là cái thọ giống như là cái thọ của Tứ Niệm Xứ. Tâm là cái thức, tức là cái tâm. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, Thức tức là ở trên cái tâm, cái tâm ở trên Tứ Niệm Xứ thì nó giống như cái Thức ở trên Ngũ Uẩn. Như vậy là chúng ta phân biệt được như thế này. Bây giờ nói về tâm ở bên Tứ niệm Xứ thì như là cái thức bên Ngũ Uẩn, nhưng mà cái tâm bên Tứ Niệm Xứ vừa là Ý thức mà nó cũng vừa là tâm thức của chúng ta nữa. Cho nên Ý Thức của chúng ta là ý thức bị đắm nhiễm, bị phân biệt, bị chia chẻ, nó bị các pháp trần lôi cuốn ở sự phân biệt, chia chẻ, đắm đuối, nó sanh ra cái dục, cái lòng ham

muốn của nó, đó là Ý Thức. Do đó ở trên cái tâm Tứ Niệm Xứ thì có Ý Thức nằm trên đó và có Tâm Thức ở trên đó. Cho nên ở đây chúng ta mới dùng năm uẩn này, mà pháp năm Uẩn đặt ở trên Tứ Niệm Xứ thì đương nhiên coi năm Uẩn là cái thân của chúng ta, cái thân đủ sắc, thọ, tưởng, hành, thức của chúng ta. Nó gom cái thân của chúng ta như thân, tâm, thọ và cảm giác của chúng ta đều đặt ở trên bốn chỗ này. Coi như bốn chỗ này không phải là Ngũ Uẩn, tại sao vậy? Tại vì thân Ngũ Uẩn là khối thân của chúng ta, còn bốn chỗ này là ở trên Tứ Niệm Xứ. Cho nên ở đây lấy thân Ngũ Uẩn để quán xét lại, để làm cho bốn chỗ này sạch ra, chứ không phải làm cho thân ngũ uẩn này sạch. Làm cho bốn chỗ này thanh tịnh, nó sạch, chứ không phải làm cho cái Ngũ Uẩn. Vì vậy ở đây chúng ta nghe Thọ, thì ở bên Tứ Niệm Xứ cũng có Thọ. Mà cái Thọ của Ngũ Uẩn là cái Thọ của duyên hợp, của năm duyên để tạo thành thân người. Còn ở đây là bốn pháp, Thân, Thọ, Tâm, Pháp là các pháp Phật dạy, như này giờ chúng ta học, hay là các pháp như bàn, ghế, nhà cửa, lời nói của người khác, cũng đều là các pháp. Những pháp đó để làm các đối tượng của Thân, Thọ và Tâm chúng ta đối với các pháp mà nó hóa giải được, nó làm cho tâm của chúng ta giải thoát được. Cho nên bây giờ pháp

Ngũ Uẩn đặt ở trên bốn chỗ này thì đương nhiên chúng ta thấy ở trong bốn pháp này cũng đều nằm trên thân của chúng ta, cái thân ngũ uẩn này, cho nên nó giống, nhưng mà phải hiểu rằng nó không giống. Nó giống tại vì thân của chúng ta có sắc, thọ, tưởng, hành, thức, thì Tứ Niệm Xứ có Thân, Thọ, Tâm, Pháp, những cái này đều giống như Ngũ uẩn. Nhưng ở đây do pháp Ngũ Uẩn mà chúng ta quán xét Thân, Thọ, Tâm, Pháp của chúng ta, để chúng ta quét cho sạch những cái ô trước, những cái uế trước, những cái làm chấp, cho rằng thân của chúng ta là thật có, là của mình, là bản ngã thật của nó. Vì vậy ở đây chúng ta quán xét để chúng ta xả được thân Ngũ Uẩn của chúng ta, bằng ở trên bốn chỗ này, làm cho bốn chỗ này đừng làm chấp nữa, đừng làm chấp thân ngũ uẩn là thật. Để không khéo chúng ta làm chấp thân ngũ uẩn này là của mình, là bản ngã của mình. Do đó đặt cái pháp này trên bốn chỗ này mà quan sát nó. Vì vậy mà các thầy làm, nghe cái Thọ thì các thầy tưởng cái Thọ của Ngũ Uẩn là cái Thọ của Tứ Niệm Xứ. Không phải! Ở đây Đức Phật muốn nói rằng, thân ngũ uẩn này là cái pháp, nó không phải của ai cả, nó là một cái pháp. Cho nên lấy cái pháp này đặt lên trên, gọi là “trên pháp quán pháp”, đem cái pháp Ngũ uẩn này đặt ở trên Bốn Niệm

Xứ, cho nên trên cái chỗ này mà chúng ta quán sát nó. Quán sát nó để chúng ta làm cho bốn chỗ này sạch sẽ, tốt đẹp, không còn bị dính mắc, không bị lầm chấp nữa. Nó nhìn, nó thấy được ngũ uẩn này là cái giả, là cái tan rã, là cái mất tiêu, là cái không còn một cái gì ở trong đó hết khi mà nó đã chết! Làm cho chúng ta rõ được như vậy, để chúng ta không lầm chấp cái thân này là thật của mình, cái thân này là bản ngã, cái thân này là của mình nữa, để nó buông Ngũ Uẩn này đi. Cho nên trong Kinh Bát Nhã nói “Ngũ Uẩn giai không”, tức là nó không có cái gì hết, vì vậy chúng ta đặt ở trên này, vì trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp của chúng ta thường chấp cái đó làm cái ngã. Cho nên bây giờ đặt cái pháp này lên trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp của chúng ta để chúng ta quán xét, để chúng ta phá cái ngã lầm chấp, đó là bốn chỗ này nó đang bị lầm chấp. Hiểu được như vậy mới thấy được “trên pháp quán pháp” để mà tu, chứ nếu chúng ta hiểu chúng ta thấy Thân, Thọ, Tâm, Pháp có danh từ cũng rất là giống. Nhưng đây là nói một cái hợp chất, Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức là một cái hợp chất, còn Thân, Thọ, Tâm, Pháp là bốn chỗ để chúng ta thực hiện cho đúng, để phá cái ngã của Ngũ Uẩn, của cái khối hợp chất này. Cái khối hợp chất là cái thân của chúng ta đây, mà coi như trên thân của

chúng ta có bốn chỗ để mà chúng ta quán xét cái pháp này, để mà chúng ta phá nó đi. Thầy muốn nói như thế này, nghĩa là năm cái Uẩn này là cái pháp, để chỉ cho chúng ta biết rằng cái thân của chúng ta gồm lại có năm cái Uẩn, năm cái Uẩn là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Nó là cái pháp chứ không phải là cái thân của chúng ta. Cái thân của chúng ta ở đây. Nó là cái pháp để chỉ cho cái thân của chúng ta là những cái duyên đó, nó hợp lại nó làm cái thân của chúng ta. Cho nên bây giờ đưa cái pháp này lên, để chúng ta quán xét, để chúng ta biết các pháp này là pháp duyên hợp, tạo thành thân của chúng ta, để chúng ta không làm chấp nó là cái ngã. Thầy muốn nói chỗ này nó hơi khó, không biết là quý thầy có hiểu không? Nhưng Thầy muốn vạch ra cho thấy, vì chỗ mà Thân, Thọ, Tâm, Pháp với Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức có nhiều danh từ giống nhau, nhiều cảm thọ trong đó giống nhau và cái Thức cũng giống nhau, cho nên sợ các thầy không hiểu, bởi vì đây là Pháp, nhớ kỹ đây là Pháp. Còn đây là Niệm, cho nên cái Niệm nó khác. Cái Niệm là vị trí, cái chỗ, còn cái Pháp là lời nói để cho chúng ta nhận xét qua cái tâm của chúng ta. Cái **chỗ** nó ở trên thân của chúng ta, còn cái **Pháp** chỉ cho cái thân của chúng ta. Các thầy hiểu chỗ Thầy muốn nói? Bởi vì có những danh

từ như vậy, thì qua chỗ diễn tả của Thầy thì Thầy diễn cỡ mức đó để cho các con hiểu rằng, giữa Thân Ngũ Uẩn, giữa Tứ Niệm Xứ không phải là một. Chứ không khéo nghe nói là một thì như vậy “trên thân quán thân” hơn là “trên thân quán các pháp”. Cho nên ở đây Đức Phật đưa ra đó là cái pháp để chỉ cho cái thân, còn đây là cái niệm ở trên cái thân. Cho nên nó có cái giống, là chỗ cái thân này từ đó xuất phát ra được những cái chỗ, cái niệm của nó. Còn cái này là các pháp để chỉ cho cái thân này hợp lại thành ra các pháp đó, chúng ta lầm chấp như thế nào mà chúng ta khổ đau với nó. Hiểu được như vậy thì chúng ta mới thấy rằng đặt pháp Ngũ Uẩn này ở trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp để mà chúng ta giải quyết được lầm chấp Ngã và Thân này của mình, Sắc này của mình, Thọ này của mình, Tưởng này của mình, các Hành là của mình và Thức là của mình, để phá nó đi thì chúng ta không còn chấp ngã nữa. Nếu trên Chánh Niệm Tỉnh Giác chúng ta nỗ lực tu hành trên cái niệm hiểu biết như vậy, chúng ta thường nương vào đó mà dùng pháp hướng để nhắc đi nhắc lại, để chúng ta phá đi. Cho nên trong Định Niệm Hơi Thở Phật nói như thế nào? Bây giờ mình biết thân này vô thường, thân này không phải ngã: “Tôi biết thân này không phải ngã tôi hít vô, tôi biết thân này

không phải ngã tôi thở ra. Tôi biết thân này không phải của tôi, tôi hít vô, tôi biết thân này không phải của tôi, tôi thở ra.” Đó là chúng ta nường hơi thở mà hướng tâm để phá cái ngã, tức là tu ở trên pháp Ngũ Uẩn, các thầy thấy chưa? Do đó chúng ta biết đặt hơi thở ở trên này để chúng ta phá cái pháp trên niệm xứ, trên bốn cái chỗ mà làm chấp cho Thân Ngũ Uẩn của chúng ta là chân thật của mình, vì vậy mà nường vào hơi thở để nhắc nó, để phá nó, không làm chấp nữa.

Bây giờ bài kế tiếp: “Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với nội xứ, ngoại xứ. Này các Tỳ kheo thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với nội xứ, ngoại xứ. Này các thầy Tỳ kheo, ở đây Tỳ Kheo tuệ tri con mắt nội xứ và ngoại xứ”. Thì các thầy biết nội xứ là Mắt, Tai, Mũi, Miệng, Thân, Ý và ngoại xứ thì có Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp, đó là nội xứ và ngoại xứ rõ ràng để tiếp xúc nhau. «Này các thầy Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri sắc”. Con mắt này thấy cái ca này, thì nếu mà mình biết thì tức là mình phải nhận ra nó rõ ràng. Do duyên hai pháp này mà kiết sử sanh khởi, nó khởi ra ham muốn, muốn có vật này, con mắt thấy cái Sắc là cái vật này, nó sanh ra cái dục, tức là nó muốn có cái ca này, dục tức là

lòng ham muốn của mình. Nó gọi là sáu nội xứ và ngoại xứ của nó, ngoại là bên ngoài, nội là con mắt của mình, ngoại là cái ca này. Mình hiểu như vậy tức là khi con mắt của mình tiếp xúc với vật bên ngoài, thì bấy giờ mình tuệ tri được nó, cho nên mình thấy hai cái duyên pháp này sinh ra kiết sử, làm cho mình ham thích. Tức là nó trói buộc mình, nó làm cho mình cần phải có cái này, cho nên nó bị trói buộc. Do đó khi mình biết được tâm của mình sinh ra lòng dính mắc, cái kiết sử, thì mình tuệ tri như vậy, mình cũng biết như vậy. “Với kiết sử chưa sanh, nay sanh khởi”, tức là lòng ham muốn của mình sanh ra. “Vị ấy tuệ tri”, tức là vị ấy biết với kiết sử nay đã sanh, hoặc là nay nó đoạn diệt thì mình biết nó hết tham rồi. Hồi nãy nó ham là mình biết nó ham, còn bây giờ nó hết ham rồi, nó thấy mà nó không ham nữa, hồi nãy thì nó vừa thấy nó ham muốn, bây giờ nó thấy mà nó không ham muốn, là mình biết là nó đoạn diệt. “Vị ấy tuệ tri như vậy và với kiết sử đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”. Tuệ tri tai, thì lỗ tai đối với tiếng, lỗ mũi thì đối với mùi, tất cả sáu giới của nó, mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý đối với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, tất cả những cái này đều do chỗ đó mà sanh ra những kiết sử, nó trói buộc mình dính với vật đó, dính với Sắc đó, để

mình sanh ra những tâm tham muốn. Mà mình biết nó ham muốn thì bắt đầu mình tìm cách đoạn diệt nó, mà nó không sanh ra ham muốn thì khỏi cần đoạn diệt. Nó có sinh ham muốn mà mình nỗ lực mình đoạn diệt, thì mình biết nó đoạn diệt rồi, nó không còn sinh nữa, như vậy tâm mình tu tới đâu mình biết mình giải thoát được đến đó một cách rất rõ ràng. Nhìn pháp này thấy nó ham muốn biết liền, nhìn pháp kia thấy nó không ham muốn biết liền. Do chỗ đó là chỗ mình tuệ tri, chỗ mình hiểu biết, để làm cho tâm mình không dính mắc các pháp. Như vậy “trên pháp quán pháp” mà mình biết rõ như vậy. Khi tâm mình bị dính mắc thì mình đem Định Vô Lậu mình quán xét để xả vật đó ra, không còn dính mắc với vật đó nữa. Ở đây người ta trong bài kinh này không bảo mình phải dùng Định Vô Lậu mà chỉ nói là phải đoạn diệt. Vậy thì mình biết, muốn đoạn diệt vật này ra khỏi con mắt đang dính nó, đang khởi tâm tham muốn thì mình phải đem Định Vô Lậu mình phá đi, mình mới quán xét, mình thấy vật này như thế nào, làm sao để cho mình đừng dính mắc nữa, để nó được vô lậu, không còn bị trói buộc nữa.

“Vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh

niệm và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo như vậy là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội xứ”. Nghĩa là mình trên các pháp mà mình làm cho chấm dứt được như vậy, tức là mình không bị dính mắc tâm tham muốn của mình. Tâm tham thì ác pháp, quý thầy đã thấy rõ rồi, bởi vì tham, sân, si, hễ mình có tham muốn vật gì là ác pháp rồi. Nó khởi ra ham muốn, nó thấy vật này mà nó ham muốn, tức là bị ác pháp tham rồi, vì vậy ngay đó là phải tìm mọi cách đoạn dứt. Cho nên ở trong Tứ Chánh Cần dạy mình thấy rất rõ. Khi mình bị ác pháp thì ngay đó mình cần đoạn dứt, đoạn dứt thì mình tu Định Vô Lậu rồi, phải không? Còn mình ngăn chặn không cho thì Chánh Niệm Tỉnh Giác Định và Định Niệm Hơi Thở. Rõ ràng những pháp này đều dạy chúng ta đặt tất cả những định này ở trên này để thực hiện chứ không có gì hết. Cho nên thấy con mắt mình dính vật này, mà mình muốn đừng cho sanh khởi vật này dính, thì mình phải tu Định Vô Lậu. Như vậy là rõ ràng ở trên Tứ Chánh Cần vẫn tu Định Vô Lậu để ác pháp tham này, tâm tham muốn của chúng ta sẽ dứt, tức là ác pháp dứt chứ gì! Ở đây chúng ta nghe không phải là ác pháp tâm tham đó, nhưng mà trong Thập Ác và Thập Thiện thì tham là một ác pháp,

mà đây là tham dục, tham là ham muốn chứ có gì. Như vậy rõ ràng ở trên Tứ Niệm Xứ, dù chúng ta quán pháp của Phật dạy, pháp đó không ngoài Tứ Chánh Cần, phải không? Mà cũng không ngoài các định chúng ta đang tu, cho nên chúng ta đâu có rối ren vì phải tu cái này, cái kia đâu? Cho nên đọc Tứ Niệm Xứ nếu không giải thích thì chúng ta thấy bây giờ trên pháp phải quán về Ngũ Uẩn như vậy, như vậy là sao? Hỏi thầy nói Định Niệm Hơi Thở chúng ta nương thì chúng ta phá Ngũ Uẩn rồi đó phải không? Nhưng mà chúng ta câu hữu với Định Vô Lậu để mà chúng ta phá, thì chúng ta quán: “Thân Ngũ Uẩn này không phải là của tôi, tôi hít vô, không phải là của tôi, tôi thở ra.” Rõ ràng là mình câu hữu Định Niệm Hơi Thở với Định Vô Lậu trở thành một pháp hướng để mình nhắc, để mình xả được thân Ngũ Uẩn của mình, đó là trên pháp Ngũ Uẩn. Còn bây giờ ở đây trên nội xứ và ngoại xứ để mình phá tâm dính mắc của mình, thì cũng là Định Vô Lậu rồi. Các thầy thấy trên toàn bộ Tứ Niệm Xứ, từ hồi nào đến giờ Thầy đã đưa ra ba cái pháp để tu tập Tứ Chánh Cần thì Tứ Chánh Cần nói tổng quát rất rõ ràng các pháp ác và các pháp thiện. Ở đây mọi sự dính mắc tức là tham ái của chúng ta, vì vậy muốn đoạn tham ái là ác pháp thì trên Tứ Chánh Cần đã xác định

cho chúng ta biết rồi, trên Tứ Niệm Xứ này chúng ta cũng dùng Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở và Định Vô Lậu chúng ta tu tập, phải không? Cho nên trên pháp này chúng ta vẫn làm chủ được những điều như ở trên Tứ Chánh Cần mà chúng ta tu tập, chứ đâu phải ngoài các pháp khác mà chúng ta tu tập đâu.

“Lại nữa, này các thầy Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán pháp trên pháp đối với Bảy Giác Chi”. Bây giờ lấy pháp Giác Chi chúng ta tu. Hồi nãy thì chúng ta lấy sáu xứ ngoại, sáu xứ nội chúng ta tu. Cứ lần lượt các pháp của Phật đều phơi bày ở trên chỗ chúng ta tu ra, chứ đâu phải là chúng ta tu cái gì khác. Mà ở trên thân, thọ, tâm, pháp chúng ta tu, chứ đâu có phải ngoài thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta mà tu cái khác được.

“Này các thầy Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ kheo sống quán pháp trên pháp đối với Bảy Giác Chi? Này các thầy Tỳ Kheo! Ở đây Tỳ Kheo nội tâm Niệm Giác Chi, tuệ tri nội tâm tôi có Niệm Giác Chi hay nội tâm tôi không có Niệm Giác Chi tuệ tri nội tâm tôi không có Niệm Giác Chi”. Niệm Giác Chi là niệm gì, các thầy biết không? Giác Chi đây là Bồ Đề, mà nghĩa của Bồ Đề là giải thoát. Niệm Giác Chi của tôi bây giờ có ở trong nội tâm tôi, tức là tâm giải thoát của mình chứ gì?

Mà tâm giải thoát của mình là tâm thiện chứ gì? Cho nên bây giờ tôi ngồi đây mà không có ác pháp, không tham, không sân, không si, đó là tôi đang giữ Niệm Giác Chi của tôi. Như vậy rõ ràng là Đức Phật dạy như thế nào? Đó là Định Sáng Suốt chứ gì, hay là cái định giữ tâm của mình lúc nào cũng thanh thản, an lạc, thì đó là Niệm Giác Chi chứ gì! Bởi vì chữ Giác Chi như Thầy nói, đó là Bồ Đề, Bồ Đề tức là giải thoát, mà giải thoát thì có tham, sân, si trong đó đâu? Rõ ràng trên Niệm Giác Chi mà giữ được cái tâm này, thì đó có phải chúng ta tu Định Sáng Suốt không? Chúng ta giữ được tâm thanh thản thì đó là Niệm Giác Chi của chúng ta chứ gì! “...Hay nội tâm không Niệm Giác Chi, chúng ta biết nội tâm không có Niệm Giác Chi. Và với Niệm Giác Chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy...” Nghĩa là khi nó sanh khởi, như Mật Hạnh trước kia nó sanh khởi, nó ngồi đó cái tâm quay vô, nó biết có hơi thở, nó an lạc vô cùng, nó không quay ra nữa, đó là Niệm Giác Chi sanh đó, tức là niệm Bồ Đề sanh rồi đó. Còn nếu mình ngồi đây, chút mình nghĩ cái này, chút mình nghĩ cái kia, toàn là pháp ác, toàn là pháp thiện, thì Niệm Giác Chi chưa sanh đâu. Cho nên hiện giờ nói về Niệm Giác Chi thì quý thầy chưa có sanh. Bởi vì tâm chưa chịu quay vô thì nó chưa có sanh, mà khi nó quay vô rồi

thì nó sanh, thì tâm tứ diệt, nó không còn nghĩ ngợi gì khác hết, ác pháp không xen, coi như toàn là tâm thiện của mình, trong thiện pháp, đó là Niệm Giác Chi.

“Hay nội tâm có Trạch Pháp Giác Chi”. Nghĩa là bây giờ về trạch pháp, Niệm Giác Chi rồi Trạch Pháp Giác Chi. Trạch pháp tức là chọn lựa. Bây giờ mình hướng tâm như thế này, mình nói “Hơi thở tịnh chỉ”, mà hơi thở ngưng rồi, thì đó là nội tâm của Giác Chi mình điều khiển nó ngưng. Thì Giác Chi là BỒ ĐỀ, mà trạch pháp bảo nó ngưng, bây giờ mình ra lệnh nó đã ngưng, thì trạch pháp đó là trạng thái ở trong chỗ trạch pháp đã ngưng hoàn toàn, chứ không phải mình dùng danh từ trạch pháp là mình chọn lựa pháp. Đồng thời pháp đó hướng tâm bảo làm đúng theo trạch pháp, thì kết quả của trạch pháp đó gọi là Trạch Pháp Giác Chi. Bây giờ thầy bảo “Tâm như cục đất không tham, không sân, không si” mà bây giờ tâm của Thầy ai chửi mắng nó cũng không tham, không sân, không si, nó giống như cục đất rồi, thì đó gọi là Trạch Pháp Giác Chi, phải không? Giác Chi là BỒ ĐỀ, nó đâu còn sân. Giờ tâm Thầy nói mà còn sân, thì nó chưa phải là Trạch Pháp Giác Chi để mà thành tựu. Các con hiểu chỗ đó chưa? Nghĩa là kết quả của trạch pháp đó đã thực hiện được,

thì gọi là Trạch Pháp Giác Chi, còn kết quả chưa ra được, nó còn lúc giận, lúc không giận thì chưa được. Cũng như bây giờ nói: “Diệt tâm tứ, nhập Nhị Thiên!” rồi diệt chút xíu nó bung ra, thì như vậy chưa diệt hẳn tâm tứ. Cho nên cái pháp để mình trạch pháp, để mình nhắc “Tâm tứ phải tịnh chỉ” nhưng mà tịnh chỉ có một chút, hay là mình nói “Tâm tứ tịnh chỉ” mà nó không tịnh chỉ, thì như vậy chưa gọi đó là Trạch Pháp Giác Chi. Mới đầu chúng ta trạch pháp là chúng ta chọn lựa một câu trạch pháp phù hợp với đặc tính của mình. Bây giờ mình dùng câu đó mình nhắc mà nó thành tựu được, nó tịnh chỉ được, thì đó là Trạch Pháp Giác Chi. Cho nên có người hỏi thí dụ như mình “hướng tâm tịnh chỉ hơi thở” và “tịnh chỉ hơi thở” khác nhau như thế nào? Mình “hướng tâm”, tức là mình nhắc cái tâm mình làm như lời mình hướng. Bây giờ mình nhắc nó, nó đã làm được theo như lời mình nói rồi, thì đó là “tịnh chỉ”. Còn cái mình đang nhắc, thì đó là “hướng tâm” nhắc nó. Thì hai cái này có khác nhau, bởi vì mình nhắc nó chứ nó chưa nghe lời như vậy.

“Hay nội tâm có Tinh Tấn Giác Chi”. Còn Tinh tấn nó siêng năng lắm, mà nó siêng năng tự nó chứ không phải mình bắt ép. Nó không lười biếng, nó không ham ngủ,

nó không gì hết, nó luôn luôn lúc nào cũng ở trong cái tâm đó. Người mà thấy được cái Tinh Tấn Giác Chi này, mà ở đây Thầy thấy là thầy Mật Hạnh đã gặp Tinh Tấn Giác Chi. Thầy nói nó không lười biếng nữa, mà nó ngồi đó nó cứ quay vô, nó bắt mình ngồi hoài, mà mình thích thú chứ không phải là mình thấy mỗi một gì hết, nó làm cho mình thích tu cho nên gọi là Tinh Tấn Giác Chi. Trong cái tinh tấn đó có cái Bồ Đề giải thoát, nó làm cho mình ham tu, thích tu, mà không phải ham kiểu ham tầm thường. Như bây giờ mình ham như thế này, thế khác, thì đó không phải, mà cái này tự nhiên nó có sức tinh tấn của nó, nó làm cho mình thích ở trong đó, cho nên mình không xả, mình không có buông ra. Còn bây giờ mình ngồi mình tu một hơi mình muốn xả ra, thì đó thuộc về Tinh Tấn Giác Chi.

“Hay nội tâm có Hỷ Giác Chi”. Hỷ Giác Chi là nội tâm của mình luôn luôn có niềm vui của nó. Tự nhiên nó như vậy mà mình không cần phải nhập định mới có. Nhưng bây giờ nó đã có Hỷ Giác Chi thì tự nhiên nó xuất phát ra như vậy. Thí dụ như bây giờ Thầy hướng tâm Thầy nhắc “Hỷ Giác Chi phải có”, nhưng không bao giờ nó có. Tự nó đến với mình, nó làm cho mình có niềm vui an ổn trong thân tâm của mình.

Mà khi một niềm vui an ổn thân tâm thì thân của mình bao giờ cũng có cái lạc của Giác Chi. Hai cái này, Hỷ Giác Chi và Khinh An Giác Chi bao giờ cũng phải kèm với nhau chứ không xa nhau, nghĩa là có Hỷ tức là có Khinh An. Cho nên hai cái này Hỷ Giác Chi có thì Khinh An Giác Chi phải có, mà khi Khinh An Giác Chi có thì Định Giác Chi cũng có, bởi vì đó là tự nhiên. Thí dụ bây giờ Thầy nhập trong Tứ Thiền thì Định Giác Chi phải có ở trong Tứ Thiền. Bây giờ Thầy nhập Tam Thiền thì Định Giác Chi ở trong Tam Thiền phải có, mà Thầy nhập Nhị Thiền thì Định Giác Chi trong Nhị Thiền phải có. Trong khi Hỷ Giác Chi của Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền thì nó phải có cái Định, cái Hỷ của Giác Chi, cái Khinh An của Giác Chi ở mức định đó. Khi chúng ta nhập vào cái định đó thì cái Giác Chi sẽ có đi theo cái định đó. Cho nên cái mà có như vậy gọi là Định giác chi, cho nên nó có thì chúng ta cứ nương vào chỗ đó mà chúng ta sống trong cảnh Giác Chi đó, tức là trạng thái bồ đề đó mà chúng ta ở, chúng ta kéo dài thời gian ra.

“Hay nội tâm có Định Giác Chi” thì cái định đó tự nhiên khi chúng ta vào nhập định, chúng ta gom tâm lại, thì lúc bấy giờ nó có trạng thái làm cho chúng ta an ổn, tức

là giải thoát đó. Thì bây giờ trong cái định đó có trạng thái Giác Chi, cho nên gọi là Định Giác Chi.

Bây giờ trong nội tâm chúng ta có Xả Giác Chi. Bây giờ chúng ta thấy chúng ta không còn ham muốn cái gì, cái gì đến với chúng ta có cũng như không, không có ham cái gì nữa hết, đó là cái Giác Chi nó xả đó. Không phải bây giờ chúng ta phải quán cái này nó bản, hoặc là bất tịnh như thế nào, để nó bỏ, cái này nó nổi tiếp cho sự đau khổ thế này thế khác, để mà chúng ta không chấp, thì nó chưa phải là Xả Giác Chi đâu. Chúng ta bỏ đó chúng ta quán, rồi chúng ta không sắm, không mua nó nữa, mà cũng không xin nữa, người ta cho cũng không thèm lấy nữa, nhưng nó chưa phải là Giác Chi.



GIỚI HÀNH 20

Khi mà chúng ta Xả Giác Chi như vậy, tức là nó ở trong một trạng thái buông xả hết vật chất. Thậm chí như cái thân này nó cũng không tiếc nữa, ai muốn xin cái đầu nó cũng cho liền, chứ nó cũng không nói làm như vậy đau đớn hay này kia. Làm như bây giờ xin cái gì nó cũng cho hết. Nghĩa là Xả Giác Chi. Thí dụ như bây giờ người ta nói: “Thầy làm ơn thầy cho tôi cánh tay đi” thì nó vẫn chặt cho liền, nó cũng không thấy đau thấy đớn, nó cũng không thấy cái gì hết, đó gọi là Xả Giác Chi. Bởi vì trong Xả Giác Chi có khinh an, làm cho tâm người đó không còn dính mắc đến vật gì hết, đối với thân này nữa. Cho nên nói về Thất Giác Chi thì hầu hết là chúng ta phải thực hiện tất cả những pháp tu rất là rồ ráo rồi. Lúc bấy giờ giác chi nào nó cũng có hết, chứ không phải chúng ta tu tập giác chi được, mà chúng ta tu tập các pháp như là Định chánh niệm tỉnh giác, Định niệm hơi thở, Định vô lậu. Chúng ta tu tập những cái đó để cho chúng ta thực hiện được tâm ly dục ly ác pháp, rồi nhập bốn thiền. Sau khi nhập bốn thiền rồi thì chúng ta muốn ở trong giác chi nào, trạch pháp giác chi, khinh an giác chi, hỷ

giác chi, niệm giác chi, hoặc là xả giác chi, định giác chi, chỗ nào là chúng ta cũng có hết. Nghĩa là chúng ta muốn chỗ đó là chỗ đó có. Cho nên tu tập như vậy mới gọi là rốt ráo, mới có thành tựu được. Còn bây giờ nói vậy chứ người ta xin mình ngón tay, mình tiếc, giờ tôi mười ngón lại chặt tôi mất một ngón để tôi thành chín ngón là sao? Coi sao được? Thì như vậy là mình còn sợ xấu rồi. Còn người có Xả Giác Chi mà xin ngón tay thì họ chặt ngón tay họ cho. Họ thấy không phải là chuyện họ còn tiếc đối với cái thân này nữa, cái gì họ cũng xả hết, họ không tiếc cái gì, xin cái gì họ cho cái nấy, xin cái chân họ cũng chặt cho cái chân nữa. Họ không có suy nghĩ là như thế nào, như thế nào hết. Nghĩa là người đời người ta nói, nếu mà cho cái chân như vậy chắc mình đi cà nhấc, rồi mình đi có một chân làm sao? Nhưng người mà Xả Giác Chi họ không quan trọng vấn đề đó, một chân hai chân gì cũng được, tại vì cái nghiệp của mình vậy. Cho người ta cái chân đó thì mình chống gậy chứ không có gì sợ. Còn bây giờ mình sợ mắc cỡ, chống gậy người ta nói ông cụt chân, ông có một chân thì mình xấu hổ. Còn cái tâm Xả Giác Chi không còn xấu hổ gì nữa, không có gì gọi là còn chướng ngại trong tâm hết. “Này các thầy Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác

Chi”. Đó là chúng ta đã tu tới Bảy Giác Chi. Chúng ta hiểu được giác chi như thế nào, chứ không phải có nhiều người giảng thất giác chi là phải đem giác chi đó ra để tu tập. Nhưng chúng ta tu tới đó sẽ xuất hiện giác chi đó, thì trong khi mà xuất hiện giác chi đó, chúng ta phải giữ giác chi đó, do đó gọi là tu giác chi. Thí dụ như bây giờ có khinh an, có một cái tâm niệm giác chi thực hiện cái niệm như vậy, thì chúng ta cứ giữ cái niệm đó kéo dài hoài, thì chúng ta sống ở trong niệm giác chi đó, tức là cái bồ đề đó, cái giải thoát đó. Đến đây chúng ta xin chấm dứt. Ngày một chúng ta sẽ tiếp tục học Tứ Niệm Xứ nữa và chúng ta tiếp tục học Tứ Thánh Định. Đến đây xin mời các thầy nghỉ.

Giờ chúng ta sẽ tiếp tục bài học. Trước khi học Thầy trả lời một số câu hỏi của các thầy, các cô. Bữa nay chúng ta sẽ học hết bài Tứ Niệm Xứ. Đồng thời một số quý thầy hỏi về Tứ Niệm Xứ có những phần rất là cụ thể. Rồi Thầy cũng sẽ trả lời.

Câu hỏi thứ nhất của Hải Tâm: Hỏi “Thưa Thầy tâm bất động là tâm dễ quay vào trong phải không thưa Thầy? Trạng thái như thế nào biết tâm quay vào trong? Khi tiếp duyên nhiều muốn tâm quay vào trong thì con phải tu như thế nào?”

Đáp: “ Tâm ly dục ly ác pháp là tâm bất động. Khi nào mà tâm của mình ly được lòng ham muốn với các ác pháp như tham, sân, si thì nó sẽ là bất động. Tâm mà bất động thì không còn phóng dật. Chữ phóng dật của Phật ở đây là tâm của mình chạy theo trần cảnh, mà cái tâm chạy theo trần cảnh do sáu cái cửa của nó mà nó chạy theo. Thí dụ như mắt thì nó thấy cái Sắc, cái vật này, vật kia; cái hình ảnh này, hình ảnh kia. Tai thì nó nghe âm thanh. Mũi thì nó ngửi mùi hương, mùi thơm, mùi thối. Lưỡi thì nếm những vị. Do ly ác pháp với tâm dục thì tâm sẽ không phóng dật ra. Mà nó không phóng dật tức là sáu cái mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình sẽ đóng lại. Tức là không phải nó nhắm mắt lại hoặc là nó bịt lỗ tai lại. Nó vẫn nghe nhưng cái tâm không duyên theo các cảnh vật, âm thanh, sắc tướng ở bên ngoài. Vì vậy cái tâm luôn luôn lúc nào cũng thanh thản. Còn cái tâm mà phóng dật luôn luôn nó chạy ra ngoài, cho nên mỗi cái sắc tướng, hình sắc, âm thanh gì bên ngoài thì nó bị dính mắc liền. Nó thấy cái đó nó phân biệt cái đó đẹp, cái đó xấu, cái đó như thế này, thế khác. Cho nên nó làm cho cái tâm dễ bị dính mắc. Phóng dật ở đây nghĩa là cái tâm luôn luôn đón tiếp sáu cái trần ở ngoài. Nó đón tiếp, rồi nó nhận vào, rồi nó sanh ra cái tâm thương mến, hoặc là giận

hờn phiền não, nó mới trở thành ác pháp. Cho nên khi tâm ly dục ly bất thiện pháp là tâm bất động, mà tâm bất động là tâm không phóng dật. Nó không chạy theo trần cảnh nữa, tự nó quay vào trong thân nó, bây giờ nó cứ nhìn vào hành động của thân nó. Cái thân thở nó biết thở, cái thân rung động một cái gì trong thân nó đều biết rõ hết. Mà lúc bấy giờ không phải nó quay vô như vậy mà nó buồn ngủ, nó bị hôn trầm, nó rất tỉnh táo, mà nó không chịu nghe ra ngoài nữa mà nó cứ nghe ở trong thân của nó mà thôi. Lúc bấy giờ khi tâm quay vào trong rồi, thì người tu tập không cần phải tập trung trong hơi thở hít thở này kia, mà tự nó biết hơi thở của nó, rồi cái hơi thở tự động nó nhẹ nhàng, nó thanh thản, nó thơi thới, nó làm cho chúng ta lúc nào cũng không có dụng công, không có cực nhọc gì hết. Nghĩa là ngồi đâu thì nó dính đó, nó dính những cái tự nhiên của nó, nó dính đến cái hơi thở của nó vậy. Đó gọi là tâm ly dục ly ác pháp. Mỗi động dụng của thân nó đều biết rất rõ, cái gì ở trong thân của nó là nó biết rõ. Còn bây giờ trong thân của chúng ta động dụng chứ cái tâm của ta mắc ở ngoài, nó luôn luôn tiếp xúc sáu trần ở ngoài nó chờ đón, nó nằm ở chỗ nào đó nó chờ đón, mà nó không chịu quay vô trong. Cho nên nhiều khi thân của chúng ta sắp sửa bệnh nặng thì nó phải

có những trạng thái diễn biến của bệnh đó, nhưng mà chúng ta cũng không biết nữa. Còn người mà tâm quay vô trong thì những trạng thái có thể sắp xảy ra, một cái bệnh gì đó, như bây giờ tay của chúng ta sắp mọc mụn ghẻ, thì hiện tượng sắp sửa nổi lên mụn ghẻ phải có báo tại chỗ đó sẽ như thế nào. Nhưng vì trạng thái cái thọ chỗ đó chưa có thô, nó vi tế, cho nên tâm chúng ta mắc phóng ra ngoài nên nó không biết cái đó. Đến chừng nó nhức nhối này kia, khó chịu, thì lúc bấy giờ cái tâm mới chịu quay vô chỗ đau đó. Do đó chúng ta mới thấy chỗ đó bắt đầu đỏ, nó sưng lên, rồi nó nung mủ, làm cho chúng ta đau đốn, khổ sở, khó chịu. Đó là tâm phóng ra ngoài cho nên cái vi tế ở trong thân chúng ta xảy ra thì nó không biết. Cũng như bây giờ chúng ta ngồi đây chứ chúng ta chưa biết nhịp tim chúng ta đập, nhưng khi chúng ta tập trung được thì chúng ta thấy nhịp tim của chúng ta đang đập. Nó rõ ràng là ở trong thân chúng ta đang hoạt động. Như bây giờ mạch máu nó đương lưu thông, nó chạy trong khắp cùng cơ thể chúng ta, nhưng mà bây giờ chúng ta không biết nó đang chạy hay không chạy chúng ta chẳng nghe gì hết. Do đó là cái tâm của chúng ta chưa quay vào trong. Vì sự quay vào trong đó mà Đức Phật gọi là định tĩnh, tức là tỉnh giác đó, cái sức định tĩnh

giác đó. Cho nên hiện giờ chúng ta mà tập ức chế tâm cũng là tập cho cái tâm quay vào trong để cho nó tỉnh giác. Còn khi mà mình ly dục ly ác pháp rồi thì cái tâm nó thanh tịnh, nó có sức tỉnh giác, cho nên nó quay vào trong, nó rất tỉnh. Cứ mỗi hành động gì ở trong thân nó đều biết hết. Tâm quay vô lúc nào cũng thanh thản, nhẹ nhàng, hỷ lạc. Hễ mà cái tâm mình quay vô rồi thì biểu nó ra ngoài nó cũng không ra nữa, biểu nó tiếp nhận một cái gì đó thì nó cũng không tiếp nhận nữa, nó không có ra ngoài. Cho nên nó thanh thản, nó nhẹ nhàng, nó hỷ lạc. Vì không phóng ra nên lúc nào tự nó cũng quay vào trong, mọi hoạt động trong thân nó đều biết rõ, nhưng những gì ở bên ngoài thì nó không biết. Nghĩa là những gì ở trong thân thì nó biết mà bên ngoài thì nó không biết, âm thanh, sắc tướng bên ngoài không có nghĩa gì đối với nó hết, bây giờ không có tác động, không làm cho nó khởi ham muốn gì ở bên ngoài được hết. Ở câu hỏi này, khi tiếp duyên nhiều muốn cho tâm mình quay vô thì mình phải tu pháp gì? Thầy trả lời: Khi tiếp duyên nhiều, tức là mình tiếp duyên chuyện này, chuyện nọ, chuyện kia, nói chuyện này, chuyện kia với người khác. Nhưng những chuyện mình nói đây là những chuyện cần thiết, chớ không phải chuyện phiếm mà ngồi khi nói chuyện

thiên hạ thì không đúng tư cách của người tu. Cho nên chúng ta miễn nói về người hay nói chuyện phiếm, mà đây là nói chuyện vì bắt buộc, có khách mình phải tiếp chuyện. Họ nói, mình chịu khó ngồi đó để nghe họ vậy thôi. Hoặc là họ hỏi một hai cái gì đó, mình trả lời với họ thôi. Đây là sự bắt buộc, chứ thực sự ra sự tiếp duyên của mình thì không bao giờ mình muốn tiếp duyên. Người tu thì không bao giờ muốn tiếp duyên hết. Cho nên trong đạo Phật nói mình sống trầm lặng, sống một mình, ca ngợi và tán thán sự trầm lặng, sự độc cư một mình. Cho nên tiếp duyên này là vì sự bắt buộc mà tiếp duyên, nhưng mà mình tiếp duyên như thế nào đúng, như thế nào sai? Bây giờ trong khi mình tiếp duyên như vậy, là mỗi sự kiện mà mình tiếp thì mình phải quán xét, quán xét cái đó là sự bắt buộc của mình chứ không phải là mình muốn tiếp duyên họ. Và những cái duyên mà họ nói chuyện này, chuyện kia, nó làm cho mình bị động tâm, thì mình quán xét, mình xả bỏ nó đi. Thí dụ như gia đình mình, mình chưa biết gia đình mình xảy ra gì, thì mình tiếp duyên với người khách đó, họ nói gia đình mình hôm nay có bị này, bị khác, làm cho mình động tâm, thì mình phải quán xét qua nhân quả mình xả nó đi. Muốn tâm mình được quay vào trong, thì luôn luôn lúc nào mình

cũng tu tập Tứ Chánh Cần để mình thấy ác pháp mà mình ngăn chặn nó, mình ngừa nó, không cho nó xâm chiếm tâm của mình, thì do đó cái tâm sẽ quay vào trong. Cho nên ở đây thầy trả lời, khi mà tiếp duyên nhiều con muốn tâm quay vào trong thì phải tu tập Tứ Chánh Cần, ngăn ngừa các pháp ác không cho sanh, đoạn dứt các pháp ác, dùng pháp hướng và Định Vô Lậu xả tâm nhanh chóng. Nghĩa là có ba loại định mà trong khi chúng ta tu Tứ Chánh Cần thì chúng ta dùng ba loại định đó. Các loại định đó thì ngăn ngừa, làm cho các pháp ác không sanh và đoạn dứt các pháp ác. Do các pháp ác không sanh thì cái tâm sẽ quay vô, bởi vì mình ly dục ly ác pháp, tức là các pháp ác không sanh được, không tăng trưởng được, tức là tâm nó ly dục ly ác pháp. Đó là giai đoạn mà câu hỏi để chúng ta biết tu tập, để tâm quay vào trong. Mà người thường tu tập ba định này thì tâm sẽ quay vào trong. Nghĩa là tới một ngày nào đó nó xả được các pháp ác rồi thì nó sẽ quay vào trong.

Hỏi: Hôm nay con được Thầy và cô Diệu Quang cho học thêm về Tứ Chánh Cần, Định Tư Cụ. Đó là giới hành và Tứ Niệm Xứ để thân tâm được thanh tịnh. Nó rất quan trọng và quý giá vô cùng. Nhờ đó chúng con tu tập các thiên định sau này nên phải nỗ lực

siêng năng, đem hết nghị lực mới thực hiện được, chứ không đơn giản tầm thường như bao nhiêu người tưởng vào chùa là ăn chay niệm Phật, tụng kinh, bái sám, sống hiền lành là xong. Hồi xưa con cũng nghĩ như vậy, nhưng bây giờ con đã biết cả một sự chiến đấu đầy gian nan. “Thắng vạn quân không bằng thắng chính mình. Thắng mình mới là chiến công oanh liệt.” Quyết tâm thực hiện cho bằng được đạo giải thoát không phải là việc làm tầm thường. Thưa Thầy và cô Diệu Quang có phải vậy không? Nhưng tại sao có người nghe qua họ nói tu dễ. Xin Thầy giải thích cho chúng con rõ.

Đó là một câu hỏi rồi Thầy sẽ giải đáp câu hỏi này, để cho thấy rằng từ chỗ quan niệm đi tu dễ dàng, sự thật ra nó không dễ dàng, phải hết tâm, phải có nghị lực, phải có gan dạ, phải có sự bền chí thì mới tu tập được.

Đáp: Tu không phải là việc dễ làm, nếu một người chưa tu hành thì nghe qua cho là dễ. Tại sao từ 18 năm nay, bao nhiêu tu sĩ và hiện giờ các con cũng tu hành, vẫn chưa viên mãn? Tại vì mọi người nghĩ tưởng tu là dễ dàng, nên đầu óc nghe sao tu vậy, không chịu tổ chức lại, sắp xếp và hoạch định một phương hướng tu tập có kỹ thuật và khoa học, cho phù hợp với khả năng và bản chất

của mình thì kết quả sẽ cụ thể, rõ ràng và nhanh chóng.

Ở đây Thầy trả lời cho thấy rằng tu hành đúng là không dễ dàng đâu. Tại vì chúng ta cứ nghe sao là chúng ta về tu vậy thôi chứ chúng ta chưa biết cách sắp xếp như thế nào cho có kỹ thuật, sắp xếp như thế nào cho khoa học, để cho mình tu tập mới có tiến bộ, chứ còn không khéo thì nghe đâu tu đó, thì tu riết chúng ta tu rồi đầu hết mà chúng ta chẳng có kết quả. Tại vì mọi người nghĩ tưởng, nghĩ tưởng ra tu là dễ dàng, cho nên khi nghe bài giảng đó rồi, như Tứ Niệm Xứ, Tứ Thánh Định, Tứ Chánh Cần, nghe vậy rồi chúng ta cứ tập trung tu. Cứ tu thôi chứ không sắp xếp, tổ chức, hoạch định những định đó phải tu giờ nào, phút nào hoặc trường hợp nào, hoặc trạng thái nào phải tu định đó. Đó là chúng ta hoạch định. Thí dụ như chúng ta sắp xếp là một ngày một đêm có bốn thời, mỗi thời chúng ta tu ba giờ hoặc hai giờ. Rồi trong ba giờ đó chúng ta tu cái gì trước, cái gì sau, đồng thời phải hợp với đặc tướng của mình. Nhiều khi chúng ta đặt giờ đó là tu định đó, nhưng mà giờ đó trạng thái tâm của mình không phải ở trong trạng thái để tu cái định đó, vì vậy mà chúng ta phải thay đổi để tu định khác cho phù hợp và có kết quả. Và

sức của chúng ta thời gian dài chúng ta không đủ sức tu, cho nên chúng ta tu ngắn hơn, vừa với sức của mình hơn. Do đó chúng ta phải thấy rằng, kỹ thuật mà sắp xếp lại, hoạch định phương hướng cho có tổ chức tu tập hẳn hoi, rõ ràng và cụ thể, thì mới có thể tu tập được, chứ không phải nghe như vậy chúng ta thấy dễ quá, rồi chúng ta ngăn chặn không cho các ác pháp, cuối cùng thì tâm nó ly dục ly ác pháp! Nó không phải dễ như vậy đâu. Khi bắt tay vào thì suốt một ngày một đêm là 24 tiếng đồng hồ, mà 24 tiếng đồng hồ chúng ta nghe như vậy chúng ta cứ tập, tập nỗ lực, tập riết, đầu óc chúng ta rối bời. Nó buồn ngủ, nó làm cho loạn xì xì ngầu hết. Nghĩa là từ chỗ chúng ta đang có những tâm nghĩ ngợi này kia, bây giờ bắt buộc nó không nghĩ ngợi gì, nó cứ theo hành động chúng ta hoài, đó là một dạng của nó mới. Vì vậy trong khi tâm và thân của chúng ta chưa quen cái đó, bắt đầu nó vật vã lại chúng ta, phản đối lại chúng ta, nó làm cho chúng ta thấy mệt nhọc mà chẳng có kết quả gì ở trong con đường tu. Nó làm cho chúng ta hết muốn tu. Đó là chúng ta chưa biết cách tổ chức, sắp xếp lại, hoạch định phương hướng có kỹ thuật khoa học hẳn hoi và nó còn phải phù hợp thời gian cho đúng nữa, thì chúng ta sẽ tu nhanh chóng. Hầu hết Thầy nhìn chúng trong Tu viện từ 18

năm nay cho tới giờ thì hoạch định chương trình tu không phù hợp, phương hướng mà hoạch định chương trình tu không có phù hợp, không đúng với kỹ thuật khoa học mà chúng ta hoạch định một chương trình gì đó. Thì ở đây sự tu tập cũng vậy. Chúng ta phải hoạch định phương hướng, kế hoạch cho phù hợp, cho đúng với khả năng của mình, để khi mình vào tu, tuy rằng mình tu có một phút mà trong một phút với cái định đó là kết quả hẩn hời. Sau một phút đó chúng ta nghỉ một giờ cũng được. Nhưng khi nghỉ đâu có nghĩa chúng ta tiếc rằng mình thời gian nghỉ nhiều quá, mình bỏ uổng, thôi mình cũng tu đi, bây giờ mình đâu có gì đâu, nghe trong người cũng khỏe. Nhưng mà tu là có cái tai hại. Nó không có kết quả, mà nó đem đến hậu quả là kéo dài thời gian chúng ta mất thôi chứ không có gì. Bởi vì chúng ta tu nhiều quá thì có loạn tưởng, trạo hối, hoặc là thù miên, làm cho chúng ta không tỉnh táo chút nào. Cho nên coi thì dễ dàng nhưng mà thực sự thì nó khó, vì vậy phải sắp xếp cho có một phương hướng tu tập có kỹ thuật, có khoa học hẩn hời. Tất cả pháp hành thầy đã dạy rất đầy đủ, để các con tu tập đến nơi đến chốn. Nhưng chỉ còn biết cách tổ chức, sắp xếp cho hợp với khả năng của các con, thì kết quả rất cụ thể. Nghĩa là mình phải suy tư, rồi mình sắp

xếp, mình thấy khả năng thân và tâm của mình phải tu trong một buổi mấy phút, thì chúng ta sẽ tu trong một buổi mấy phút thôi, chúng ta tu chi cho nhiều. Rồi chúng ta nghỉ. Mà nghỉ đâu có nghĩa là ức chế cái tâm mình, bảo nó đừng có niệm này niệm kia! Khi mình nghỉ là mình trở về với bình thường của nó như một người bình thường chưa biết tu, thì nó nghĩ gì nó nghĩ. Nhưng khi tới giờ tu thì mình bảo nó là hoàn toàn không được nghỉ. Lúc bấy giờ mình với cái sức, khả năng của mình trong một phút, hai phút, thì mình bảo sao nó phải nghe, thì sức của mình làm được chuyện đó. Còn bây giờ sức của mình chưa làm được trong năm, ba phút mà mình đã làm tới một giờ, hai giờ, thì thử hỏi làm sao mình làm cho được. Mình làm với cái sức của mình không đủ thì làm sao mình làm chuyện lớn đó được! Cho nên mình làm với sức của mình trong cái nhỏ. Thí dụ như sức của thầy xách chùng có mười ký, mà thầy ôm đồm cả một trăm ký, thì thầy chỉ có nước kéo lét thôi chứ làm sao mà thầy lôi nó được. Vậy thì các con cũng phải hiểu được chỗ tu tập của chúng ta. Sức tu tập nghĩa là không thể nào một người vô ngồi suốt một, hai tiếng đồng hồ, ba, bốn tiếng đồng hồ cái tâm không có niệm vọng tưởng. Cũng như chúng ta đi kinh hành hoặc làm tất cả mọi hành động, suốt từ giờ

này đến giờ khác, năm, ba tiếng đồng hồ như vậy mà không có một niệm khác xen vô. Điều đó chúng ta thực hiện chúng ta cũng nghĩ, chúng ta biết rõ ràng mà. Bây giờ mình tu tập mình biết, trong một phút đã thấy có niệm khác xen vô rồi, thì sức của mình rảnh một phút là cũng hết sức rồi, bởi vì mình phải sắp xếp sao cho phù hợp, và mình biết pháp nào tu trước, pháp nào tu sau, nếu là trạng thái bình thường. Còn nếu giờ đó mình sắp xếp mình tu cái định đó, như Định Niệm Hơi Thở, mà bây giờ nó buồn ngủ quá, mà mình cũng nói: “Giờ này là giờ tu định niệm hơi thở!” cứ khép chân ngồi, thì tức là mình ngu si quá độ rồi. Nó hôn trầm rồi mà cứ ngồi lên đó, một chút thì nó gục tới gục lui, chứ làm gì chúng ta tỉnh nữa mà chúng ta tu trong hơi thở được?! Cho nên tuy rằng giờ chúng ta sắp là giờ định niệm hơi thở, nhưng ngay đó mà thấy nó bị hôn trầm, hoặc là chúng ta vừa ngồi lên năm phút hay ba phút mà bị hôn trầm, nó gục một cái, hai cái, là ngay đó chúng ta xả chúng ta sẽ tu một cái định khác. Mặc dù giờ đó là giờ của định niệm hơi thở, nhưng chúng ta biết rằng định niệm hơi thở chẳng qua là tu tỉnh thức, tỉnh thức chứ chúng ta chưa có nhập định gì được hết. Vậy thì tỉnh thức của hành động đi kinh hành, đó cũng là tỉnh thức. Như vậy chúng ta bỏ cái ngồi chúng ta đứng dậy,

chúng ta tu kinh hành thì làm sao chúng ta có hôn trầm, ngủ gục! Mình đi làm sao mình gục, phải không? Do chỗ mình tu vừa sức, thời gian tu và thời gian nghỉ của mình khi mới tu, thì thời gian mình ngủ nghỉ nó phải... bởi vì mình chưa quen cho nên mình thức nhiều thì bị hôn trầm nhiều chứ sao, cho nên mình thức ít, vừa sức. Rồi lần lượt mình tu, sức tỉnh tăng lên, thì sự ngủ giảm lại, nó giảm lại thì mình tăng giờ giấc mình tu lên. Có vậy thôi, rồi bắt đầu sức tỉnh mình càng dài ra, thì mình tăng lên từ một phút cho đến mười phút, hai mươi phút. Còn đặng này thì chúng ta tu nhiều quá, quá cái sức. Đức Phật đã có ví dụ mà thầy đã nhắc đi nhắc lại rất nhiều. Một cây đàn có những cái dây căng lên để thành tiếng, để mà khảy ra những âm thanh, thì dây đàn nếu chúng ta căng chùng quá sẽ không thành tiếng đúng cái âm của nó, mà thẳng quá thì cũng đâu xài được, và nó đứt dây nữa. Cho nên quý thầy nghe tu được giải thoát mau, như Thầy nói trong ba tháng, rồi sáu tháng xong, thì quý thầy nỗ lực, mà nỗ lực không đúng cách thì ba tháng, sáu tháng không xong mà lại đứt dây đàn, không còn thành âm thanh nữa. Cho nên ở đây mình ba tháng, sáu tháng mà biết cách sắp xếp, có kỹ thuật, có khoa học ở trên bước đường tu tập, hợp với khả năng và thời gian tu tập của mình. Bấy

giờ mỗi lần một chút mà mình tăng lên, thì trong ba tháng kết quả cụ thể, rõ ràng. Nghĩa là ba tháng mình đạt thành là do mình tu có chất lượng hẳn hoi. Trang bị một giáo pháp đầy đủ các pháp hành, có kỹ thuật, có khoa học, có chiến thuật, có chiến lược, để bắt đầu một cuộc chiến tranh về nội tâm, giành lại chủ quyền sanh tử luân hồi và đem lại một đời sống thanh bình, an lạc. Đó là nhiệm vụ của thầy. Nghĩa là hôm nay thầy trang bị cho các con một giáo pháp đầy đủ những pháp hành. Đụng cái gì có thể đụng trên mặt trận tâm lý của các con, tham, sân, phiền não, thì các con sẽ có những cái pháp để diệt trừ những cái đó đi, đánh bại những cái đó đi, thì đó là vấn đề của thầy. Thầy hôm nay đã sắp xếp, trang bị cho các con có giáo pháp, để các con lúc nào đụng mặt trận tâm của các con cái gì là các con có pháp đánh bại nó liền, các con dành phần chiến thắng, các con đem lại sự thanh bình và an lạc nơi thân tâm của các con. Cho nên trong bài này thầy trả lời để các con thấy quan trọng là sắp xếp được thời gian tu tập. Còn phần trang bị, hướng dẫn và dạy các con về các pháp thì các con thấy rằng thầy dạy các pháp hành rất đầy đủ. Mà có kỹ thuật ở trong đó, có khoa học, và pháp nào là chiến thuật, pháp nào là chiến lược. Khi đó các con sẽ nhận thấy được những điều mà thầy

dạy. Thì tất cả các pháp của thầy mà giảng dạy, thực sự những pháp tu hành đó rất khoa học, không có mơ hồ trừu tượng ở trong tu tập này, cái gì cũng rất rõ ràng, hành động tu nào cũng rất rõ ràng, không còn mơ hồ, không còn tưởng tượng ở trong đó, cho nên nó rất khoa học. Và những pháp mà sắp xếp cho quý thầy tu tập có kỹ thuật hẳn hoi, nếu quý thầy xét thấy nó có kỹ thuật. Mà nói để đấu tranh với nội tâm của quý thầy thì nó có chiến lược, chiến thuật hẳn hoi, đàng hoàng, chứ không phải cái này là một cái sơ sơ. Bởi vì nhìn qua giáo lý của nhà Phật bãi chiến trường là nơi cái tâm của các thầy. Mà nói đúng bãi chiến trường đó để chúng ta đánh bại giặc sinh tử thì nó ở trên bốn cái chỗ, bốn cái nơi mà nó thành lập bãi chiến trường, đó là thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta. Cho nên chúng ta phải chiến đấu ở trên bốn nơi này để chúng ta giành lại chủ quyền sinh tử luân hồi. Cho nên ở đây Thầy xin nhắc lại đoạn này để quý thầy nhớ kỹ, sau này Thầy sẽ phô tô đoạn này để quý thầy đọc và nghiên cứu kỹ lại. Trang bị một giáo pháp đầy đủ các pháp hành có kỹ thuật, có khoa học, có chiến thuật, có chiến lược để bắt đầu một cuộc chiến đấu về nội tâm, giành lại chủ quyền sinh tử luân hồi và đem lại một đời sống thanh bình an lạc. Đó là nhiệm vụ của thầy.

Còn về phần các con thì phải biết áp dụng có kỹ thuật, có khoa học. Nghĩa là mình áp dụng cái pháp đó, nghĩa là bây giờ thầy đưa ra binh thư đồ trận này cũng như là Tôn Gia Tử đã dạy binh thư về cách thức đánh giặc, chiến thuật chiến lược như vậy. Nhưng người làm tướng khi áp dụng chiến thuật chiến lược này, cũng phải tùy vào mặt trận đó như thế nào mà biết áp dụng cho đúng kỹ thuật khoa học của nó, thì những pháp mà Thầy dạy đây rất tuyệt diệu, nó đem lại kết quả cho quý thầy rất rõ ràng. Còn nếu quý thầy không biết áp dụng, quý thầy áp dụng sai trật, thì nó không mang đến kết quả. Cũng như bây giờ thầy nói như thế này, mình đang buồn ngủ mà ngồi đó hít thở, tức là đã áp dụng sai rồi, mặt trận này đâu phải đánh chuyện đó được?! Thế mà bây giờ nói rằng tôi đặt thời khóa là tôi phải tu định niệm hơi thở vào giờ này, thì bây giờ tôi phải ngồi như vậy tôi chiến đấu! Cũng như bây giờ chúng ta ngồi trong trạng thái bị cái tướng làm cho thân dao động, cứ gục tới gục lui, mà cứ ngồi đó tu thì sẽ đi về đâu?! Cho nên chúng ta áp dụng hơi thở là khi nào thân tâm của chúng ta định tĩnh, còn nó dao động, nó động như vậy, thì lúc bấy giờ chúng ta có cái định khác để chúng ta tu tập trong thời gian đó. Như vậy là chúng ta biết áp dụng đúng kỹ thuật và khoa học của cái

pháp đó vào thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta. Như vậy phần đó là phần của các con, của các thầy tu tập. Còn phần mà đem những bài pháp này để dạy cho quý thầy, thì phần này là bốn phận của Thầy. Cho nên Thầy dạy nếu như cái pháp mơ hồ trừu tượng như Phật tánh, hoặc mình “biết vọng liền buông” để rồi mình sẽ thành Phật, hết vọng mình thành Phật, thì chuyện đó là chuyện mơ hồ rồi. Còn chuyện này thực sự khi chiến đấu mình thắng được tâm tham, thì mình không tham thì mình không khổ, mình không sân thì mình không khổ, mình không si thì không mê mờ. Đó là mình chiến thắng được tham, sân, si. Và tâm không ham muốn thì mình chiến thắng ngay lòng ham muốn của mình, thì mình sẽ thoát khổ. Nó thực tế và cụ thể. Còn bây giờ mình ngồi đây để giữ tâm mình không vọng tưởng, để nó hết tham, hết sân, si thì đó không thành vấn đề rồi, nó ngoài vấn đề đó rồi. Do đó nó là một cái pháp không khoa học, không có kỹ thuật tu tập, ngồi mà giữ tâm chúng ta làm sao? Nhưng kỹ thuật chúng ta thấy rõ ràng là bây giờ chúng ta ngồi đây mà chúng ta muốn giữ tâm của mình không có vọng tưởng, để mình ngăn chặn các pháp ác, thì mình hướng tâm mình nhắc: “Hít vô tôi biết tôi hít vô”, hay là “Hơi thở vô tôi biết hơi thở vô, hơi thở ra tôi biết hơi thở ra”. Mình nhắc

như vậy tức là mình sẽ nhớ được hơi thở mình đang thở ra thở vô, rồi một lúc nữa mình nhấc. Như vậy mình có pháp hành đàng hoàng, mình có kỹ thuật đàng hoàng. Còn cái này bắt mình ngồi đây giữ tâm, vọng tới mình buông, vọng tới mình buông. Thí dụ đó là pháp buông “tri vọng”, thì có pháp nào ngăn chặn nó đâu? Thì luôn luôn tâm của chúng ta phải sanh vọng thôi, có gì đâu. Nó như vậy nên chúng ta thấy rõ ràng là chúng ta không có pháp ngăn chặn. Còn ở đây chúng ta có pháp chặn nó được, đứng nó liền. Bởi vì chúng ta hướng tâm là chúng ta đã chặn được tầm rồi, tức là vọng tưởng, chúng ta làm chủ hẩn hời. Những pháp Thầy dạy từ làm chủ này cho đến làm chủ kia đều là những pháp rất rõ ràng, có kỹ thuật hẩn hời đàng hoàng, và nó khoa học là thực chứ không trừu tượng mơ hồ. Ý thầy muốn nói như vậy đó, thì các thầy với các con phải suy ngẫm lại coi có đúng không? Cho nên những cái pháp Thầy dạy nó có kỹ thuật đàng hoàng. Nhưng mà chúng ta biết áp dụng đúng trong môi trường, hoàn cảnh, và thời gian, tâm trạng của mình, thì nó sẽ kết quả rất lớn, mà chúng ta áp dụng sai là tự chúng ta chứ đâu phải Thầy dạy pháp sai. Cho nên 18 năm nay không có người thực hiện được viên mãn là vì đem những pháp của thầy áp dụng vào sai. Thay vì lúc này chúng ta đánh

du kích, thì chúng ta lại đem quân du kích này đi đánh hiện đại, như vậy chúng ta đã tiêu hủy hết quân đội du kích này rồi. Súng đạn chúng ta bằng tầm vông, vật nhọn, mà đi đánh với vũ khí hiện đại, thì chúng đập mình tiêu tan hết còn gì. Cho nên đó là một cái sai, không đúng! Bởi vì ngày nào cũng đi giữ tâm của mình không có vọng tưởng, giờ này đến giờ khác, thì coi như mình đem chiến trường này mình dùng cái hiện đại để mình đánh rồi. Trong khi sức của mình chưa đủ, thì mình phải dùng chiến thuật du kích, lâu lâu mình đạt được một phút không có tâm tứ, đó là quý lắm rồi. Ở đây Thầy muốn nói về vấn đề mặt trận nội tâm chúng ta để chiến thắng được sinh tử luân hồi, chiếm lại chủ quyền làm chủ sinh tử luân hồi không phải là chuyện dễ, nó rõ ràng mà! Vì từ lâu tới giờ chúng ta chết, ai làm chúng ta chết mà chúng ta muốn sống sống không được? Không có người nào tới giờ phút chết mà họ muốn sống mà họ sống được! Mà người nào cũng muốn sống, có người nào muốn chết đâu? Cho nên quyền làm chủ sống thì chúng ta không có quyền, tới chừng chết là chết à, phải chịu thôi. Thương con, thương vợ, thương cha, thương mẹ gì tới chừng nó giật mình nó chết thì cũng đành chịu nhắm mắt chết thôi, chứ không nói tôi thương là tôi sống lại được, không bao giờ

được. Cho nên quyền làm chủ thì không được, mà sanh thì chúng ta cũng không quyền gì sanh được hết. Nếu tiếp tục luân hồi thì chúng ta không làm chủ, chết rồi không biết đi về đâu, nếu mà chúng ta đã làm chủ được luân hồi tức là chúng ta biết sanh chỗ nào rồi chứ gì? Ở đây mục đích của chúng ta là giành lại chủ quyền làm chủ sinh tử luân hồi, để chúng ta không còn khổ đau nữa. Rồi đời sống mà chúng ta hiện đang sống, cũng như đời sống mai sau này đều có đời sống thanh bình và an lạc, không còn ai làm khổ mình được hết. Đó là những pháp môn của Phật đã dạy như vậy, nó quý giá như vậy đó. Ai ở đời này mà không muốn cuộc sống của mình an ổn, thanh bình? Ai muốn nay chuyện này mai chuyện khác để rầy rà? Cho nên đó là cái chúng ta thực hiện cụ thể và rất khoa học cho những pháp môn này. Trong tất cả mọi người, cuộc chiến đấu nào cũng gian nan, nhất là cuộc chiến đấu nội tâm lại càng gian nan hơn nhiều. Các con và các thầy thấy, trong cuộc chiến đấu như cuộc chiến đấu giành độc lập đất nước, thì chúng ta biết gian nan vô cùng chứ đâu phải không. Kể tưởng như mình cũng không còn sống ở trên thế gian này khi mà bom đạn nó dội như vậy. Còn bây giờ cuộc chiến đấu nội tâm mình còn gian nan hơn là cuộc chiến đấu giải phóng quê hương chúng ta.

Mình phải thấy được điều đó chứ! Cho nên do chỗ gian nan này mà chúng ta biết rằng người tu rất ít đạt được, chứ không phải người nào cũng vô đó mà đạt được đâu. Nhưng chúng ta biết Phật pháp rất hay, khoa học, kỹ thuật hản hồi, những pháp tu rất cụ thể, rõ ràng, không trừu tượng, mơ hồ, mà đưa thẳng chúng ta thoát ra cảnh sống đau khổ, thoát ra cảnh sanh tử luân hồi, cảnh thọ những cảm giác đau đớn, thoát ra khỏi những cảnh đó. Vì thế sự gian nan cực khổ nào chúng ta cũng không từ nan, để chiến đấu lại đời sống, cái con người của chúng ta, để làm chủ sự sinh tử luân hồi đó. Cho nên một người có trí tuệ, có hiểu biết, thì sẽ nhìn đời chẳng đáng một đồng xu nào hết, cuộc sống của con người bây giờ không đáng một đồng xu nào hết. Chúng ta phải trở về làm chủ, đòi lại quyền làm chủ của chúng ta trong sự sống chết này, nếu không chúng ta chỉ là một con người nô lệ cho sự sinh tử luân hồi này. Nó làm gì chúng ta cũng chịu đầu hàng trước nó, chứ chúng ta không sao làm chủ được hết. Cho nên ở đây trong vấn đề tu tập, các con cũng phải hiểu rằng tu thì gian nan, nhưng vì nó giải phóng được đời sống của con người ra khỏi những đau khổ đó, thì gian nan nhưng chúng ta phải trường kỳ đấu tranh để chúng ta vượt ra gian nan này, chúng ta độc lập được sự sinh tử luân

hồi của chúng ta chứ! Đó là những điều mà thầy khuyên nhắc. Đừng thấy cái lặc, cái cám dỗ của thế gian mà tưởng là hạnh phúc, nó không hạnh phúc đâu. Đó là miếng mồi để cho loài tôm cá, các loài háu ăn để mắc bẫy mà thôi, mắc câu mà thôi. Cái lặc của thế gian mà chúng ta ngỡ rằng sung sướng, thì đó là miếng mồi do nhân quả câu nhắc chúng ta đó. Nếu người nào tâm không dứt khoát được, mà ham miếng mồi đó, sẽ bị mắc lưới câu đó và sẽ bị vào cái rọ, vào cái lờ của những người chuyên săn bắt các loài vật. Chúng ta chẳng qua là những người ngu si, không thấy được cái lưới câu, không thấy được cái rọ, không thấy được cái bẫy, nhào đó để mà háu ăn, thì nhào đó chúng ta càng thấy khổ, càng đau khổ hơn. Thử hỏi ai xung quanh chúng ta đây, người nào cũng đang ở trong bẫy rọ đó, thì ai là người thoát ra bẫy rọ này? Ai là người đang thoát ra được lưới câu móc này? Nhìn chung đây có ai thoát ra chưa? Chưa! Chúng ta còn đang bị mắc lưới câu đó, làm sao chúng ta gỡ ra cho được. Cách thức hôm nay Đức Phật dạy chúng ta để gỡ những lưới câu đang móc vào miệng chúng ta đây, chúng ta đang giã chết đây. Chúng ta không thấy hàng ngày tâm và thân chúng ta vô thường, để chứng tỏ rằng sự giã giụa, trên sự chết chóc của chúng ta, trên sự đau khổ của chúng ta. Thế mà chúng

ta vui, chúng ta thấy đó là những miếng mồi thơm ngon. Nhưng đó là những cái gạt gẫm của những tay vô thường, những tay săn bắn, những tay săn mồi này đã gạt chúng ta. Cho nên chúng ta phải sáng suốt, phải thông minh, để mà chúng ta tìm mọi cách với đường hướng mà Đức Phật đã gỡ được lưỡi câu của thế gian, mà Đức Phật xưa kia cũng mắc phải, chứ không phải là không mắc.

Hỏi: Giờ Định Niệm Hơi Thở con vẫn giữ thời gian ba mươi phút tâm yên lặng không tạp niệm, có sức tỉnh thức hơn trước, nhưng chưa đạt được sự vắng lặng. Có phải con xả tâm chưa sạch không thưa Thầy?

Ở đây, người tu ngồi nhiếp tâm ba mươi phút mà không có tạp niệm, tức là không vọng tưởng, tâm rất yên lặng, đó là một thời gian phải tu tập hết sức. Thầy muốn nói như thế này cho các con hiểu. Thời gian mà các con về đây tu tập với thầy, các con nhớ kỹ từ khi Thầy biết rằng Định Niệm Hơi Thở quan trọng như thế nào, thầy đã dạy các con về Định Niệm Hơi Thở. Từ ổn định hơi thở, để sống cho được trong hơi thở bình thường, rồi tập hơi thở để làm tụ điểm, cho đến bây giờ thì chúng ta đã quen với hơi thở. Thầy nghĩ rằng trong suốt ba năm các con luyện tập với hơi thở, mà hôm nay ba mươi phút không tạp niệm, chỉ duy nhất hơi thở bình

thường của mình thả ra thả vô nhẹ nhàng, đó cũng là kết quả rất lớn của các con rồi đó. Đừng nghĩ rằng ba mươi phút không tạp niệm và được ở trong sức tĩnh thức, trong cái yên lặng này, không phải là chuyện dễ làm, mà phải có công tập luyện hết sức mới được, có tâm tha thiết nỗ lực mới tu tập. Nhưng các con đừng để thân các con dao động ở trong ba mươi phút này, hoặc là một giờ này, thì cái sai của các con sẽ đưa các con đi vào biển chết, chứ không có thiên định nữa đâu. Cho nên hãy giữ thân tâm bất động, yên lặng như là pho tượng, như là gốc cây, như là tảng đá, thì các con mới tiến sâu được vào thiên định, còn nếu không thì không thể nào tiến được vào thiên định.

Đáp: Chỗ đạt được tâm vắng lặng có hai phần. Ở đây muốn nói về tâm yên lặng ba mươi phút không vọng tưởng, nhưng mà từ chỗ yên lặng nó phải đi đến chỗ vắng lặng.

Ở đây thì câu hỏi có hỏi Thầy: “Nhưng chưa đạt được sự vắng lặng, có phải con xả tâm chưa sạch không thưa Thầy?” Nghĩa là trong khi được tâm yên lặng không vọng tưởng ba mươi phút, nhưng bây giờ tu mãi nó không đạt được sự vắng lặng, cho nên mới hỏi Thầy, chứ không phải nói đã đạt được ba mươi phút yên lặng như thế này kia. Bây giờ con đã đạt được ba mươi phút

yên lặng, nhưng trạng thái vắng lặng con vẫn tu, vẫn hướng mà nó không vắng lặng. Như vậy là tại tâm con chưa xả, hay con tu chưa tới mức nào mà nó chưa được đạt vắng lặng? Cho nên ở đây Thầy đáp ngay liền câu hỏi chính của nó là ở chỗ chuẩn bị cho tâm của mình vắng lặng, mà mình chưa đạt được vắng lặng.

Đáp: Chỗ đạt được tâm vắng lặng có hai phần. Một là sáu thức phải bám cho thật chặt ở tụ điểm. Nghĩa là phần thứ nhất nếu muốn đạt được trạng thái tâm vắng lặng thì sáu thức phải bám chặt tụ điểm. Nó có ba phần chứ không phải hai phần, nó có ba phần. Phần thứ nhất thì sáu thức bám chặt tụ điểm. Phần thứ hai là pháp hướng phải cụ thể và rõ ràng. Nghĩa là mình trạch pháp cái pháp hướng, mình nhắc tâm bám cho chặt như thế nào đó, và hướng tâm cái nhĩ căn của mình phải quay vào trong, đừng có nghe ra ngoài. Do chỗ pháp hướng này mà nhắc cho đúng tên, đúng họ, đúng trường hợp của nó, thì cái tâm bám chặt và pháp hướng cho cụ thể, thì cái tai nó sẽ gom lại nó không nghe bên ngoài, thì âm thanh sẽ vắng lặng. Ba là phải tiếp tục xả tâm bằng Định Vô Lậu. Nghĩa là ba trường hợp ở đây, ba điều kiện, ba phần. Phần thứ nhất là phải bám chặt tụ điểm. Phần thứ hai là pháp hướng

phải cụ thể. Phần thứ ba là phải xả tâm. Người muốn tu vắng lặng mà luôn luôn tiếp duyên, tâm giận hờn phiền não, thì sự vắng lặng này cũng không đạt được. Dù pháp hướng có đến mức độ nào, có đúng cách nào đi nữa, có cụ thể cách nào cũng không làm sao mà tâm vắng lặng được. Mà bây giờ tiếp tục xả tâm bằng Định Vô Lậu, nghĩa là có đối tượng thì xả tâm bằng nhân quả, mà không đối tượng thì mình xả tâm bằng Định Vô Lậu. Như vậy thì các thầy thấy, chỗ mà tiếp tục xả tâm này có hai phần nữa. Phần xả bằng nhân quả, nghĩa là người ta chửi mình, mình thấy nhân quả đây là mình vay người ta, người ta chửi mình do đó cái tâm mình xả liền. Mình thấy liền đây là nhân quả đời trước mình đã tạo, đời nay mình gánh chịu quả này, cho nên mình vui vẻ để trả quả này, cho nên mình xả được tâm liền. Đó là mình phải thấy, tiếp tục xả tâm bằng hai phần, hai lối. Lối thứ nhất có đối tượng thì xả bằng nhân quả. Lối thứ hai mình phải xả bằng Định Vô Lậu, bằng pháp hướng: “Tâm như cục đất, không tham sân si nữa!” Vì nhắc nó như vậy, nên đến khi gặp tham, sân, si thì nó không tham, sân, si nữa. Đó là mình xả hai phần, bởi vì có lúc mình có đối tượng, còn có lúc mình không có đối tượng thì mình lấy gì mình tu? Mình ngồi không thì uống phí thời gian. Cho nên không có

đối tượng thì mình tu Định Vô Lậu để mà xả tâm, mà có đối tượng thì mình tu bằng nhân quả thì cũng xả tâm, mình cũng đoạn dứt được các pháp ác đó.

Hỏi: Thưa Thầy ba pháp môn: Định diệt tâm diệt tứ, hai là hướng tâm tịnh chỉ tâm tứ, ba là tịnh chỉ tâm tứ, nó khác nhau thế nào? Xin Thầy giảng cho con được rõ.

Nghĩa là ba pháp này Hải Tâm hỏi thầy: “Định diệt tâm diệt tứ”, “Hướng tâm tịnh chỉ tâm tứ” và “Tịnh chỉ tâm tứ” khác nhau, giống nhau như thế nào? Nó hỏi thêm thầy: Chỗ con hiểu còn tứ là còn tác ý ra để diệt tâm, tịnh chỉ tứ là không còn hướng tâm nữa. Vậy mà từ nhị thiền đến tam thiền đều phải dùng pháp hướng. Nghĩa là từ chỗ phải tác ý ra mà dùng cho nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Bây giờ nhị thiền mình diệt tâm tứ rồi, tới tam thiền thì bây giờ diệt rồi mình lấy gì mà tác ý ra nữa, tức là làm sao có tứ mình tác ý ra nữa mình nhập tam thiền? Mình đã nhập xong rồi, diệt tâm tứ rồi, thì làm sao mình tác ý ra để mình nhập tứ thiền? Ý muốn hỏi Thầy chỗ đó. Nghĩa là bây giờ diệt tâm tứ rồi là mình không còn tác ý ra nữa. Thì khi mình nhập nhị thiền diệt tâm tứ rồi, thì như vậy khi nhập tam thiền đã diệt tâm tứ rồi thì đâu có lấy gì mà mình lại hướng tâm mình tác ý ra nữa, để

tâm mình nhập tam thiên được? Vậy thì từ trạng thái diệt tâm tứ đó chúng ta kéo dài trạng thái đó, chúng ta sẽ nhập tam thiên chứ gì? Ý muốn nói vậy. Và đồng thời chúng ta ở trong trạng thái tam thiên, chúng ta kéo dài ra nữa thì chúng ta sẽ nhập tứ thiên chứ gì? Cho nên nó không tác ý ra được nữa. Và nếu không tác ý thì chúng ta ở trong trạng thái của nhị thiên diệt tâm tứ đó, chúng ta cứ kéo dài hoài, ngồi cứ tăng lên, tăng lên từ giờ này đến giờ khác thì sẽ nhập tam thiên và sẽ nhập tứ thiên. Hầu như người ta nghĩ rằng mình kéo dài thời gian của trạng thái diệt tâm tứ đó lâu ngày, nhiều giờ ra, thì sẽ nhập những thiên cao hơn. Còn mới nhập một giờ, hai giờ, mà diệt tâm thì coi như là nhị thiên, mà từ tám giờ, mười giờ thì coi như tam thiên, mà ngồi được một ngày, hai ngày coi như là tứ thiên. Ý hỏi như vậy đó. Nghĩa là chúng ta thường nghĩ rằng khi nào tâm hết vọng tưởng, chúng ta cứ ngồi hoài, ngồi hoài, ngồi nhiều chừng nào thì chúng ta sẽ nhập được thiên định cao chừng nấy, chứ không có gì khác hơn. Đó là hiểu chung của mọi người trong thời đại này, không đúng cách đâu!

Đáp: Thật là con điên đảo! Nghĩa là hỏi câu hỏi đó rất là điên đảo, chưa thấy được thiên định. Định diệt tâm tứ là một tên khác

của nhị thiên. Bây giờ tên của nó gọi là định diệt tâm diệt tứ. Nghe tên định diệt tâm diệt tứ thì chúng ta biết đó là định nhị thiên. Thay vì chúng ta thấy hai cộng hai bằng bốn, thì bốn là cái tên “bốn”, mà hai cộng hai thì cũng là “bốn”. Cho nên hai cái này chỉ là một chứ không hai. Nói là định nhị thiên thì người ta nói tên nhị thiên, cũng như người ta nói bốn là cái số bốn, thì chúng ta biết là hai cộng hai nó cũng là bốn. Cho nên định diệt tâm diệt tứ là cái tên để chỉ cho định nhị thiên. Thì chúng ta biết liền, hễ nói định diệt tâm diệt tứ chúng ta biết là nhị thiên. Vì vậy mà chúng ta thấy nó không có khác. Bây giờ đến câu thứ ba hỏi “hướng tâm tịnh chỉ tâm tứ” có khác với chỗ “định diệt tâm diệt tứ” này không? Bởi vì “tịnh chỉ” cũng là ngưng tâm tứ, “diệt tâm diệt tứ” cũng ngưng tâm tứ. Bây giờ “hướng tâm tịnh chỉ tâm tứ” này có khác với “định diệt tâm diệt tứ” này không? “Hướng tâm tịnh chỉ tâm tứ” này khác chứ nó không giống. Ở đây Thầy nói: Thật là con điên đảo, định diệt tâm diệt tứ là một cái tên khác của nhị thiên. Nó không phải là pháp hành để con tu tập nó, nó chỉ là một danh từ để chỉ định. Thí dụ như nó diệt tâm, diệt tứ là chúng ta biết rằng cái tên đó.



GIỚI HÀNH 21

Mà diệt tầm diệt tứ thì nó là nhị thiên. Nó không phải là một pháp hành để con tu tập nó, chỉ là một danh từ chỉ định. Nghĩa là bây giờ nói tên định nhị thiên thì không phải là pháp hành mà nói định diệt tầm diệt tứ cũng không phải là pháp hành. Nó chỉ là cái tên để chúng ta xác định biết phải làm cái đó, diệt cái đó. Nhưng cái nào, hành động nào diệt, thì nó chưa. Phải có định gì để diệt nó? Các con phải hiểu, nhiều khi các con nghe cái đó, các con tưởng cái định đó phải tu vậy. Thí dụ người ta nói định diệt tầm diệt tứ thì mình phải có hành động nào để làm được cái hành động đó? Làm như thế nào thì có cái định nào đó để làm định diệt tầm diệt tứ? Cũng như giờ nói định diệt tầm diệt tứ, thì bắt đầu chúng ta phải tu Định Chánh Niệm Tỉnh Giác hoặc Định Niệm Hơi Thở thì nó mới có diệt tầm diệt tứ, chứ đâu phải định diệt tầm diệt tứ này là nó diệt được. Nó là một cái tên để chỉ. Như bây giờ ta nói nhị thiên, thì cái tên nhị thiên chứ nó không có hành động để mà làm cho diệt tầm tứ. Cho nên nói tên định diệt tầm tứ thì rõ ràng hơn tên nhị thiên một chút. Nhưng mà nói diệt tầm tứ thì

chúng ta biết nó là nhị thiên, mà nói nhị thiên thì chúng ta biết là diệt tâm tứ. Nhưng mà nói diệt tâm tứ để biến ra hành động tu tập, pháp môn tu tập, thì không phải hai cái tên này mà tu tập được, mà phải có những pháp môn, như pháp môn Định Chánh Niệm Tỉnh Giác. Định Chánh Niệm Tỉnh Giác thì như các con thấy, diệt tâm diệt tứ chứ gì. Đi mình biết mình đi, mình cứ nhớ mình đi mà mình không nghĩ tưởng cái gì trong đầu, mà mình không tác ý ra nữa, thì đó không phải là diệt tâm tứ sao, phải không? Là pháp môn làm cho tâm chúng ta chú ý ở trong bước đi, cho nên tâm tứ không có nữa. Phải không? Cho nên đó là định diệt tâm diệt tứ. Bây giờ chúng ta muốn diệt tâm diệt tứ thì có cái định thứ hai nữa, đó là Định Niệm Hơi Thở. Giờ mình biết hơi thở ra, biết hơi thở vô, không nghĩ gì hết, đầu không nghĩ gì hết, tâm cũng không tác ý ra gì hết. Nó chỉ duy nhất cái tâm mình, thường xuyên tuệ tri hơi thở, tức là biết hơi thở ra, biết hơi thở vô, thì lúc bấy giờ đó là diệt tâm diệt tứ chứ gì? Hành động giữ được hơi thở, gọi là định diệt tâm diệt tứ. Thì Định Niệm Hơi Thở là phương pháp, cách thức làm cho diệt tâm tứ, chớ không phải định diệt tâm diệt tứ, nó có cái tên mang như vậy chứ nó không có cách thức diệt! Các con hiểu như vậy, tức là biết được pháp hành, chứ không

khéo nghe nhị thiên thì mình nói nhị thiên, không biết cách tu ra sao hết. Hễ nghe nói nhị thiên thì tôi biết phải tu cái gì: Chánh niệm tỉnh giác định, Định niệm hơi thở, tôi biết đó là pháp tu để diệt tầm tứ, tôi biết liền, cho nên nói danh từ định diệt tầm diệt tứ cũng chỉ là một cái tên của nhị thiên mà thôi. Còn nói về “hướng tâm để tịnh chỉ tầm tứ”, thì bây giờ tôi trích pháp ra một câu để nhắc cái tâm, trở thành sự ức chế bằng sức lực của tâm, tôi làm cho tầm tứ tịnh. Bây giờ tôi nhắc: “Sáu thức phải quay vào trong trụ điểm, tâm thức phải biết hơi thở ra vô cho rõ ràng, tầm tứ phải diệt không được khởi niệm nữa.” Đó là tôi trích pháp câu đó. Thì câu đó như vậy nó có tên là “hướng tâm tịnh chỉ tầm tứ”, các thầy hiểu không? Cho nên “hướng tâm tịnh chỉ tầm tứ” không phải là định diệt tầm diệt tứ. Nó đâu có giống nhau, nó khác nhau. Đó là pháp hướng để hỗ trợ cho Chánh niệm tỉnh thức, hoặc là hỗ trợ cho Định niệm hơi thở, rõ chưa? Cho nên nó hỗ trợ, nó nhắc, để rồi tâm quay vô liền, quay vô bám chặt hơi thở, do đó mình biết thở ra thở vô. Cũng như mình nhắc: “Đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành”, hoặc “Thân tôi hành tôi biết nó đang hành”, nó đang đi “Tôi biết thân tôi đang đi”. Tôi nhắc như vậy, đồng thời tầm tứ phải diệt, không được khởi niệm ra nữa. Tôi nhắc như vậy, tôi đi

như vậy, tức là tôi diệt tầm tứ. Chỗ đó gọi là
lời hướng tâm, mình nhắc như vậy để tu tập,
để trở thành một đạo lực, để khi nhắc nó
một cái là nó tịnh chỉ liền, thì đó là “hướng
tâm tịnh chỉ tầm tứ”. Còn đang ở trên bước
đường tu tập nên khi vào là hướng tâm, khi
vào là hướng tâm, và thỉnh thoảng hướng
tâm để cho nó theo lệnh truyền đó mà tịnh
chỉ tầm tứ. Đó là pháp tu, cũng như chánh
niệm tỉnh giác là một pháp tu, cũng như
định niệm hơi thở là một pháp tu. Còn tên
định diệt tầm diệt tứ là danh từ chứ không
phải pháp tu. Cũng như định nhị thiền là
một danh từ để chỉ cho định đó là thiền thứ
hai, nó cũng không phải là pháp tu. Nó là
tên để chỉ cho cái định, cái định đó là chúng
ta phải tu những cái định khác để làm cho
được cái định đó, được cái tên đó. Cũng như
bây giờ mình muốn trở thành bác sĩ thì
mình phải có trường lớp học tập, thì người
ta mới gọi mình bác sĩ. Cái tên bác sĩ không
có nghĩa là nói cái tên bác sĩ đó, người nào
cũng gọi là bác sĩ được. Đưa cái dao biểu họ
vô mổ xẻ người khác thì họ mổ được không?
Họ mổ chết người ta còn gì. Cho nên muốn
cầm dao mổ người ta được thì người này
phải học tập, phải rèn luyện cái tay của họ
cắt như thế nào. Bây giờ bệnh đó phải cắt
mổ như thế nào, thì người bác sĩ đó đã học,
người ta biết người ta cắt. Dem ông đồ tể vô

ông mỗ, chết người ta còn gì. Đó, thì như vậy rõ ràng chúng ta muốn đạt được thành bác sĩ chúng ta phải học. Cũng như bây giờ mình không học bác sĩ mà vô chỗ bán thuốc tây, thứ nào mình cũng lấy uống hết, chắc có lẽ mình chết luôn. Phải không? Cho nên mình phải học bác sĩ mình mới biết thứ thuốc nào để trị bệnh gì, bệnh gì. Do đó bây giờ nó ho, là mình vô đó lấy thuốc này thuốc ho, thuốc này thuốc gì, lấy những thuốc này hợp lại, người bệnh uống sẽ hết. Còn nếu mình không biết, nghe tên bác sĩ thì mình tưởng là tôi cũng lấy cái tên được chứ gì, kêu tôi bác sĩ, nhưng mà vô lấy thuốc cho người ta uống chết thì sao? Cho nên mình không có học, mình không có tập luyện thì mình không phải. Đó mình phải phân biệt được như vậy mới thấy được cái chỗ tu của mình. Đó là pháp “hướng tâm tịnh chỉ tầm tứ”, với “định diệt tầm diệt tứ” không giống nhau chút nào hết, ở chỗ pháp hướng tâm là pháp hành, còn định diệt tầm diệt tứ là cái danh mà thôi. Rồi tới chỗ này nữa, câu thứ ba hỏi: “Tịnh chỉ tầm tứ, hỏi giống nhau không hay khác nhau?” Thì Thầy nói, ở “tịnh chỉ tầm tứ” lại khác nữa. Nghĩa là “hướng tâm tịnh chỉ tầm tứ” là con đường chúng ta tu, đang tu tập với pháp môn tu tập chưa thành tựu, còn “tịnh chỉ tầm tứ” là đã thành tựu rồi. Nghĩa là bây giờ Thầy muốn nhập nhị

thiền, Thầy hướng tâm, Thầy nhắc: “Tâm tứ phải tịnh chỉ, cái tâm này phải nhập vào nhị thiền”. Ra lệnh như vậy rồi bắt đầu thầy ngồi, cái nó vô trong định đó liền, tức là “tịnh chỉ tâm tứ”. Tịnh chỉ nên nó không còn, nhắc nó thôi chứ không còn hướng tâm để mà tu tập. Phải phân rõ như vậy chúng ta mới thấy được pháp hành của Phật rất là khoa học, rất là kĩ thuật, chứ không khéo chúng ta nhầm cái tên rồi chúng ta cũng nghĩ đây là pháp tu. Cho nên nhiều người cứ học cái danh từ, cái tên đó, mà không biết cái hành nó ra chỗ nào. Còn ở đây Thầy chỉ thật sự, cái pháp hành là hành chỗ nào, mà danh từ để chỉ pháp đó như thế nào. Nó cụ thể rõ ràng như vậy đó. Thế mà người không có kinh nghiệm tu hành thì không vạch ra được chỗ này. Lấy tên làm pháp mà tu hành thì thầy thấy thiệt là người điên, điên đảo thật. Cho nên ở đây thật sự Thầy nói tâm điên đảo là phải. Nó cứ ngỡ tưởng ở trong có nhị thiền, có trạng thái diệt tâm tứ, rồi cứ kéo dài ra là nhập tam thiền, tứ thiền. Thiệt là điên đảo. “Hướng tâm tịnh chỉ tâm tứ” là một phương pháp. Nghe cho kỹ Thầy tóm lược lại. “Hướng tâm tịnh chỉ tâm tứ” là một phương pháp rèn luyện đạo lực để diệt tâm tứ, đây mới chính là pháp hành của con. “Tịnh chỉ tâm tứ” là kết quả tu hành của con đã viên mãn ở mức thiền định của nhị thiền

này. Nghĩa là mình ra lệnh thì chỗ đó nó diệt tâm tứ, do đó mà mình nhập vào nhị thiên. Đó là kết quả của pháp hướng nên nó không còn nói hướng tâm nữa mà nó “tịnh chỉ tâm tứ”, nó làm cho ngưng liền, nó ra lệnh làm cho ngưng liền. Tịnh chỉ tâm tứ là một định lực của nhị thiên. Nghĩa là nhị thiên thì chúng ta thấy rằng tâm tứ đã diệt được, đó là sức định của nó, do đó chúng ta chỉ ra lệnh “Tịnh chỉ tâm tứ!” là ngay đó định lực thực hiện ngay liền trạng thái nhị thiên. “Tịnh chỉ tâm tứ” là một lệnh truyền đã viên mãn sau những ngày tu tập với pháp hướng tâm diệt tâm diệt tứ. Các thầy nghe rõ chứ? Thầy nói về tịnh chỉ tâm tứ Thầy có phân biệt ba tướng trạng của nó, để cho chúng ta rõ biết ở chỗ tịnh chỉ tâm tứ. Cái thứ nhất của nó là tịnh chỉ tâm tứ là một kết quả tu hành, con đã đạt viên mãn ở mức thiên định này. Thiên định này là thiên định nhị thiên đó. Tịnh chỉ tâm tứ là một định lực của nhị thiên. Cái trước thì chúng ta nói kết quả viên mãn của con đường tu tập của mình. Cái kế nữa đó là một cái sức định lực, tức là tịnh chỉ tâm tứ là một cái sức định lực. Và cuối cùng là một lệnh truyền đã viên mãn, tức là chúng ta nói lên một cái là nó làm theo, tức là lệnh truyền. Cho nên tịnh chỉ tâm tứ có ba phần để chỉ cho kết quả của nó. Kết quả thứ nhất của nó là kết quả tu

hành mình đã viên mãn, nghĩa là mình nhập được nhị thiên, đó là cái viên mãn của nó. Kết quả thứ hai của nó, nói kết quả thứ hai của nó chứ sự thật ra đó là cái viên mãn của định lực, cho nên chúng ta dùng cái tên định lực, cái sức lực của định nhị thiên đã có rồi. Rồi nghĩa thứ ba là lệnh truyền viên mãn, chúng ta ra lệnh là nó làm theo liền, đó là lệnh truyền viên mãn của một vị Tướng soái mà điều khiển quân đội để chiến thắng được mặt trận nội tâm này. Đó là chúng ta đã có người chỉ huy để mà sai khiến quân lính được rồi. Nghĩa là chúng ta ra lệnh nó nghe theo, nó làm theo, thì chúng ta là một vị Tướng soái chỉ huy rồi, chỉ huy mặt trận. Còn nếu chúng ta ra lệnh, lính tráng chưa nghe ta, thì tức là chúng ta chưa phải là sỹ quan đâu, còn là lính quèn đó. Cho nên chúng ta phải học ở trường võ bị cho thông những chiến thuật chiến lược, để khi ra tác chiến chúng ta truyền lệnh cho lính nó phải nghe theo. Thì bây giờ như các con, các thầy là những người sỹ quan đang học tập những chiến thuật, chiến lược để tác chiến mà thôi. Bây giờ chúng ta có tu tập chẳng qua là tập mặt trận giả chứ chưa dám đem mặt trận thật đánh đâu. Chừng đem mặt trận thật đánh, bắt đầu thọ mà bung ra nó đánh, thật sự quý thầy thấy cái hành thọ mà nó đánh quý thầy thì quý thầy chạy mất chứ quý thầy

không dám đâu. Bởi vì nó đem lực lượng là cái thọ nó đánh ra, thì bằng chứng như quý thầy thấy Mật Hạnh nó đánh ra Mật Hạnh bay. Minh Tông nếu mà không có Thầy nó cũng bay tới Sài Gòn ở dưới chứ chưa chắc gì nó dám ngồi đây. Bởi vì khạc ra máu mà ai dám ngồi đó. Cho nên nếu mà không thấy được thì khi chúng ta động tới nó rồi, nó đánh chúng ta đủ thứ đánh, chứ không phải nó đánh chúng ta một mặt đâu, nó đánh đủ thứ. Nó đem tất cả những cái lực lượng của nó ra nó đánh chúng ta. Cho nên chúng ta muốn làm chủ được sanh tử thì chúng ta phải biết được đủ chiến thuật chiến lược, cách thức tu tập cho rõ ràng, chứ không phải là sơ sơ. Các con thấy biết bao nhà cách mạng không nắm được tình hình, cho nên làm cách mạng đều bị tiêu diệt. Ví dụ ông Phan Bội Châu, ông Phan Chu Trinh hoặc là ông Nguyễn Thái Học đều bị tù đày, bị chết. Mà kết quả thành công cũng đâu phải chuyện dễ, nhưng dù sao đây đó cũng là sự thúc đẩy cho toàn dân chúng ta đi đến chỗ chiến thắng. Nhưng người lãnh đạo mà không thấy được toàn diện, chiến thuật đối với thời đại, thì cũng khó mà thắng được lắm chứ không phải dễ. Cũng như bây giờ chúng ta không thấy được nội tâm chúng ta là cái hành thọ sẽ đánh chúng ta như thế nào? Nếu mà chúng ta thấy được toàn diện

như vậy thì chúng ta chuẩn bị những chiến thuật chiến lược, chúng ta khi gặp tới nó thì chúng ta sẽ đánh nó bằng cái pháp nào, thì chúng ta sẽ chiến thắng hẳn hoi đàng hoàng.

Câu hỏi thứ hai. Trong câu hỏi này, con còn điên đảo hơn nhiều. “Khi con nhập nhị thiền tịnh chỉ tâm tứ thân tâm đang sống trong trạng thái nhị thiền. Vậy nhị thiền có phải là kết quả cuối cùng của đường tu chăng?” Đó, câu hỏi Thầy hỏi lại đó, nghĩa là con có biết nhị thiền là kết quả cuối cùng không? Chưa phải, mà con còn biết nó là tam thiền, tứ thiền, cho đến tam minh kia mà. Vì vậy cho nên nhị thiền đâu phải là một trạng thái diệt tâm tứ rồi mình cứ nằm trong đó. Cho nên ở trạng thái tâm tứ này chúng ta không ở trong đó nữa. Chúng ta nhập được nhị thiền, nhưng mà chúng ta phải rời khỏi nhị thiền. Cũng như bây giờ thí dụ chúng ta mở mặt trận chúng ta đánh, bây giờ chúng ta chiếm được một địa điểm nào đó rồi thì chúng ta nói đó là chúng ta giải phóng đất nước được sao? Còn biết bao nhiêu đồn bốt, còn biết bao nhiêu nơi, bao nhiêu tỉnh để mà giải phóng, thì lúc bấy giờ một cái tỉnh đó chưa hẳn đã giải phóng được quê hương, cho nên chúng ta còn đánh nữa. Nhị thiền chẳng qua là một đồn bốt nào đó thôi. Chúng ta đã nhập được nó tức là

chúng ta đã giải phóng được nơi đó mà thôi. Nếu ở trạng thái nhị thiên diệt tâm tứ thì con còn pháp nào hành trì để tiến tới tam thiên? Nếu mà nhập vào trong trạng thái nhị thiên đó thì bắt đầu cứ ở trong trạng thái diệt tâm tứ đó, mình không có cái pháp nào nữa mà có thể tiến tới ở trong tam thiên được hết. Mà nếu nói kéo dài trạng thái của nhị thiên sẽ được tam thiên, thì không bao giờ có. Không bao giờ có chuyện đó xảy ra được. Bởi vì trạng thái nhị thiên nó ở mức đó thôi. Cũng như bây giờ chúng ta ăn cơm với muối, mà bây giờ chúng ta chỉ có muối ăn cơm thôi, thì do đó chúng ta chờ để có thịt thì không bao giờ mà có thịt hết. Chỉ có chúng ta làm ra tiền để đi mua thịt về kho thì chúng ta ăn mới có thịt thôi, chứ không có thể nào ăn muối mà chờ thịt ở đâu rớt xuống cho chúng ta ăn, thì chuyện đó không bao giờ có. Cho nên chúng ta phải đi làm lấy tiền, có tiền rồi mới mua thịt về kho nấu, thì như vậy rõ ràng chúng ta phải ra khỏi cái chỗ ăn cơm muối chớ. Chứ đâu phải ngồi đó ăn cơm muối rồi chờ đợi cho có thịt, chuyện đó không có được. Cho nên ở đây không có nghĩa là nhập nhị thiên, rồi ngồi đó mà ở trong trạng thái nhị thiên đó nó sẽ tới tam thiên. Con nên hiểu không phải kéo dài trạng thái nhị thiên là con nhập tam thiên, tứ thiên và nhập các định khác được. Nếu

con nhập trạng thái nhị thiên dù một 000 năm thì nó cũng ở trạng thái nhị thiên mà thôi. Cho nên con phải rời khỏi nhị thiên theo đường dây hơi thở tiếp tục dùng pháp hướng tịnh chỉ. Một lát nữa Thầy giảng tới Định niệm hơi thở thì các con sẽ thấy Đức Phật dạy đường dây hơi thở để chúng ta tu tập các định đó. Nó rất là cụ thể và viết rất là rõ ràng. Sau này các con sẽ nghiên cứu tạng kinh Nguyên thủy, tức là tạng kinh Pali, các con sẽ rõ những bài pháp đều ở trong tạng kinh này mà Thầy lấy ra giảng dạy cho các con. Và qua những kinh nghiệm của Thầy, Thầy nói ra thì các con đọc thấy dễ hiểu, mà nếu không có kinh nghiệm của Thầy thì hầu như các con đọc kinh này chẳng qua cũng như những nhà học giả mà người ta đã từng viết, từng soạn ra nhiều bộ kinh nói về Nguyên thủy này, mà nó chẳng có nghĩa lý gì cho chúng ta biết được cuộc chiến đấu với nội tâm chúng ta hết. Cho nên con phải rời khỏi nhị thiên theo đường dây hơi thở, tiếp tục dùng pháp hướng tịnh chỉ một 8 loại tưởng thì con mới nhập được tam thiên. Khi nhập vào trạng thái tam thiên thì tâm tứ cũng diệt ở đó. Nghĩa là tam thiên tâm tứ cũng diệt chứ đâu phải ở đó có tâm tứ hoài sao? Mà trong khi mình ở trong đường dây hơi thở thì mình phải dùng tâm tứ để diệt nó, mà khi mình nhập vào tam thiên rồi thì

tâm tứ cũng đâu còn, nó cũng mất. Bởi vì nhị thiên là thiên thứ hai, nó không còn tâm tứ, thì thiên thứ ba cũng không có tâm tứ. Nhưng trên đường đi để chiến đấu thì chúng ta dùng chiến thuật chiến lược bằng những phương pháp như pháp hướng tâm, đó là một phương pháp để mà chúng ta chiếm đóng được tam thiên. Mà muốn chiếm đóng được tam thiên thì chúng ta phải ở trên đường đi để mà chuyển quân của chúng ta đi vào tam thiên đó được, đường đi đó là đường đi hơi thở. Phải có lộ trình, chứ nếu không có lộ trình chúng ta biết đi đâu để vào chỗ đó. Cho nên ở đây nó có một đường hơi thở mà chúng ta đi, từ cái định này sang cái định khác đều là do đường hơi thở này đi tới. Chứ không phải đi đường của trạng thái nhị thiên mà tới tam thiên được, mà phải đi đường hơi thở rồi từ đó chúng ta sẽ vào tam thiên. Khi nhập vào trạng thái tam thiên thì tâm tứ cũng diệt, ở đó nếu còn tâm tứ thì con chưa nhập tam thiên mà còn đang ở trên đường đi của hơi thở. Nếu tâm tứ mình chưa diệt, nghĩa là mình còn tác ý ra hoặc là vọng tưởng còn, tức là mình chưa đạt được nhị thiên nữa. Kể như trên con đường đi từ nhị thiên tới tam thiên thì tâm không bao giờ còn nữa, chỉ còn tứ mà thôi, tức là còn pháp hướng. Nói đến định tức là nói đến diệt tâm tứ. Nhưng không dùng tâm tứ thì

không nhập được định. Nói đến định tức là nói đến diệt tâm tứ, nghĩa là diệt tâm tứ thì mới có định, mà nếu không diệt tâm tứ thì không có định. Nhưng không dùng tâm tứ thì không được nhập định. Câu nói của Thầy rõ ràng, nói đến định tức là nói đến diệt tâm tứ. Những định nào cũng có diệt tâm tứ hết. Mà nếu không biết dùng tâm tứ thì không bao giờ nhập định. Cho nên người không biết dùng tâm tứ thì người đó chỉ là thiền tưởng mà thôi, cho nên không bao giờ nhập định được. Đó là phần Thầy trả lời để mà thấy được đường đi trên bước đường tu tập của chúng ta rõ ràng và cụ thể như vậy. Nó không thể nào sai được, nếu mà đi sai thì không bao giờ chúng ta tiến vào thiền định này nổi.

Hỏi: Thưa Thầy tâm con không khởi niệm, an lạc, thanh thản, vô sự, tức là Định Sáng Suốt. Tại sao định này không được là trợ pháp cho Tứ Chánh Cần? Định Sáng Suốt tại sao Thầy không dạy mà Thầy dạy Định chánh niệm tỉnh giác, Định niệm hơi thở, Định vô lậu là trợ pháp cho Tứ Chánh Cần mà Thầy không dạy Định sáng suốt? Mà cái định này rõ ràng là thấy trạng thái nó sáng suốt, nó an lạc, nó thanh thản, nó vô sự, mà sao Thầy không dạy nó để giữ cái tâm như vậy thì nó cũng diệt ác pháp chứ

gì? Ý của Hải Tâm hỏi Thầy như vậy.

Bây giờ Thầy đáp đây. Đáp: Tứ Chánh Cần là ngăn ác diệt ác, vì thế phải hợp với ba loại định: Chánh niệm tỉnh giác định, Định niệm hơi thở, và Định vô lậu. Khi các ác pháp được đoạn dứt và không sinh khởi thì đó là thiện pháp. Mục đích của Tứ Chánh Cần là đạt được thiện pháp chứ không phải đạt được sự sáng suốt, nên Định sáng suốt không được kết hợp, còn ba pháp kia hỗ trợ cho Tứ Chánh Cần ngừa ác đoạn ác, các thầy thấy rất rõ chứ gì. Bây giờ mình ngồi mình giữ tâm mình thanh thản, sáng suốt, nó không có gì, chuyện đó chưa phải đâu, ở mức độ nào đó nó mới có giữ vậy. Bây giờ giữ vậy nó không có ác pháp thật, nhưng chưa chắc đã giữ được. Bây giờ chúng ta ngồi đó mà giữ cái sáng suốt, giữ không được đâu. Cho nên do chúng ta đã tập trung được ở trong hành động ngoại, là thân chúng ta làm gì nó biết cái nấy, nó ngăn được các ác pháp, hành động nội là hơi thở chúng ta, nó cũng ngăn được các ác pháp. Nhưng bây giờ mình ngồi mình không có đối tượng nào hết, mà để tâm thanh thản an lạc thì đó là sự khác rồi, nó không ở giai đoạn này rồi, nó không phải ở giai đoạn của Tứ Chánh Cần. Cho nên đem pháp này áp dụng cho Tứ Chánh Cần là sai rồi. Người đó cứ ngồi giữ tâm như

vậy sẽ lạc đường mất rồi, không đúng rồi. Cho nên tới mức độ nào là khi nó đã ly dục ly ác pháp rồi thì cái sáng suốt này mới có chỗ không phải bây giờ chúng ta ngồi giữ sáng suốt này. Cũng như một người mà ngồi giữ tâm đừng vọng tưởng, ngồi đây mà “giữ ông chủ” để cho tâm đừng vọng tưởng, thì chắc chắn việc này không bao giờ làm được. Chỉ là một cái danh từ, không có pháp hành, cho nên trạng thái định sáng suốt này chưa phải là chỗ mà chúng ta tu tập, nhưng nói để chúng ta biết, nó chưa phải lúc mà chúng ta tu tập. Còn tới chừng mà nó đến rồi, tự cái tâm quay vào thì nó sáng suốt. Thí dụ một người ly dục ly ác pháp rồi, tâm quay vô rồi, lúc bấy giờ họ sẽ ở trong định sáng suốt đó. Và giờ này giờ kia họ giữ gìn cái gì, để Định sáng suốt này luôn luôn mãi, chứ không phải giữ sáng suốt. Nếu một người được cái tâm quay vào rồi, thì đó là họ đã được Định sáng suốt. Bây giờ muốn an trú Định sáng suốt này từ giờ này tới giờ khác, thì lúc bấy giờ họ phải giữ cái gì? Họ phải giữ độc cư. Họ không được đi tới đi lui, không được nói chuyện với ai hết thì sáng suốt này còn. Mà nếu họ nói chuyện người này, họ tiếp duyên người nọ, họ đi ra khỏi Tu viện, thì Định sáng suốt sẽ mất. Cho nên pháp hành của sáng suốt không phải ở chỗ giữ cái sáng suốt, mà ở chỗ phải giữ độc

cư, thì cái sáng suốt đó mới còn. Nhưng khi tâm chúng ta ly dục ly ác pháp rồi, nó mới có tâm sáng suốt. Còn bây giờ chưa ly dục ly ác pháp thì nó không sáng suốt, nó cứ quay ra, nay nó nhớ cái này, lát nó nhớ cái kia, thì sao mà sáng suốt được? Cho nên định này định của người đã xả tâm, vì vậy lúc bây giờ trạng thái sáng suốt hiện tiền, cho nên người này phải giữ pháp gì để giữ cái tâm này? Muốn giữ được nó thì người này đừng phá độc cư. Mật Hạnh đạt được chỗ sáng suốt này mà không giữ được độc cư, tức là vì không giữ được độc cư, không tu tập độc cư, cho nên bị hành thọ làm cho phá độc cư, từ đó mất cái định sáng suốt đi. Các con hiểu, Thầy nói rất rõ ràng và rất kỹ lưỡng. Mỗi huynh đệ các con ở trong này có một sự sai để chúng ta đưa ra, để chúng ta thấy được cái sai của chúng ta. Do đó chúng ta thiếu pháp hành ở đó, mà thầy bảo chết bỏ, nhất định chết bỏ không sợ hành thọ. Thầy có nói với các con, cái thọ của chúng ta có hai phần rất rõ ràng, cảm thọ và hành thọ. Một người bị bệnh đau đầu, bị bệnh mụn ghẻ, bệnh ung thư hoặc là bệnh phổi, đó là cái cảm thọ, cảm thọ của cái nghiệp. Còn người không bệnh đau gì hết, mà nó đau cái này, nó đau cái kia, nó đau cái nọ, nó làm đủ thứ hết, con người thì vẫn bình thường, mà nó đau chỗ này, thậm chí khạc ra máu,

đó gọi là hành thọ. Mà người tu cái tâm nó quay vô rồi, thì cái hành thọ sẽ đến, nó sẽ đập cho người đó phải bung ra đi, phải bỏ bớt định sáng suốt đó đi. Cho nên ở đây định sáng suốt không thể trợ duyên cho Tứ Chánh Cần được, bởi vì định sáng suốt này có được là do ly dục ly ác pháp, do chỗ Tứ Chánh Cần đã thực hiện được kết quả. Hiểu được như vậy thì chúng ta mới nắm rõ được các pháp hành của Đức Phật tu tập.

Hỏi: Thưa Thầy, tại sao khi làm việc như quét sân, tay thì vẫn làm liên tục nhưng ý cứ nghĩ về pháp, như phòng hộ sáu căn là phải làm như vậy, như thế này, còn thiếu dục tri túc thì phải lúc nào cũng biết đủ, không còn ham muốn gì nữa hết v.v... Con nhắc như vậy có đúng không: “Ý thức ngưng đi, đừng có nghĩ nữa, mà phải biết việc đang làm mà thôi!” Một lúc con lại quên, nó lại nghĩ tiếp, việc tham sân phải như thế này, phải tu như thế này, phải tu như thế kia. Con lại nhắc như ra lệnh: “Quét sân tôi chỉ biết tôi quét sân mà thôi.” Mình ra lệnh như vậy thì bắt đầu nó đi mất, nhưng lát nữa nó lại nhớ, mà nó đâu có nhớ cái chuyện mà thế gian đâu, nó nhớ những chuyện pháp. Nhiều khi vì chỗ đó mà chúng ta lầm, chúng ta lầm chúng ta đang nghĩ những pháp tu như vậy đó là chúng ta tu Định Vô Lậu. Cho

nên đó là cái sai của chúng ta. Chúng ta bị những cái đó gọi là vọng pháp. Danh từ của nó gọi là vọng pháp. Khi mà mình đang làm, mình đang tu tập tỉnh giác chánh niệm này, mà nó khởi ra một cái pháp gì nghĩ trong đầu của mình, để mà vô lậu hay này kia, thì đó là bị vọng pháp. Chưa phải giờ phút chúng ta tu cái đó, mà nó lại hiện cái đó, tức là vọng pháp, cho nên nó làm cho chúng ta thất niệm ở trong pháp hành chúng ta đang hành, cho nên chúng ta bị sai lệch, bị thất niệm mà chúng ta không biết. “Thầy dạy luôn luôn lúc nào cũng sống trong pháp. Tâm con nó loạn, con tu như vậy không đúng, mất chánh niệm, giống như người độc cư mà nói chuyện, giống như người buôn bán mà đầu óc lúc nào cũng nghĩ mua cái này bán cái kia, có đúng không thưa Thầy?” Ở đây các con thấy cái nghĩ của Hải Tâm thì mình sống trong pháp như thế nào cho đúng? Thí dụ như giờ Thầy đang sống ở trong pháp gì? Pháp chánh niệm tỉnh giác là thầy đang quét sân mà thầy đang biết quét sân, tức là thầy đang sống trong pháp. Mà bây giờ thầy quét sân mà cái đầu thầy nghĩ chuyện khác, thì như vậy thầy đã thất niệm ở trong pháp, tức là thầy không sống trong pháp. Phải không? Cho nên thầy bị thất niệm do cái chỗ đó. Mà nghĩ như thế thì giống như một người, thí dụ như một người độc cư mà nói chuyện. Ở đây

độc cư không phải là cấm nói chuyện, mà nói chuyện đúng cách, nói chuyện tâm mình được an ổn, còn nói chuyện làm cho tâm mình động, làm cho tâm mình không ly dục ly ác pháp, thì nói chuyện đó là cấm. Do chỗ tu hành quét sân mà tâm nghĩ chuyện khác, lấy ví dụ như người độc cư nói chuyện, thì chỗ này cũng không đúng lắm, vì trong nói chuyện có cái phá độc cư và có nói chuyện không phá độc cư. Thì hôm nay chúng ta thấy trong sự tu tập coi chừng chúng ta bị. Khi có niệm vọng tưởng tức là mình nghĩ chuyện đời, hoặc mình nhớ người này người kia, mình cho đó là sai. Nhưng bây giờ nó lại nhằm vào các pháp mình đã học, rồi nó khởi ra, đó gọi là vọng pháp. Vọng pháp cũng gọi là vọng tưởng mà thôi, chứ không có gì hết. Bởi vì mình huân nó, thì giờ nó nhắc lại, mà nó nhắc không đúng lúc, là bây giờ mình tu một cái định khác mà nó xen vô, nó làm cho mình thất niệm cái định đó, do đó là sai. Còn bây giờ tới giờ Định vô lậu, mình ngồi quán xét, thì mình thấy phải diệt tham sân si như thế này, thế khác, cách này, cách này, để diệt cho được, thì đó Định vô lậu. Sự quán xét mà tìm ra cách thức diệt tâm tham sân si của mình, thì đó là đúng. Còn giờ này là giờ tu Chánh niệm định giác hoặc Định niệm hơi thở mà nó nghĩ như vậy là không đúng.

Đáp: Khi thời gian quét sân con chia ra tu mấy loại định. Trong thời gian quét sân thì mình chia ra tu làm mấy loại định, chứ không phải quét sân mình tu có một loại định là Chánh niệm tỉnh giác định đâu. Nghĩa là nhiều khi chúng ta tu nương vào cái hành động, chúng ta không phải tu ở trong tỉnh giác đó, mà chúng ta tu Định vô lậu, nương vào hành động quét sân mà chúng ta tu Định vô lậu. Nghĩa là chúng ta vừa quét mà vừa suy nghĩ những pháp diệt trừ tâm tham muốn của mình. Khi thời gian quét sân con chia ra làm mấy loại định, nghĩa là thời gian chia làm mấy loại định, trong mỗi loại định như vậy chúng ta tu mấy phút. Đó là cách thức mà chúng ta chia ra. Trong khi quét sân, chúng ta chia ra được thời gian đó rồi, thì bắt đầu chúng ta tu định gì trước, kế tới định gì, định gì, lần lượt chúng ta chủ động điều khiển các định ở trong đó, để chúng ta chiến đấu với nội tâm của chúng ta. Đầu tiên con tu chánh niệm tỉnh giác hành động ngoại, tức là hành động mình quét sân đó. Kế đến con kết hợp hành động nội, tức là hơi thở với hành động ngoại, vừa biết hơi thở mà vừa hướng tâm, nhắc cho biết hành động mình đang quét. Kìm hơi thở để nhắc hành động mình đang quét, để kéo dài sức tỉnh của mình ra, mà không bị tạp niệm, không bị vọng pháp. Và hành động ngoại

tức là con tu hai loại định: Chánh niệm tỉnh giác định và Định niệm hơi thở. Sau cùng con tu Định vô lậu, vừa quét vừa tư duy, tức là tư duy suy nghĩ đến các pháp để tìm cách ngăn ngừa, ngăn ác mà diệt ác, nghĩa là xả tâm của mình. Cho nên trong thời gian thí dụ như một giờ, mình có thể chia làm ba giai đoạn tu tập, hay mình chia thời gian ba giờ đồng hồ, hay hai giờ đồng hồ, hay một giờ đồng hồ, thời gian đó mình chia làm sáu lần tu. Bây giờ có ba loại định, thì mình chia, đầu tiên mình tu mấy phút mấy phút trong loại định đầu tiên, thì mình định chừng như vậy. Mình quét hết cái sân đó cỡ độ chừng một tiếng đồng hồ, thì mình chia làm sáu lần tu như vậy, thì ba lần tu ba loại định liên tục đầu tiên, rồi kế đó mình tu trở lại ba loại định đó, cũng liên tục như vậy nữa. Như vậy khoảng độ một giờ hoặc hết cái sân đó, mình đã tu sáu lần ở trong ba loại định này. Đó là cách thức mình chia ra để mình tu, mình tu như vậy tập niệm sẽ không vô, mà sức tỉnh mình tăng lên, và kết quả rất hiệu quả. Còn để mình tu một loại định, thí dụ quét sân khoảng một tiếng đồng hồ, mà mình tu có Chánh niệm tỉnh giác thì sẽ có tập niệm, đồng thời pháp hướng mình có lúc nhớ, lúc quên, chứ chưa hẳn đã làm cho hết. Sau cùng con tu Định vô lậu, vừa quét vừa tư duy, nghĩ đến các pháp để tìm

cách ngăn ác diệt ác. Bây giờ con trở lại định Chánh niệm tỉnh giác. Tức là mình tu Định vô lậu rồi, mà mình còn đang quét sân nữa thì mình trở lại định Chánh niệm tỉnh giác, thuần ở trên hành động quét sân. Kế đó mình kết hợp hơi thở và hành động quét sân để mình tu tập Chánh niệm tỉnh giác nữa. Kế tiếp mình lại tu Định vô lậu, hoặc là mình kết hợp quét sân với hướng tâm, với Định vô lậu. Thí dụ mình nhắc như thế này: “Quán từ bỏ tôi biết tôi quét sân, quán từ bỏ tôi biết tôi quét sân.” Mình nhắc như vậy nghĩa là mình từ bỏ tâm lậu của mình, tâm tham sân si của mình. Tức là mình kết hợp với định vô lậu, để mình dùng pháp hướng đó mà mình nhắc mình biết quét sân. Lấy hành động quét sân làm sức tỉnh để tâm vô lậu đó xả ra. Thì các con thấy chúng ta biết kết hợp pháp nào cũng được hết, mà muốn kết hợp như vậy phải có pháp hướng dẫn đầu, để cho tâm chúng ta biết rằng lúc bấy giờ chúng ta đang tu ở trong kết hợp đó, cho nên nó đưa đến cho chúng ta thuần tịnh và thuần xả cái tâm của mình. Nhất là con phải chủ động điều khiển thời gian tu định này đến định khác. Nghĩa là thời gian mình phải chủ động, từ cái định này chuyển qua định khác đều là sự chủ động. Chứ không khéo có cái niệm nào đó rồi nó tư duy cái niệm đó, thì bắt đầu chuyển qua

bằng cái niệm, nó dẫn mình vào đó mình tu Định vô lậu, thì đó là sai. Hoặc là bây giờ bỗng dưng mình thấy cái hơi thở, nó thở ra, thở vô rõ ràng, tự nó đến mà mình không chủ động thời gian điều khiển để đến giờ đó là tu Định niệm hơi thở. Giờ thấy hơi thở mình lo bám hơi thở mình tu, rồi lát nữa nó quên hơi thở, nó nhớ đi kinh hành thì mình nhớ mình đi kinh hành. Tu kiểu đó là tu không làm chủ, cái tâm dẫn mình đi đâu là mình chạy theo cái định đó, chứ mình chưa biết cái gì hết, đó là những cái sai, không đúng. Ở trên con trình bày cách tu thì đúng, mà thời gian không chủ động nên thành thất niệm. Câu hỏi của nó trình cho Thầy nghe sự tu tập của nó, thì cách tu, pháp hướng đều đúng. Nhưng thời gian chủ động để mình điều khiển được những cái pháp, từ pháp định này chuyển sang pháp định khác, thì nó lại biến trở thành vọng pháp, cho nên làm cho mình thất niệm. Tay làm việc, ý nghĩ về pháp, đó là vọng pháp, nên mình dùng pháp hướng, bảo: “Ý thức ngưng đi, đừng có nghĩ nữa, mà phải biết việc đang làm!” Đó là pháp hướng để khi nó bị như vậy, mình nhắc cái tâm liền, phá cái pháp đó đi, đừng để pháp đó dính với mình. Sức của mình chưa sống trọn trong pháp, tức là chưa có tùy pháp trọn vẹn 24 tiếng đồng hồ. Cái sức của mình, mình biết chưa

trọn vẹn, thì mình đừng tu nhiều, mình hãy chia thời gian ra cho nó đều, thì nên chia giờ giấc ra sống từng phút từng giây cho trọn vẹn trong pháp. Cho nên sống mà trọn vẹn trong pháp, trong danh từ của Đức Phật thì Đức Phật dùng là tùy pháp. Tùy pháp tức là theo pháp, sống với pháp, gọi là tùy pháp. Ở đây chúng ta muốn sống trọn vẹn ở trong pháp, ví dụ như mình sống ở trong hành động chánh niệm tỉnh thức thì đó là mình sống ở trong pháp chánh niệm tỉnh thức. Hành động mình sống trong định niệm hơi thở, tức là mình biết hơi thở ra, vô, mà không có một tạp niệm nào, thì gọi là tùy pháp, hay sống trọn vẹn ở trong pháp. Hơi thở là pháp, mà mình sống được ở trong pháp đó, trọn vẹn ở trong pháp, hay là tùy pháp. Tu như vậy không bị thất niệm, thì làm sao giống người độc cư nói chuyện? Nghĩa là mình tu như vậy thì đâu có giống người độc cư nói chuyện đâu. Còn nếu không thì mình giống như người độc cư mà nói chuyện.

Hỏi: Khi làm việc thời gian dài một, hai giờ, con hay bị tình trạng này. Tuy con có hướng tâm nhưng không tránh khỏi xen vô. Theo con tự hiểu, vì muốn xả tâm ly dục ly ác pháp cho mau, nên nó sanh ra vọng pháp như vậy. Cúi xin Thầy chỉ dạy con phải tu như thế nào? Bây giờ nó hỏi Thầy, nó cũng

hiểu biết được trong một, hai giờ làm việc thì nó bị những vọng pháp như vậy, bây giờ phải tu bằng cách nào đây?

Đáp: Muốn thoát khỏi tình trạng vọng pháp xen vô, thì trong hai giờ làm việc này, con nên chia ra làm ba loại định, hoặc là sáu lần tu. Nghĩa là ba loại định đó chia làm sáu lần tu. Đừng nên tu một loại định, càng chia nhỏ thì càng có chất lượng cao. Nghĩa là càng chia nhỏ thời gian cho từng loại định, thí dụ một loại định tu chừng ba phút hay năm phút, hoặc một phút, rồi kế tiếp mình tu một loại định khác. Cứ như vậy mình luân phiên nhau mình tu, hoặc mình kết hợp hai loại định lại mình tu, và như vậy thì chất lượng càng cao. Còn nếu mình tu mãi một loại định suốt hai, ba tiếng đồng hồ, thì chắc chắn vọng pháp hoặc thế gian pháp sẽ xen vào. Cách thức tu tập để cho đừng có vọng pháp, tu chia nó ra như vậy thì nó sẽ hết, còn nếu không chia ra nhỏ như vậy thì nó sẽ không hết. Đó là cách thức Thầy hướng dẫn, người nào bị thì các con làm thử, các con sẽ thấy hiệu quả vô cùng.

Hỏi: Thưa Thầy, tu không có đối cảnh diệt tâm sân bằng cách nào? Nghĩa là mình tu mà không có đối cảnh, mình ở trong thất, không chọc ghẹo ai, không có ai chửi mình, thì tâm sân không hiện ra. Vậy thì mình tu

bằng cách nào? Ý nó muốn nói vậy đó. Thí dụ bây giờ nó vào trong một cái rừng, cắt một cái thớt, rồi ở trong đó, có cọp beo này kia, có khỉ này kia đi qua đi lại, chứ không có ai chọc gheo mình hết, cho nên tối ngày không sân hận. Có buồn rầu thôi, có cô đơn buồn thôi chứ không có sân gì ai hết. Vậy thì trong khi đó mình tu tâm sân, không có đối tượng để làm cho nó sân, thì mình tu cái sân như thế nào, để khi ra gặp đối tượng làm cho mình sân thì mình không có sân?

Đáp: Tu không có đối cảnh diệt tâm sân bằng pháp hướng. Nghĩa là không có đối cảnh thì mình diệt tâm sân mình bằng pháp hướng, bằng pháp hướng như thế nào? “Quán xả tâm tôi hít vô. Quán xả tâm tôi thở ra.” Đó là mình nương theo hơi thở để mình diệt tâm sân của mình, mình xả tâm sân của mình. “Quán tâm sân tôi từ bỏ. Quán tâm sân tôi từ bỏ.” Đó là mình hướng tâm mình nhắc để cho mình từ bỏ. Và mỗi lần mình nhắc, thì như vậy nương theo hơi thở để nó gây cho sức tỉnh thức để cho mình xả bỏ. Hay là mình nói: “Quán đoạn diệt tôi hít vô. Quán đoạn diệt tôi thở ra.” Đó là mình nương theo hơi thở mình đoạn diệt tâm sân của mình. Như vậy không đối tượng thì mình phải ở trong một cái chòi, hoặc một nơi hoang vắng không có ai, bắt đầu mình

tu bằng pháp hướng như vậy. Đến khi mình ra tụng chuyện, thì ngay đó mình đã nhớ liền quán từ bỏ tâm sân của mình. Nó bén nhạy, rất bén nhạy, cho nên nghe người ta chửi mình, đụng chạm gì đó thì mình không sân nữa, mà nó đưa mình đi đến cái định rất là sâu. Là vì nương vào hơi thở là đường đi của các loại định, nó đem lại rất là lợi ích. Lát nữa các con sẽ được nghe Định niệm hơi thở, để cho chúng ta khéo sử dụng hơi thở mà đạt được kết quả của những pháp sau này. Thí dụ như muốn diệt tâm sân, nương vào hơi thở thì chúng ta dễ dàng diệt tâm sân chứ không phải khó. Tức là dùng pháp hướng kết hợp với Định niệm hơi thở thì sẽ diệt được tâm sân không đối tượng. Đáp: Tu không có đối tượng diệt tâm sân bằng pháp hướng.

Bây giờ hỏi nữa. Hỏi: Người tu hết sân, lời nói và hành động trước những chuyện đáng sân thì họ phải như thế nào?

Đáp: Người tu hết sân, trước đối tượng lời nói ôn tồn, nhã nhặn, hành động nhẹ nhàng, êm dịu. Nghĩa là người hết sân rồi, dù bây giờ có chửi họ cách gì đi nữa, thì lời nói của họ cũng ôn tồn nhã nhặn. Họ không có nặng lời ai nữa hết và hành động của họ rất nhẹ nhàng, rất êm dịu, không bao giờ làm hành động dữ tợn. Người mà không sân

thì họ không có những hành động đó nữa, lời nói của họ rất ôn tồn nhã nhặn, hành động của họ nhẹ nhàng, êm dịu đối với mọi người. Nghĩa là người không sân người nào cũng như vậy hết. Còn người có sân thì hành động và lời nói của họ sẽ biểu lộ qua cái sân của họ rất dễ dàng.

Hỏi: Thưa Thầy, có phải người diệt được tâm si là ko ngủ phi thời, ngủ ít, và ngủ đúng giờ, khi tọa thiền không bị hôn trầm, thù miên, vô kí? Bây giờ nó hỏi Thầy người diệt được tâm si thì họ có còn ngủ phi thời không, họ ngủ ít và ngủ đúng giờ không? Cách thức nó hỏi Thầy như vậy, và khi ngồi tọa thiền có bị hôn trầm, thù miên không?

Đáp: Đúng vậy. Người phá được tâm si thì sức tỉnh thức cao độ nên không còn bị hôn trầm, thù miên nữa. Nếu chúng ta phá được tâm si của chúng ta thì chúng ta không còn ham ngủ, sẽ không còn ngủ phi thời. Nghĩa là bây giờ 9g mọi lần nó buồn ngủ, còn người phá được tâm si rồi thì 9g nó không ngủ nữa. Đúng 10g nó nằm xuống đó, thì hướng tâm nhắc nó chút nó mới ngủ, còn không hướng thì nó thức, nó không chịu ngủ. Coi như người đó là hết muốn ngủ rồi. Nhưng mình có pháp hướng, mình bảo nó ngủ, cho nên nó mới ngủ.

Hỏi: Thưa Thầy, nếu người đã ly được ngũ dục lạc thì họ đã diệt được tâm tham chưa? Nhưng nếu thấy họ còn ăn uống, ngủ nghỉ phi thời, là biết họ chưa dứt được lòng tham. Vậy phải tu Định vô lậu, phải đoạn diệt nó. Thưa Thầy có phải vậy không?

Ở đây chúng ta phải hiểu chỗ câu hỏi này. Đáp: Ly ngũ dục lạc nghĩa là chưa ly được tâm tham. Ngũ dục lạc tức là chúng ta ly sắc, thanh, hương, vị, xúc, thì chưa hẳn chúng ta ly hết tâm tham. Mà nếu đứng trong ngũ dục: sắc, danh, lợi, thực, thù, mà chúng ta ly năm dục lạc này thì chúng ta cũng chưa ly hết tâm tham của chúng ta. Bởi vì còn những tâm tham của chúng ta, là tham ái, thương ghét này kia. Còn cái kia trong ngũ dục lạc, chưa trọn vẹn hết tâm tham của chúng ta, tâm tham của chúng ta còn nhiều lắm. Mà lại còn ăn uống, ngủ nghỉ phi thời, thì dù có tu Định vô lậu cũng không đoạn dứt được tâm tham. Bây giờ người đó nói họ ly ngũ dục lạc đi, mà họ ăn uống phi thời là biết họ chưa ly ngũ dục lạc. Nghĩa là người còn ăn uống phi thời thì biết họ chưa ly. Mà người còn ăn uống phi thời thì dù họ có tu Định vô lậu 1000 năm đi nữa, thì họ cũng không dứt tâm tham. Nghĩa là cái ăn của họ nằm trong ngũ dục lạc rồi, bởi vì ăn ngủ của họ phi thời, tức là lúc này nó muốn

ngủ thì đi ngủ, lúc kia nó muốn thức thì nó thức. Cái ăn cũng vậy, lúc này nó muốn ăn thì ăn, thấy đồ ăn thèm muốn ăn thì cứ ăn. Như vậy người còn ăn ngủ phi thời dù là Định vô lậu hay tu định nào đi nữa thì họ cũng chẳng dứt được tâm tham của họ hết. Tại sao vậy? Tại vì dứt được cái tâm tham, đầu tiên chúng ta phải lấy giới luật mà tu tập, mà phòng hộ sáu căn của mình. Cho nên lấy giới luật của Phật mà giữ gìn thì cái ăn ngủ này chúng ta phải có sự tập luyện. Ngày ăn một bữa chứ không được ăn bậy bạ, ăn nhiều nữa. Chúng ta không được tham ăn nữa. Đó là bắt đầu chúng ta muốn tu Tứ Chánh Cần, chúng ta phải sống đời sống thiếu dục tri túc, ăn ngủ đúng giờ giấc, như vậy chúng ta sống đời sống của giới luật rồi. Cho nên chúng ta lấy giới luật phòng hộ sáu căn, lấy giới luật mà chúng ta sống đời sống của mình, và chúng ta phải sống thiếu dục tri túc nữa. Tất cả những cái này là bắt buộc, chúng ta phải đem đời sống của chúng ta phải như vậy, bắt đầu chúng ta tu Định vô lậu thì mới đoạn dứt tâm tham được. Nếu đời sống của chúng ta còn bừa bãi, còn ăn uống theo thế gian thì chúng ta tu Định vô lậu cũng chỉ vô ích mà thôi, không có kết quả.

Hỏi: Thưa Thầy, người tâm không ngã

mạn có lời nói và hành động như thế nào?

Đáp: Tâm không ngã mạn không thể nhìn ở hành động và lời nói mà biết được. Nghĩa là người đó họ thấy mình, họ quỵ xuống họ lạy, họ lễ, họ đủ cách hết, mà tâm họ còn chứa ngã mạn trong đó chứ chưa phải là hết. Nhất là hành động mà họ nghĩ họ lạy như vậy, họ hạ mình xuống như vậy, tức là họ tạo họ có sự khiêm hạ, khiêm cung tới mức độ vậy, thì hành động đó mình cho họ hết ngã mạn thì không hết, cho nên không thể nào nhìn hành động, lời nói của họ.



GIỚI HÀNH 22

Đáp: Tâm không ngã mạn không thể nhìn ở hành động và lời nói mà biết được. Hành động và lời nói bên ngoài tỏ vẻ cung kính, tôn trọng, gặp ai cũng lạy cúi đầu, thi lễ sát đất, lời nói tôn vinh tăng bốc, nhưng tâm họ vẫn mang đầy chất ngã mạn. Người không ngã mạn là người tự biết mình hơn ai hết. Nghĩa là nó có ba mạn chứ không phải là một, nó có ba mạn. Cái mạn thứ nhất là coi mình hơn người khác, mình giỏi hơn người khác. Mạn thứ hai là xem mình bằng người ta, không thua ai hết, bằng người ta. Mạn thứ ba là coi mình kém hơn họ, thua họ, mình coi mình tự ti, mặc cảm, mình coi mình không bằng ai hết, thua họ, mình tự ti, mình buồn rầu. Đó cũng là cái ngã mạn chứ không phải không. Cho nên ở đây nó có ba mạn chứ không phải là một mạn, hơn, bằng, và kém, đó là ba cái mạn. Người mà không ngã mạn là người đó tự biết mình, chứ không ai biết trong cái tự tánh kiêu căng của họ được. Họ khéo léo họ che đậy tự tánh kiêu căng của họ cũng rất dễ. Người thô lỗ thì chúng ta dễ biết lắm, còn người mà làm bộ thì ở ngoài họ làm như mình là người diệt ngã vậy, không còn kiêu căng, ngã

mạn nữa, cho nên họ làm cái vẻ đụng đầu họ cũng quỳ lạy, nhưng bản chất của họ rất là lớn, ngã mạn họ rất là to.

Hỏi: Thưa Thầy! Người ngồi thiền mà cứ gục lên, gục xuống có những tai hại gì? Vị đó có phải đã vì huân tập si chướng sâu dày không? Để không rơi vào trạng thái đó và muốn phá si chướng đó thì chúng con phải tu như thế nào? Đây có phải là kiến kiết sử hay là tùy miên không, thưa Thầy? Nếu kéo dài mãi có phải là kiến tùy miên không? Xin Thầy cho chúng con một liều thuốc nặng để trị dứt căn bệnh này. Tại sao thời xa xưa mà có những danh từ triền cái, kiết sử, tùy miên hay quá vậy, nó còn nữa hay không, tương tự như vậy nữa không?

Nghĩa là Hải Tâm nói qua sự hiểu biết danh từ triền cái, kiết sử, tùy miên mà Phật dùng ở trong kinh điển. Xét qua cái tâm của mình thì nó thấy những danh từ đó chỉ rất là cụ thể, rõ ràng, cho nên hay tuyệt, mà nó không còn biết danh từ nào tương tự, mà hay như vậy nữa không? Ý muốn hỏi Thầy vậy đó. Bây giờ Thầy trả lời những câu hỏi trước của nó.

Đáp: Người tọa thiền mà cứ gục lên, gục xuống tức là rơi vào trạng thái của xúc tưởng hỷ lạc. Tu hành như vậy chẳng tu đến

đâu, cũng như không có hại gì. Nghĩa là tuy rằng tu như vậy thì không đến đâu, nhưng mà cũng không có hại gì. Ở đây các con cũng biết, thầy Như Hải ngồi thiền là gục lên gục xuống. Mà ông an ổn lắm, coi như trạng thái tâm của ông rất an ổn, mà thân ông thì cứ gục lên gục xuống. Lâu lâu ông gục xuống sát như vậy, rồi lâu lâu ông lại kéo lên vậy. Trước thời gian ông ẩn tu ở đây thì ông bị rơi vào điều kiện đó, mà Thầy phá hết sức mà phá không được. Bởi vì nó rất an, trạng thái mà gục lên gục xuống nó rất an. Cho nên người ta thích lắm, vô được cái trạng thái gục lên gục xuống đó coi như là vào Niết Bàn của họ rồi đó, cho nên họ thích để rơi vào trong đó. Tu như vậy là tu vô ích, mất công tu, uống công tu tập của mình, mà còn mang thêm bệnh nghiện, coi như là nghiện ngồi thiền. Ngồi thiền để mà gục chơi cho nó thoải mái, cho nó dễ chịu, cho nó an lạc, thì đó là mang bệnh ghiền, cũng như là người ghiền thuốc phiện vậy. Đây là trạng thái si chấp nhiều đời, chứ không phải trong một đời nay, đó là trạng thái si chấp. Nếu đời nay không dứt bỏ thì trí tuệ luôn luôn bị vô minh, tà kiến xâm chiếm, đời đời không hiểu và không tin được chánh pháp. Nghĩa là luôn luôn lúc nào họ nghe những gì mà tà kiến là họ chấp nhận liền, mà chánh pháp đến với họ thì họ không tin, người mà bị si

ám như vậy, si chấp như vậy, đây gọi là si chấp. Tâm si của họ chấp đấm trên những tà kiến, khó mà có chánh kiến khai mở cho họ được. Cho nên những người đó mình sửa gì cũng không được hết. Nó bị trạng thái đó rồi, nếu mà các con để kéo dài trạng thái gục lên gục xuống như vậy, đó là trạng thái si chấp. Mà trạng thái si chấp bây giờ nói gì các con cũng không bỏ nó được, tức là các con đã thành bệnh rồi. Cho nên đối với thầy Như Hải, Thầy cố gắng hết sức để cứu ông ra, mà cũng không làm cách gì cho ông ra được hết. Cho nên ông thích ở trong cảnh giới đó, có nghĩa ông nói rằng mình chết thì mình cũng trở thành người gục lên, gục xuống, như vậy là ngon nhất rồi chứ không còn gì hết. Để không rơi vào trạng thái đó thì hành giả đừng dùng các pháp tu ức chế tâm nữa, nghĩa là đừng có rơi vào pháp tu ức chế tâm, mà hãy dùng pháp xả tâm. Nghĩa là bây giờ mình dùng pháp xả tâm, thay vì mình dùng pháp ức chế tâm. Vì bị pháp ức chế tâm mà mình đi vào trạng thái gục lên gục xuống đó.

Muốn phá si chấp khi tọa thiền thì phải hướng tâm: “Thân phải định trên tâm vững vàng, không được gục lên, gục xuống.” Đó là pháp hướng để nhắc. Đây không phải là kiến kiết sử, bởi vì Hải Tâm hỏi Thầy. Cái

này là danh từ của Thầy, Thầy đã biết đó là si chấp chứ không phải là kiến kiết sử hoặc là tùy miên. Đây không phải là kiến kiết sử hay là tùy miên, mà là Si tùy miên, cái Si chấp này là Si tùy miên, cho nên khi mình vào trong đó rồi nó gục lên, gục xuống. Tùy miên là liên tục, nó kéo dài dài dài trạng thái đó, nó cứ kéo lên, kéo xuống, gục lên, gục xuống hoài mà thấy thích thú vô cùng. Do đó mình cứ ngồi mà đi vào trạng thái si mê đó, gọi là trạng thái Si tùy miên. Có những danh từ dùng để chỉ cho chúng ta thấy rất rõ trạng thái đó trong kinh điển của Phật, nếu kéo dài mãi trạng thái này sẽ rơi vào vô ký tùy miên. Vô ký tùy miên tức là nó kéo dài, mình mất cái biết của mình luôn, mình ở trong tùy miên và trong cái vô ký luôn. Cho nên ở trong trạng thái này, rơi vào thì mình mất tiêu luôn, mà tùy miên tức là nó kéo dài trạng thái vô ký, mất tiêu luôn trong đó. Nếu muốn dùng liều thuốc nặng để trị bệnh này, thì nên xả bỏ loại thiền này, chỉ còn tu tập Định Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Vô Lậu để diệt ngã xả tâm, ly dục, ly ác pháp mà thôi. Nghĩa là muốn dùng liều thuốc mạnh mà trị nó, thì chúng ta bỏ ngay pháp này đi, không ngồi tọa thiền nữa, mà chỉ còn có tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác, còn có đi kinh hành thôi, tu Định Vô Lậu thôi. Còn ngồi mà tọa thiền nữa thì không

ngồi, đẹp sạch cái tọa thiền. Đó là liều thuốc nặng để trị người bị bệnh này. Còn trị liều thuốc nhẹ nhẹ thì họ ngồi hướng tâm mà vẫn giữ cho thân của mình cho vững, lần lần nó vững trở lại. Nó cũng vững trở lại được vì thời gian còn ngắn, còn thời gian dài thì khó trị lắm. Nếu mà thời gian người này ngồi bảy, tám tiếng đồng hồ thì khó trị rồi. Còn thời gian mà chúng ta chừng ba mươi phút, một giờ thì chúng ta trị cái thân vững trở lại được, hướng tâm nó vững lại được.

Trong Phật pháp có rất nhiều từ chỉ cho tâm lý, trạng thái con người, súc tích không kém gì những từ tùy miên, kiết sử. Do trong Kinh điển của Phật có nhiều danh từ để chỉ tâm lý con người chúng ta. Tâm lý và trạng thái của con người có những danh từ rất là súc tích, làm chúng ta suy ngẫm, thấy từ đó rất chính xác, nó cũng như những danh từ tùy miên, kiết sử. Nhưng vì mình không phải nhà tâm lý học, cho nên ở đây tuy mình có đem ra một số từ để chỉ, nhưng mình chỉ cho một số danh từ để chỉ trạng thái tu hành của mình bị rơi vào trong đó mà thôi.

Đây còn một câu hỏi kế tiếp nữa. Thưa Thầy! Sao ở ngoài đời các thầy cô giáo dạy học trò đều mong sau này học trò của mình sẽ trở nên người hữu dụng, thành tài để

giúp đỡ gia đình, xã hội và đất nước. Các bậc cha mẹ cũng vậy, nuôi con ăn học, mong ước chỉ có bấy nhiêu. Họ rất vui mừng, phấn khởi, khi biết con mình đỗ đạt, thành công, được chức vị cao để phụng sự gia đình và cho đất nước thêm giàu mạnh. Có những gia đình nông dân tầm thường mà người con chuyên cần ăn học, cũng trở nên bác sĩ, kỹ sư, nên họ nói “con hơn cha là nhà có phúc”. Thế sao trong Đạo lại có vị tu sĩ dạy đệ tử học đạo, đến khi người đệ tử đó thành đạo, chứng đắc làm chủ được sanh tử luân hồi, giải thoát kiếp con người không còn khổ đau nữa, thì vị thầy đó không được hoan hỉ vui mừng như người thế gian, mà còn có những lời không hay đến người đệ tử của mình? Như vậy, nếu người đời đem so sánh làm sao họ nương vào Đạo pháp nữa? Cúi xin Thầy giải thích cho chúng con hiểu rõ.

Đáp: Vấn đề tôn giáo rất quan trọng. Khi tâm chưa xả, chưa ly ác pháp, thì trên thế gian này đã để lại những cuộc chiến tranh tôn giáo đẫm máu mà con người hồi tưởng lại thật là kinh hoàng. Nghĩa là nói về chiến tranh tôn giáo thì chúng ta phải nói rằng rất là kinh khủng chứ không phải dễ. Ở thế kỷ thứ 18 đã xảy ra tại thành phố Paris một đêm chiến tranh tôn giáo đẫm máu, Tin

Lành và đã giết tín đồ Thiên Chúa Giáo chỉ có một đêm mà sáng hôm sau đường phố vắng hoe, không có một người đi. Tin Lành và Thiên Chúa Giáo chỉ thờ Đức Chúa Trời mà thôi. Hai tôn giáo này chỉ có thờ có Đức Chúa Trời, không xa lạ gì hết. Trong lịch sử Phật giáo cũng có nhiều sự chanh chấp. Bồ Đề Đạt Ma bị đầu độc mà chết, Huệ Khả bị giết, Lục Tổ Huệ Năng bị hành thích, Tổ sư Minh Đăng Quang bị bắt cóc mất tích v.v... Về sự chanh chấp tư tưởng, ý thức hệ về tôn giáo, thì đạo đức con người không còn chỗ đất đứng. Đó là vấn đề tôn giáo, quan trọng lắm, vì đó là ý thức hệ của nó. Cũng như Đại Thừa và Tiểu Thừa mà xảy ra những điều bất đồng cũng đi đến những cái không hay của Phật Giáo chứ không phải không. Cho nên vấn đề đó là vấn đề thuộc về ý thức hệ rồi. Nói tình nghĩa thầy trò thì đó là nói tình nghĩa của đạo đức rồi. Nhưng mà về ý thức hệ có khác nhau thì phải có sự giữ gìn ý thức hệ của mình, cho nên nó phải như vậy thôi. Không nên đem đạo đức vô chỗ này, mình không lấy đạo đức mà đứng trên chỗ tôn giáo, ý thức hệ của tôn giáo mà nói đạo đức ở trên chỗ này được, cho nên rất khó, không thể nào mà nói được hết. Đó là lời khuyên và chỉ dẫn ra một số lịch sử của tôn giáo về ý thức hệ của tôn giáo. Tư tưởng ý thức hệ của tôn giáo khó như vậy chứ không

phải dễ đâu.

Đến đây coi như là Thầy trả lời hết cho Hải Tâm. Và phân Chân Huệ hỏi Thầy thì có những bài học rất thực. Hôm qua Chân Huệ hỏi Thầy nhưng vì Thầy rất bận, buổi sáng thì Thầy mắc đi họp ở ngoài Huyện để đóng góp một vài ý kiến, rồi về thì mắc thợ thực. Khi thợ thực xong thì lại tiếp quý thầy một chút nữa, cho nên thời gian không có. Do đó Thầy chỉ trả lời một câu hỏi đầu mà thôi.

Chân Huệ hỏi thầy: Kính bạch thầy! Để “quán thọ trên thọ”, khi ta không có cảm giác gì thì có nên quán không? Nếu quán thì có phải đọc từ đầu những câu Phật đã dạy không? Nghĩa là đọc luôn từ đầu: “Khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri cảm giác lạc thọ. Khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri cảm giác khổ thọ. Khi cảm giác bất khổ, bất lạc thọ” v.v... Ở trong Kinh thì dạy như vậy. Hỏi Thầy khi chúng ta không có cảm thọ nào hết, thì chúng ta có nên tu nó không? Mà tu thì chúng ta phải quán từ đầu tới cuối, hay là bắt chỗ tu ngay ở chỗ nào mà quán cái thọ? Cách thức Chân Huệ hỏi Thầy như vậy.

Khi ta không có cảm giác nơi thân, thọ, tâm, pháp, tức là bây giờ cảm giác nơi thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta, bốn chỗ Tứ Niệm Xứ này không có cảm giác của ba thọ:

thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ, nó có không lạc, không khổ nữa, ba cái thọ đó, thì ta không nên quán thọ làm gì. Khi nào trên Bốn trụ xứ này, thân của chúng ta, ngay chân này đau nhức, do đó chúng ta mới đặt cái thọ trên cái thân của chúng ta, để mà thọ quán thọ, chứ không phải trên cái thọ này mà quán cái thân, mà thọ quán thọ, xem coi cảm thọ này như thế nào, đó gọi là trên thọ quán thọ. Cho nên ở đây chúng ta thấy, khi mà ở trên thọ mà quán thọ, chứ không phải ở trên thân của chúng ta quán thọ. Nhưng mà thân của chúng ta xảy ra cái thọ, các thầy hiểu không? Bây giờ thân của Thầy bình thường không nhức không đau gì hết, thì Thầy không đặt cái thọ trên đó mà Thầy quán. Còn bây giờ nó đang đau, đầu Thầy nhức, hoặc chân Thầy nhức nè, thì nó đang thọ. Cho nên chúng ta mới lấy cái thọ, lấy pháp thọ để mà quán cái thọ, để xem xét cái thọ ở trên cái thân này nó diễn biến như thế nào, gọi là “trên thọ quán thọ”. Khi có cảm thọ nơi thân, thọ, tâm, pháp của ta, ngay thân, thọ, tâm, pháp, bốn chỗ của ta mà có cảm thọ, thì ta nên quán, còn không có thì không nên quán, mà hãy tu tập cái khác đi. Chứ bây giờ nó không thọ mà quán gì đây? Nó không có thọ, mà chúng ta đặt cái thọ thì đặt thọ ở chỗ nào? Chí ít phải có cái tướng thọ chứ, bởi vì nhân tướng thọ phải có

tướng nó rồi. Rồi phải có hành thọ chúng ta mới đặt cái thọ lên, rồi chúng ta mới quán chứ. Còn không có hành, không có tướng thì chúng ta quán cái gì? Cho nên nó không có thì chúng ta không quán, mà chúng ta quán là quán như thế nào? Bây giờ nó thọ lạc thì chúng ta phải quán thọ lạc, chứ không phải chúng ta đọc hết cả bài thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ, các con hiểu chưa? Cho nên bây giờ nó thọ lạc là chúng ta quán thọ lạc thôi, chứ chúng ta không quán thọ khổ, bởi vì nó có khổ đâu mà quán. Nó đang ăn miếng ngon quá, nó thèm nó muốn ăn nữa, thì không được, cái lạc này là cái nguy hiểm nhất. Thọ khổ không sợ mà thọ lạc này rất sợ. Cho nên trong khi chúng ta đặt cái thọ lạc, chúng ta quán thọ trên cái thọ lạc này, để mà chúng ta xem xét: Tại sao nó sanh ra sở thích này? Nó ham ăn, nó còn muốn ăn nữa này. Nó ăn cái bánh này còn chưa đã, nó còn muốn ăn nữa. Bây giờ ăn chè trôi nước, một viên trôi nước nè, trời ơi nó còn thèm muốn hai, ba viên nó ăn cũng được nữa! Do đó chúng ta mới đặt thọ lạc này để chúng ta quán xét lại, coi thọ lạc này sanh tâm dục như vậy là do nguyên nhân nào, cái lý nào? Trên cái đó nó diễn biến thế nào mà nó làm chúng ta thèm? Nếu thân đang thọ khổ thì ta nên “quán thọ trên thọ”, tức là thọ khổ này từ đâu đến, rồi từ đâu nó diệt, thọ khổ

này diễn biến như thế nào? Lúc thì nhiều, lúc thì ít, lúc thì nó đau nhiều, lúc thì đau ít, để chúng ta tìm tánh vô thường của nó. Mà nếu tìm ra được tánh vô thường thì chúng ta có sợ nó nữa không? Chúng ta tìm rõ như vậy là “trên thọ quán thọ”. Tu tập như vậy là tu tập cái định gì, các thầy biết không? Đó là Định Vô Lậu. Cho nên khi mà “trên thọ quán thọ” xem xét những cái hành, cái cách thức nó diễn biến, cách thức từ đâu nó xảy ra, rồi nó đến ít, nhiều, giảm, thiếu, như thế nào thì chúng ta đã thấu suốt được nó. Nó vô thường, mới lúc vậy, lúc khác, lúc đau nhiều, lúc thì ít, lúc không đau. Do tánh vô thường như vậy mà khi chúng ta tìm ra được tánh vô thường xuất phát từ chỗ nào, lúc bấy giờ thì chúng ta phá vỡ nó được. Cho nên chúng ta tìm tánh Vô Thường và tánh Không của nó, và khi tìm được rồi chúng ta sẽ phá nó đi. Chúng ta không còn nó ở trong tâm chúng ta, chúng ta không hề sợ hãi tướng thọ đó nữa và như vậy là chúng ta Vô lậu. Chúng ta đạt được vô lậu, làm cho tâm chúng ta trở về thanh thản, an lạc, trước cái đau, cái bệnh mà chúng ta không còn sợ hãi lo lắng nữa.

Đó là câu hỏi của Thiện Huệ, nhưng còn những câu khác Thầy chưa trả lời hết vì không có thời gian, đến giờ Thầy dạy, mà

Thầy nghĩ rằng, nếu trả lời hết thì bài học của chúng ta kể tiếp chúng ta học chưa hết. Nhưng học mà hỏi như vậy Thầy thấy rất hay, vì nó làm sáng tỏ thêm cho bài học của chúng ta, chúng ta biết cách tu tập. Nếu không có Thầy nhắc thì không biết chừng mình về mình nghĩ, rồi bắt đầu mình theo cái bài đó, mình quán từ đầu chí cuối. Mới có thọ lạc, ăn thấy nó thềm ăn nữa, bắt đầu mình quán nào là thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ, mình quán tùm lum hết. Sau một thời gian tu kiểu đó sao nó có hiệu quả được? Coi như là mình tu sai hết, mà mất thì giờ mình rất lớn, vì mình quán quá nhiều, cho nên mình mất thì giờ rất nhiều.

Vừa rồi Thầy dạy các thầy “trên pháp quán pháp” tu về Thất Giác Chi. Bây giờ chúng ta tiếp tục học bài pháp “trên pháp quán pháp” với pháp Bốn Tứ Đế tức là Bốn Thánh Đế, Tứ Diệu Đế. “Này các thầy Tỳ kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh Đế? Này các thầy Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo như thật tuệ tri đây là khổ, như thật tuệ tri đây là khổ tập, như thật tuệ tri đây là khổ diệt, như thật tuệ tri đây là con đường đưa đến khổ diệt. Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp, hay sống quán pháp trên các ngoại pháp, hay sống quán pháp trên các nội pháp ngoại

pháp, hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, hay sống quán tánh tận diệt trên các pháp, hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. Có những pháp ở đây vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo như vậy là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh Đế”

Nghĩa là khi chúng ta đặt bốn pháp Bốn Thánh Đế trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta mà quán xét, thì trong pháp Tứ Thánh Đế này, cái Pháp đầu tiên Khổ. Vậy thì chúng ta đặt trên thân của chúng ta xem Khổ như thế nào? Bởi vì pháp Tứ Thánh Đế nói Khổ, rồi mới nói nguyên nhân sanh ra Khổ, rồi mới nói nguyên nhân diệt Khổ, con đường diệt Khổ, thì Bốn Thánh Đế như vậy. Vậy thì bắt đầu chúng ta đưa pháp này lên bốn chỗ này chúng ta quan sát, chúng ta xem nó.

Bây giờ xem, thứ nhất chúng ta đặt bốn pháp này trên thân của chúng ta. Vậy trên thân này, Khổ để ở chỗ nào? Chúng ta tìm thấy cái khổ của thân chúng ta. Rồi trên cái tâm này nó khổ ở chỗ nào, chúng ta thấy được cái khổ đó. Rồi trên cái thọ của chúng ta thấy khổ như thế nào? Chúng ta quán xét

từng cái thọ, diễn biến từng cái đau khổ, từng cái đau tới đứt ruột, đứt gan của chúng ta, đau tới sức chịu đựng cuối cùng của thân chúng ta, đó là chúng ta quán được cái thọ khổ. Thì cái khổ đó là Khổ Thánh Đế mà Phật đã nói. Bệnh là khổ, cái thân này đang bệnh, nó đang nhức nhối khổ sở, vậy thì chúng ta quán xét, lấy Bốn Thánh Đế đặt trên Tứ Niệm Xứ mà quán xét bốn chỗ này. Do chỗ đau của thân này như thế nào, từ đó chúng ta mới thấu suốt được thân, thọ, tâm, pháp, đã có cái khổ trong các pháp và trong thân, thọ, tâm, pháp này.

Ở đây Đức Phật nói chúng ta quán tánh sanh khởi của các pháp khổ. Mà ở trên thân này quán tánh sanh khởi của các pháp khổ, thì thân chúng ta là một pháp, mà Tứ Thánh Đế là cái pháp để chỉ cho chúng ta ở trên thân này để quán pháp thân này, thân này diễn biến sanh khởi pháp Khổ như thế nào? Ví dụ bây giờ trên thân này diễn biến sự khổ một cái bệnh của thân, sắp sửa nổi lên một mụn ghẻ. Thì trước đó chúng ta nhức nhối một chút xíu, hoặc một dạng chúng ta thấy đỏ sớ sớ ngoài da thôi, hơi hơi sưng lên một chút xíu thôi, báo động cho biết chỗ đó sắp sửa sẽ mọc cái mụn. Lần lượt cái đỏ đó lan dần ra, lan rộng ra, rồi mới nổi u lên cái mụn mủ, rồi mưng mủ lên cái mụn đó, rồi

mới bề ra nó chảy. Diễn biến trạng thái của bệnh tật làm chúng ta từ trạng thái mới đau, đến khi đau nhiều, cho đến bề cái mụn, rồi giảm dần đến khi hết đau, rồi bắt đầu lành cái mụn đó. Thì đó là sự sanh khởi của các pháp khổ trên pháp thân của chúng ta, trên thân chúng ta. Do trên thân chúng ta mới quán xét được Khổ, pháp Khổ. Pháp Khổ không có nghĩa là cái thân, mà cái pháp để chỉ cho chúng ta biết rằng thân, thọ, tâm, pháp chúng ta đang có đây sẽ thọ lấy cái khổ như vậy, như vậy đó.

Bây giờ trên cái Khổ thì chúng ta đặt cái chết ở trên thân này, hoặc đặt cái bệnh ở trên thân này để chúng ta xem thấy cái chết hay cái bệnh khổ như thế nào đối với thân của chúng ta khi mà diễn biến nó, cái tánh sanh khởi của nó. Trước khi sắp sửa chết nó phải làm sao, sau khi chết nó làm sao? Chúng ta quán xét chúng ta nghĩ nó hành hạ chúng ta như thế nào để đến khi chúng ta chết mới chấm dứt cái ngũ uẩn, cái thọ khổ của nó? Rồi chúng ta sống quán tánh sanh diệt trên các pháp, tức là trên các pháp này là thân, thọ, tâm, pháp, đặt cái pháp khổ này mà chúng ta quán xét trên đó.

Ví dụ tánh sanh diệt, bây giờ có người lại đánh trên vai Thầy, ngay đó Thầy nghe đau liền, chút xíu thì lần lần lại hết đau, thì

đó là tánh sanh diệt của cái thọ, rồi nó hết đau luôn, nó không đau nữa. Ví dụ có một người lại ngắt Thầy, vừa ngắt Thầy nghe cảm giác đau, đó là tánh sanh của nó, rồi bắt đầu từ từ, từ từ nó giảm dần cơn đau của cái ngắt này, dần dần nó hết đau, do đó nó diệt lần, diệt lần. Chúng ta quán tánh sanh khởi của các pháp Khổ, cho nên gọi là Khổ Đế. Nó là Thánh Đế Khổ mà chúng ta quán nó. Rồi diệt nguyên nhân, Tập Đế đó, nguyên nhân mà tập hợp tất cả những nỗi khổ đó lại, nguyên nhân đó như thế nào? Do nguyên nhân là lòng ham muốn của chúng ta, cho nên nó tập hết các pháp đến, pháp nào chúng ta ham muốn là nó đem đến cho chúng ta khổ. Ví dụ bây giờ chúng ta ham muốn cái băng này, cái đồng hồ, cái ca này, thì các pháp tập đến sẽ làm khổ chúng ta. Bây giờ đồng hồ này hư, hoặc ai lấy thì chúng ta khổ, cái này mất, hoặc có người trộm, hoặc rớt bể, chúng ta tiếc. Những cái này đều tập trung làm cho thân chúng ta, tâm chúng ta khổ, mất của làm chúng ta tiếc. Cho nên khi chúng ta biết Phật Pháp rồi thì tất cả cái gì chúng ta cũng thấy vô thường, vì vậy nó bể, nó mất chúng ta thấy không buồn. Còn người ngoài đời chưa biết Phật pháp, các thầy, các con nghĩ sao? Khi mất của họ có buồn không? Buồn. Nhưng chúng ta hiểu Phật pháp chúng ta không buồn, chúng ta thấy đó là vô thường,

mọi vật là vô thường. Vì vậy chúng ta đặt cái pháp trên đó chúng ta quán xét, chúng ta thấy tất cả mọi cái đều vô thường, từ chỗ đó mà chúng ta giải thoát. Do sự hiểu biết này, do đặt trên bốn chỗ này mà quán pháp Tứ Thánh Đế làm chúng ta thấu rõ được cái khổ đó, do đó chúng ta không tập hợp nó lại. Không tập hợp tức là không ham muốn chứ gì? Mà không ham muốn tức là chúng ta không có gì, chúng ta buông xả hết, do đó chúng ta buông xả không nhà, không cửa, không có gì hết, có ba y một bát để đi xin ăn thôi. Mà người ta thấy ông này coi tội tệ quá, hèn hạ quá, đi xin người khác ăn, nhưng không ngờ đó là một tâm trạng giải thoát vô cùng. Người ta không có gì người ta làm sao mà buồn? Còn mình có vật này kia, có của cải, tài sản, mình nói rằng mình sẽ hơn người, sung sướng hơn, đầy đủ vật chất hơn, còn người ta không có gì hết, thua mình. Sự thật trong cái thua của người tu sỹ đạo Phật thì cái giải thoát của người đó tuyệt vời. Trái lại người giàu có của cải đầy đủ là người khổ, lại là người ở trong địa ngục mà không thấy. Ngày ăn một bữa người ta sống thấy thanh thản, còn ăn ba bữa mà sống thấy khổ sở vô cùng. Đó là lấy pháp Tứ Diệu Đế đặt lên trên đó mà tu tập. Các con hiểu rằng Thầy đã nói Tứ Niệm Xứ là nơi chúng ta tập trung tất cả các pháp lên

để tu, để cho chúng ta thấu suốt. Cho nên ở đây khi mà viết ra thành sách thì không phải là giảng đơn sơ vậy đâu. Thầy chỉ mong các con nghe, các con hỏi thêm, rồi Thầy giải thích thêm. Còn viết ra thành sách để giảng cho rộng ra thì nó từng phần nhỏ cắt chia ra. Một bài pháp này chia ra làm nhiều phần, nhiều đề mục, nhiều tiểu mục. Những tiểu mục đó, ví dụ “trên thân quán thân” thì nó là tiểu mục, mà quán thân thuộc về Bốn Thánh Đế. Còn “trên thọ quán thọ” thuộc về Bốn Thánh Đế thì cũng là một tiểu mục từ đại mục là Tứ Diệu Đế quán trên Tứ Niệm Xứ, mục lớn của nó. Nhưng từng tiểu mục, một bài pháp tuy chưa đầy một trang giấy này, khi một người viết ra thành sách thì nội cái này người ta có thể viết ra cả trăm trang giấy. Bài pháp của Phật rất cô đọng cho nên đòi hỏi sự diễn ra cái ý của nó đầy đủ. Nội bài pháp Tứ Thánh Đế, chưa nói nó đặt trên thân để trở thành một cái pháp tu tập của chúng ta, thì nó cũng là quá nhiều rồi. Đến đây chúng ta đã đặt được pháp Tứ Thánh Đế trên Tứ Niệm Xứ mà chúng ta tu tập.

Bây giờ tiếp tục: “Này các thầy Tỳ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một hoặc hai quả vị sau này. Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn có hữu dư y thì

chứng quả Bất hoàn. Nay các thầy Tỳ kheo, không cần gì phải đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ như vậy...” Nghĩa là từ đầu bài học Tứ Niệm Xứ chúng ta đặt pháp lên chúng ta tu tập, thì đương nhiên quả vị chúng ta tu tập để đạt được, đó là chánh trí. Mà chánh trí thì hoàn toàn là chúng ta giải thoát được đời sống và sanh tử của chúng ta rồi. Ở đây thì quả vị là Niết Bàn, nhưng vì chúng ta kẹt vào danh từ Niết Bàn thì nó bị còn dính có một cái chỗ để chúng ta về. Cho nên ở đây Phật không dùng danh từ đó, mà dùng danh từ “bất hoàn”, tức là chúng ta không trở lại thế gian này nữa, gọi là chứng quả Bất hoàn. Nếu chúng ta tu Bốn Niệm Xứ, đặt các pháp mà quán như vậy thì chúng ta sẽ không còn trở lại thế gian này nữa. Cõi đời đau khổ này chúng ta không còn ở đây nữa.

“Nay các thầy Tỳ kheo không cần phải đến bảy năm...” Hồi nãy Đức Phật nói bảy năm, nhưng bây giờ không cần đến bảy năm, “... Vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng được hai quả. Một là chứng chánh trí, hai là hiện tại ở trong hữu dư y niết bàn”. Trong hiện tại là tâm họ được giải thoát, và họ chứng quả bất

hoàn, tức là không trở lại thế gian này nữa.

“Này các thầy Tỳ kheo không cần đến một năm, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây. Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hai nếu còn hữu dư y niết bàn thì chứng quả bất hoàn”. Nghĩa là họ không có trở lại đây nữa. “Này các thầy Tỳ kheo không cần gì bảy tháng, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây. Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hai nếu còn hữu dư y thì họ chứng bất hoàn”. Nếu chúng ta còn “hữu dư y” tức là chúng ta còn cái thân để sống. “Hữu dư y” tức là còn có cái để chúng ta sống, “y” là nương tựa, “dư” là thừa thãi. Bây giờ chúng ta tu rồi, cái thân chúng ta còn, nó chưa chết, do đó gọi là “hữu dư y”. Thì trạng thái “hữu dư y” này chúng ta hoàn toàn tin tưởng rằng chúng ta không trở lại thế gian này nữa, tức là bất hoàn, không trở lại đây nữa.

“Này các thầy Tỳ kheo, không cần nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây. Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hai nếu còn hữu dư y thì sẽ

chúng quả bất hoàn”, tức là họ sẽ không trở lại thế gian này nữa. “Này các thầy Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn, đó là Bốn Niệm Xứ. Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các thầy Tỳ kheo hoan hỉ tín thọ lời dạy của Đức Phật”.

Ở đây các thầy thấy, sau cùng thì Đức Phật xác định bảy năm, rồi lần lần Đức Phật thu ngắn thời gian ngắn dần. Nếu niềm tin của chúng ta, lòng nhiệt tâm tu hành của chúng ta, thì Đức Phật xác định cho chúng ta thấy Bốn Niệm Xứ này trong bảy ngày chúng ta có thể chứng hai quả. Nghĩa là cuối cùng đó là bảy ngày. Người mà nỗ lực tu tập trong bảy ngày sẽ đạt được những quả vị như vậy, thoát khỏi những sầu não, diệt trừ những khổ ưu, thành tựu chánh trí. Lời Đức Phật xác định như vậy. Thật sự trong bảy ngày mà chúng ta biết sắp xếp đúng pháp, đúng hướng chúng ta tu tập, thì chắc chắn là chúng ta ly dục ly ác pháp hoàn toàn. Và sự ly dục, ly ác pháp này mặc dù chúng ta chưa thực hiện được cái định lực, nhưng mà chúng ta đã ly dục, ly ác pháp hoàn toàn rồi. Bảy ngày mà chúng ta thực hiện thì ly dục, ly ác pháp hoàn toàn.

Còn hôm nay Thầy giảng cho các con,

Thầy đã cho các con ba tháng là các con sẽ ly dục, ly ác pháp, và ba tháng nữa thì các con sẽ thành tựu bốn loại Thiền định và Tam Minh các con sẽ thành tựu. Ở đây thì Phật nhắc chúng ta có bảy ngày thôi là chúng ta đã ly dục, ly ác pháp hoàn toàn. Bởi vì trên Tứ Niệm Xứ có Tứ Thánh Định ở trên đó. Nhưng ở chỗ chúng ta tu tập đây thì các con thấy, trong bài này Đức Phật chưa nói Tứ Thánh Định, phải không? Chưa có nói ở trên thân này mà tu Tứ Thánh Định, chỉ nói chúng ta “trên pháp quán pháp”, rồi tu Chánh Niệm Tỉnh Giác này kia, chỉ có đem pháp như là Thất Giác Chi, rồi pháp Tứ Diệu Đế, đem những pháp đó mà tu tập, Bảy Giác Chi nè, rồi đem pháp Ngũ uẩn để đặt lên trên đó mà chúng ta tu tập. Đức Phật đâu có nói chúng ta đặt Sơ Thiền, Nhị Thiền ở trên này chúng ta tu tập đâu. Đức Phật không nói điều đó, mà khi chúng ta tu tập cái này thì tâm chúng ta ly dục, ly ác pháp rồi, tức là chúng ta đã có chánh trí rồi. Chúng ta lại chắc chắn là mình không trở lại thế gian này nữa, nghĩa là mình không tái sanh nữa. Các con thấy cái nhân mà chúng ta đã làm chủ được đời sống của chúng ta. Nó không đắm nhiễm tất cả các pháp, thì tức là ly dục, ly ác pháp rồi, do đó chúng ta đã giải thoát được cái tâm rồi. Còn giải thoát cái thân thì kể bài Tứ Niệm Xứ này là bài Định Niệm Hơi

Thở. Đức Phật xác định cho chúng ta thấy rằng chúng ta phải tu từ những cái định để chúng ta tiến ở trên Bốn Niệm Xứ này. Cũng phải đặt ở trên Bốn Niệm Xứ này mà chúng ta tu tập chứ đâu ngoài Bốn Niệm Xứ này được! Nhưng giai đoạn đầu của Tứ Niệm Xứ, để mà ly, mà lìa những tâm ác, tâm dục cho nên mới đặt những pháp này để chúng ta tu tập. Như vậy chúng ta thấy giai đoạn Tứ Niệm Xứ, giai đoạn đầu phải ly dục, ly ác pháp. Đến giai đoạn kế là bắt đầu từ Định Niệm Hơi Thở, tức là hành động trên thân mà quán thân hành động nội, thì đó là Định Niệm Hơi Thở. Ở đây các thầy thường bị cái danh từ, cứ nghĩ danh từ đó chỉ một pháp, mà danh từ kia chỉ một pháp. Không ngờ danh từ đó nói trên pháp đó, rồi danh từ khác cũng nói có cái pháp đó thôi. Nói “trên thân quán thân tu về hành tướng nội”, quý thầy cứ nghĩ đó là Tứ Niệm Xứ tu thôi, không ngờ đó là Định Niệm Hơi Thở. Bởi vì ngoài hơi thở thì “hành tướng nội” là cái gì? Có phải là hơi thở của chúng ta không? Nếu một người không có trí tuệ thì nghe “trên thân quán thân tu về hành tướng nội” họ chẳng biết là cái Định gì hết. Cho nên Kinh điển Nguyên Thủy này nếu một người không tu, không có trí tuệ thật sự, thì không triển khai nổi đâu. Tưởng tuệ không có tưởng ra nổi, vì vậy mà họ triển khai Tứ Niệm Xứ thì

hầu hết là quý thầy đã có nghiên cứu thì quý thầy thấy, các nhà học giả không triển khai ra được. Họ không thấy nó có những cái tên, có khi một pháp có ba, bốn tên, mà nó chỉ có một pháp đó thôi. Ví dụ trên Tứ Niệm Xứ này “trên thân quán thân tu về hành tướng nội” thì người ta biết đó là định gì rồi, người ta biết là Định Niệm Hơi Thở. Vậy thì trên con đường Định Niệm Hơi Thở đó sẽ tu như thế nào? Cho nên ở đây chúng ta sẽ tiếp tục học về Định Niệm Hơi Thở. Bởi vì đây là giai đoạn ly dục. Còn đường đi của giai đoạn hơi thở thì nó tiếp tục ở trên Tứ Niệm Xứ để thực hiện Bốn Thiền và làm chủ các pháp. Còn cái này lấy các pháp Phật dạy để tập trung trên cái này để tu cho tâm chúng ta ly dục, ly ác pháp. Cho nên chúng ta càng thấu rõ, có chánh trí thì chúng ta làm thấu rõ được Khổ, Tập, Diệt, Đạo ở trên trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta rất rõ ràng. Cho nên lấy trên Niệm Xứ này mà chúng ta quán xét. Lấy các pháp đặt trên Tứ Niệm Xứ chúng ta tu. Do đó tâm chúng ta ly dục, ly ác pháp, chúng ta không còn ham muốn thế gian này nữa, đời không có gì nữa hết. Thầy nói bây giờ cho Thầy nhà lâu, xe hơi, cái gì thầy cũng không ham hết. Đời này không có cái gì mà cảm dỗ Thầy nổi hết, vì Thầy đã thấy nó rõ ràng lắm rồi. Bởi vì đặt pháp ở trên thân, thọ, tâm, pháp của thầy, thầy đã

tu, cho nên thầy quán xét rồi, không có vật gì mà có thể xâm chiếm được tâm của Thầy. Cho nên khi thông suốt rồi thì suy ngẫm có bảy ngày người ta bỏ sạch xuống hết, người ta không ham gì nữa hết. Cuộc đời đâu còn gì nữa, đời không có gì hết. Còn bây giờ tuy rằng nghe thầy nói vậy chứ sự thật ra các con chưa dám bỏ một cái gì hết à. Bây giờ thầy nói nhà con có một tủ sách, con đâu dám đốt nó đâu, con đâu dám bỏ, con tiếc. Còn đối với thầy thì thầy nói đó là cái tâm thường, chẳng có gì, cho nên thầy chẳng có tiếc một vật gì hết, vì vậy mà tâm thầy rộng rang, tâm mình xả bỏ, thanh thản vô cùng. Còn các con, bây giờ cái vật rất nhỏ mọn nhưng mà nó cần dùng cho các con là các con không bỏ. Còn người tu họ đâu có cần dùng gì đâu. Bây giờ khát nước, họ không có đồ họ xuống dưới dòng suối họ bụm họ uống, họ không cần bình lọc nữa. Nếu mà cái nghiệp chết, giờ uống vô chết họ cũng uống, họ cũng không ngần nữa. Còn chúng ta sợ chết cho nên phải lọc sạch sẽ, chứ để vi trùng trong đó uống chết queo rồi sao? Đó là chúng ta chưa có thấy, chưa có xả, mà chúng ta cũng chưa thấu được Đạo Đế, cho nên chúng ta chưa nhìn được cái nghiệp, cái nghiệp tức là nhân quả. Chánh Nghiệp, các con nhớ Chánh nghiệp là nghiệp nhân quả. Cho nên chúng ta chưa thấu suốt được Bát

Chánh Đạo là tám nẻo trong Tứ Diệu Đế. Mà Bát Chánh Đạo chúng ta đặt ở trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta, để dùng Bát Chánh Đạo đó mà thực hiện thì chúng ta đã thấy được nghiệp của nó rất rõ ràng. Ở đây coi như thầy giảng sơ sơ, nghĩa là nói tổng quát vậy thôi, chứ thì giờ không có. Nếu nói ra từng bài pháp của Phật trong bài Kinh như thế này, các con thấy nó ngắn vậy, mà thầy giảng diễn ra thì nó thành một cuốn sách cả hai, ba trăm trang, có thể năm trăm trang một bài nhỏ vậy. Biết bao nhiêu điều cần nói, một chữ trong đó có thể diễn tả ra cả mấy trang giấy cái danh từ của Phật dùng ở trong này. Các con thấy các bộ kinh của Phật mà đem một đồng kinh sách này, Thầy nói là một đồng nghe quá lớn, một bộ kinh như kinh Trung Bộ là ba cuốn vậy rồi, mà Tương Ưng thì năm cuốn rồi. Tất cả các bộ kinh này, năm bộ kinh như vậy thì các con thấy một đồng kinh sách, mà những bài kinh tuy ngắn vậy chứ của Phật nói lên nghĩa tu tập mênh mông lắm.

Bây giờ các con học tiếp tục về Định Niệm Hơi Thở. Bởi vì Định niệm hơi thở này các con cũng biết xuất phát từ đâu rồi. Nghĩa là Đức Phật nói “trên thân quán thân tu về hành tướng nội” tức là Tứ Niệm Xứ rồi chứ gì! Hành tướng nội là ở trong thân của

các con, nội thân của các con cái gì là hành tướng? Có phải là hơi thở không? Cho nên đó là Định Niệm Hơi Thở rồi đó. Bây giờ chúng ta chuyển qua Định niệm hơi thở thì chúng ta cũng biết chúng ta đang tu ở trên Tứ Niệm Xứ chứ không phải là Định Niệm Hơi Thở nó ngoài ra. Cho nên nhà học giả nói về pháp Định Niệm Hơi Thở không dính dấp gì với Tứ Niệm Xứ hết. Bởi vậy họ là những người ngu, không thấy! Hơi thở làm sao rời khỏi thân chúng ta ra mà tu? Làm như họ thở đâu ở ngoài đất, hoặc là ở không gian, họ lấy xuống họ tu, cho nên đó là cái hiểu của nhà học giả, chứ không ngờ hơi thở là ở trong thân của chúng ta. Mà hơi thở trong thân chúng ta thì tu hơi thở này tức là “trên thân quán thân” tu về Định Niệm Hơi Thở chứ gì. Để chúng ta làm chủ những gì đây? Cho nên nương vào hơi thở thì có lợi ích rất lớn cho chính sự tu tập của chúng ta. Đây các con thấy, đem các pháp đặt ở trên đó mà quán, thì đó thuộc về Định Vô Lậu. Bây giờ tu về hành động nội Định Niệm Hơi Thở: “Hơi thở ra, này các thầy Tỳ kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, thời có quả lớn, có lợi ích lớn. Và này các thầy Tỳ kheo, tu tập Định Niệm Hơi thở vô, hơi thở ra như thế nào làm cho sung mãn, thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn?” Nghĩa là tu tập như thế nào để cho nó có quả lớn,

tức là nó có kết quả cho chúng ta liền? Thì ngay trên thân này chúng ta đặt pháp Định Niệm Hơi Thở mà chúng ta tu tập nó, làm cho thân chúng ta, làm cho hành động nội của chúng ta thanh tịnh. Nó làm cho chúng ta có cái đạo lực, cái quyền lực để chúng ta sai khiến, làm chủ mọi sự việc đó.

“Ở đây, này các thầy Tỳ Kheo, Tỳ kheo đi đến một khu rừng, hay đi đến một gốc cây, hay đi đến một căn nhà trống”. Bắt đầu Đức Phật muốn dạy chúng ta tu Định Niệm Hơi Thở thì phải tìm những nơi yên tĩnh, mục đích là tìm nơi yên tĩnh, chứ đừng nơi động, nơi họp chợ, nơi mà tập trung nhau nói chuyện thì tu Định Niệm Hơi Thở không được đâu. Tu Định Vô Lậu chỗ nào, Đức Phật không nhắc chúng ta vào trong rừng, hay là đi đến khu rừng hay gốc cây. Mà tới Định Niệm Hơi Thở thì Đức Phật nhắc chúng ta phải đi tìm khu rừng, gốc cây, nó khác. Bởi khi chúng ta cũng “trên thân quán thân” mà đặt pháp Tứ Thánh Đế thì Đức Phật không bảo chúng ta vào rừng, muốn ở chỗ nào ngồi chúng ta ngồi sao cũng được hết. Nhưng khi bảo chúng ta tu về hơi thở, thì Đức Phật bảo chúng ta đi vào rừng, kiếm nơi thanh vắng, hoặc ngôi nhà trống ai bỏ, chúng ta vào đó. Rồi chúng ta ngồi kiết già lưng thẳng, Đức Phật xác định cho chúng ta rõ mà. Còn bây

giờ nếu mà Đức Phật dạy hơi thở mà Đức Phật không có bảo vậy thì chúng ta ngồi giữa chợ chúng ta tu chắc cũng được chứ gì. Nhưng Đức Phật thấy cái đó không đúng nên Đức Phật đâu có dạy chúng ta. Cho nên có nhiều người nói tu giữa chợ, thực sự ra sự tu giữa chợ đó, pháp nào tu giữa chợ, mà pháp nào tu không phải giữa chợ? Ở đây pháp hơi thở hoàn toàn phải nói là tu không được ngoài chợ đâu. Định Vô Lậu thì có thể tu được, nhưng Định Niệm Hơi Thở thì không thể được. Cho nên ở đây Phật đã nhắc nhở mình rất nhiều chỗ mà phải tìm khu rừng vắng, một gốc cây, một ngôi nhà trống, rồi mình phải ngồi kiết già lưng thẳng. Đó là những cái quan trọng chuẩn bị trước khi tu Định Niệm Hơi Thở. Bắt đầu chúng ta quán cái gì? Nghĩa là chúng ta đã thông suốt hết, đã xả được tâm của mình rồi, mà sợ nó còn những cái gì chưa được yên tịnh. Tức là mình ngồi lại mà tâm mình còn phóng ra niệm vọng tưởng, cho nên mình nhắc, nhắc tâm ly, tâm từ bỏ của mình, để mình xả ra. Đức Phật bắt đầu: “Quán từ bỏ tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Quán từ bỏ tôi sẽ thở ra”. Rõ ràng là bây giờ mình ngồi lại mình gạn lọc, coi tâm mình xả sạch hay chưa. Nếu mà sạch, mình nhiếp tâm vô thì cái tâm quay vô liền, nó không còn niệm nào hết. Mà nó còn niệm thì tức là “quán từ bỏ”. Bây giờ mình thấy nó

còn vọng tưởng, tức là mình phải “quán từ bỏ” mình nương theo hơi thở để mà quán từ bỏ nó, do đó nó không còn vọng tưởng nữa. Cách thức như vậy mới hết vọng tưởng. Mà đây là người ta đã ly dục, ly ác pháp rồi, bắt đầu người ta mới tiếp tới bài kệ đó, là người ta tu Định Niệm Hơi Thở. Còn mình chưa có ly dục, ly ác pháp, mà nhảy vô trong thất ngòi khoan chân hít thở, hít thở kiểu đó, mai một nó nghẹt thở mà chết chứ đâu có sống được. Trong vấn đề tu tập mình phải hiểu từng bước, từng giai đoạn. Nghĩa là, nói chung người muốn tu Định Niệm Hơi Thở phải trải qua tu giai đoạn đầu của Tứ Niệm Xứ, để xả cái tâm cho xong đã. Dem các pháp mới thấy đời khổ, cho nên vì dạy sai, không có tu từ căn bản cho nên hầu hết quý thầy thấy đời còn đẹp, thấy đời cái gì cũng còn tốt, cho nên không xả bỏ được nó. Tuy rằng xả bỏ mà xả bỏ có phân nửa, còn phân nửa thì vẫn thấy.



GIỚI HÀNH 23

Hôm nay các con học về giới hành nên Thầy phải giảng từng phần để thấy từng thứ tự của pháp tu, để sau này chúng ta sắp xếp lại phương hướng tu tập của chúng ta rõ ràng hơn. Vì thời gian hướng dẫn Thầy tùy theo các pháp mà mọi người đang tu tập, rồi tùy theo trường hợp, hoàn cảnh tùy thuận của Đại Thừa, không có dám động chạm họ, cho nên cũng nường tay. Vì vậy mà trải qua 18 năm nay, vì sự tùy thuận, quá tùy thuận của Thầy cho nên Thầy không dám chỉ thẳng phải tu cái nào đúng cái nào sai, không dám nói rằng cái đó sai, mà cái tu tập như thế này đúng, chỉ tùy thuận họ mà không dám nói họ sai. Do chỗ không dám nói họ sai cho nên họ không biết sai, vì vậy trong tư tưởng, trong đầu họ nghĩ cái đó đúng. Mặc dù Thầy cố lái họ nhưng họ vẫn nghĩ trong đầu cái đó đúng. Cho nên đến giờ phút này Thầy không nói ra, chắc chắn cũng không còn ai mà nói nữa. Thầy biết rằng nói ra sẽ có sự đụng chạm rất lớn với các nhà Đại Thừa, nhưng mà nói ra để cho người sau người ta biết cái đúng cái sai để người ta tránh. Còn không nói ra mà bưng bít để cho lợi ích cá nhân Thầy, nghĩa là người ta không

nói Thầy thế này thế khác, để người ta ca ngợi Thầy là người tùy thuận, không chống báng ai hết, thì Thầy thấy nếu người ta ca ngợi Thầy chỉ được phần an ổn cho Thầy mà thôi. Còn thế hệ con người sau này theo đạo Phật thì họ chẳng biết đường đâu mà đi, cho nên họ vẫn thấy Đại Thừa, Thiên Tông là đúng. Còn bây giờ Thầy mạnh dạn Thầy đập thẳng. Người ta nói Thầy là con người hay nói xấu, hay chống báng, hay đả kích này kia, họ nói mặc họ. Thầy hiện giờ cái đúng là Thầy nói đúng, mà cái sai Thầy nói sai. Ai ở trong cái sai thì phải chịu chung cái số phận của lời nói của Thầy mà thôi. Chứ còn bây giờ mà Thầy cứ nhân nhượng, nhân nhượng họ thì ngàn năm sau nó cũng vậy thôi. Cho nên pháp Phật càng ngày càng nhân nhượng thì pháp Phật bị chìm mất đi, và cũng không người nào triển khai nổi những pháp hành như thế này được. Tuy rằng tạng kinh có chữ nghĩa hẩn hời, nhưng đọc vô thì người ta thấy dường như pháp này với pháp kia riêng rẽ nhau, nhưng không phải đâu! Nó tập trung trên một điểm nào đó để thực hiện được sự giải thoát của điểm đó. Vì vậy mà hôm nay chúng ta mới thấy Định Niệm Hơi Thở là vấn đề quan trọng mà từ lâu các thầy về đây được Thầy hướng dẫn về Định Niệm Hơi Thở nhiều nhất, nhưng Thầy không dám nói lạc trang qua cái khác.

Bởi vì trong Đại Thừa cũng lấy hơi thở làm tiêu chuẩn để tu, cho nên Thầy lấy hơi thở thì thấy không có sai khác, cho nên không có nghịch. Nhưng thực sự ra hơi thở không phải là giai đoạn đầu của người tu. Người mới tu không nên tu hơi thở, mà hãy tu Định Vô Lậu, xét thấy được cái khổ, tập, diệt, đạo ở trên thân này, để rõ thấu được. Dem các pháp đó để thông suốt được, từ đó chúng ta mới tu Tứ Chánh Cần, đặt các định trên thân chúng ta mà thực hiện Tứ Chánh Cần, làm cho các pháp ác lìa ra, ly ra, làm cho nó đoạn dứt đi. Tu tập như vậy mới chính là Thiên định của đạo Phật, chứ không phải ngồi lại mà nương vào hơi thở đếm, hay số, hay tùy, để rồi đi vào Thiên định. Bây giờ tới giai đoạn mà chúng ta ly rồi, vậy mà Phật còn cẩn thận bảo chúng ta ngồi lại thẳng lưng, rồi quán từ bỏ, để xem nếu mà đầu mình không có vọng tưởng thì mình không cần “từ bỏ” nữa, bởi vì tâm mình nó gom vào. Mà đầu mình còn khởi niệm vọng tưởng, thì mình phải “quán từ bỏ” nương hơi thở thì chúng ta ức chế được vọng tưởng. Cho nên ở đây Phật dạy “Quán từ bỏ tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Quán từ bỏ tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.” Ở đây người mà tu tập như vậy gọi là tu Định Niệm Hơi Thở, mà Định niệm hơi thở thì các thầy nên nhớ là “trên thân quán thân tu về hành tướng nội”. Đó thì nó đâu có

lìa ra khỏi Tứ Niệm Xứ đâu, tức là ngay pháp môn đó, Định Niệm Hơi Thở là pháp môn để mà thực hiện ở trên cái thân của nó. Nó làm đường đi để nhập các định. “Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các thầy Tỳ kheo tu tập như vậy làm cho sung mãn, thời có quả lớn, có lợi ích lớn”. Nghĩa là chúng ta chỉ quán như vậy, rồi chúng ta tu tập như vậy, cứ nhắc thường xuyên. Chúng ta nhắc trong 5 phút, 10 phút, 30 phút, rồi một giờ. Ngồi thiền kiệt già thẳng lưng mà chúng ta nhắc câu này: “Quán từ bỏ tôi sẽ thở vô, quán từ bỏ tôi sẽ thở ra”. Khi chúng ta thấy tâm chúng ta đã thực sự từ bỏ rồi, đã xa lìa, đã ly tham, sân, si rồi, đã ly dục, ly ác pháp rồi thì chúng ta không cần dùng câu này nữa. Này các thầy Tỳ kheo, Đức Phật nhắc thời Đức Phật tu pháp hơi thở: “Này các thầy Tỳ kheo, trước khi ta chưa giác ngộ, chưa chứng chánh đẳng giác, khi còn là bồ tát...” Đó thì ở đây các thầy thấy, Thầy có trả lời cho các thầy rồi đó, bồ tát là một vị tu chưa chứng, cho nên Đức Phật nói khi ta còn là bồ tát, tức là ta chưa chứng chánh đẳng chánh giác, chưa giác ngộ. Cho nên khi ta còn bồ tát, “... ta trú nhiều giới trú này”, tức là ta tu nhiều với pháp này. Nghĩa là trong lúc đó bồ tát đang tu nhẫn nhục, tùy thuận, xả tâm của mình, thì Đức Phật tu về pháp hơi thở. “Này các thầy Tỳ kheo, do ta tu tập

nhieu...”, ở đây thì ta trú nhiều với trú pháp này. Ở đây Thầy dịch ra “Ta tu pháp này nhiều nên thân và con mắt ta không có mỏi mệt và tâm ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ”. Rõ ràng là từ bỏ thì từ bỏ cái gì? Từ bỏ lậu hoặc chứ gì, từ bỏ tham, sân, si chứ gì! Cho nên nương vào hơi thở làm cho chúng ta tỉnh táo, làm chúng ta sáng suốt lên, cho nên con mắt không có mỏi mệt, tâm ta không lừ đừ, Đức Phật nói như vậy “Ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ”, do tu tập như vậy thì Đức Phật sẽ thấy giải thoát hoàn toàn. “Do vậy này các thầy Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng, mong rằng thân và mắt không bị mỏi mệt và mong rằng tâm được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ, thời định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này cần phải khéo tác ý.” Khéo tác ý là khéo cái gì? Quán từ bỏ, hay là hơi thở vô tôi biết vô, hơi thở ra tôi biết ra, tức là khéo tác ý. Các thầy thấy chưa, bài kinh của Phật dạy rất rõ ràng, mà đây là kinh nghiệm của Phật. Phật nói, lúc mà ta còn là bồ tát, chưa thành chánh đẳng chánh giác, ta tu cái này nhiều. Nên khi mà vào đây, bên nữ các con thấy, ba năm Thầy cho các con rèn luyện Định Niệm Hơi Thở rất là kĩ lưỡng. Cho nên hôm nay các con tiến tới tu thì Thầy tin rằng hơi thở các con quá thuần thục rồi, không còn có

khó khăn nữa. Do vậy hiện giờ có đưa 30 phút hoặc một giờ không có niệm vọng tưởng xen vào, thì các con biết được nó đã đạt đến cái mức của tầm tứ. Bây giờ chúng ta chuyển qua pháp vô lậu để chúng ta xả cái tâm cho sạch. Chuyển qua pháp vô lậu xả tâm, chúng ta tu ngay Tứ Chánh Cần giữ trong ba tháng, thì thử hỏi các con có đạt được không? Cho nên bên nữ nếu mà Thầy đã xác định, rất là đúng thời điểm các con sẽ thành tựu được trong ba tháng là các con ly dục, ly ác pháp. Vì vậy hơi thở sẽ giúp các con ly dục, ly ác pháp rất cụ thể. Cho nên khi mà ngăn chặn ác pháp thì Thầy khuyên các con tu Chánh Niệm Tỉnh Thức và Định Niệm Hơi Thở chứ gì. Thì Định niệm hơi thở “Quán từ bỏ tôi sẽ thở vô, quán từ bỏ tôi sẽ thở ra”, các con thấy chưa? Như vậy các con sẽ xả ly và bỏ các pháp ác được, nên ly dục ly ác pháp được. Đức Phật đã nhắc lại thời của mình chưa thành tựu, chưa giác ngộ, chưa thành chánh đẳng giác, thì Đức Phật đã tu tập cái này, mà phải khéo tác ý. Đây Thầy đọc lại câu này để cho các con và các thầy nghe: “Do vậy, này các thầy Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng, mong rằng các niệm và các tư duy của ta được đoạn tận, thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý”. Mong rằng, muốn rằng đoạn diệt những sự suy tư trong đầu

của mình và các niệm được đoạn diệt thì Định niệm hơi thở này phải khéo tác ý. Khéo tác ý như thế nào: “Quán từ bỏ tôi thở vô, quán từ bỏ tôi thở ra”, có phải vậy không? Chữ khéo tác ý ở đây Đức Phật muốn nhắc chúng ta phải khéo léo nhắc tâm của chúng ta, khéo tác ý như vậy các thầy, các con phải nhớ, đó là pháp hướng của chúng ta. Bởi khi nó ngăn chặn được tất cả các tạp niệm, các lậu hoặc, thì lúc bấy giờ nó trở thành đạo lực cho chúng ta đó. Kế tới Đức Phật dạy tiếp: “Do vậy này các thầy Tỳ kheo, nếu thầy Tỳ kheo muốn ước muốn rằng, mong rằng ta sẽ tiến trong tướng nhàm chán với các pháp không nhàm chán”. Muốn mình được nhàm chán với các pháp không nhàm chán, nghĩa là bây giờ chúng ta ăn viên trôi nước chúng ta thấy thèm quá, cho nên pháp trôi nước đó chưa phải là pháp nhàm chán đối với ta đâu. Cho nên chúng ta muốn nhàm chán pháp đó, thì chúng ta phải tu tập Định niệm hơi thở, chúng ta khéo tác ý thì nó sẽ nhàm chán pháp đó. Như bây giờ Đức Phật mới nói, các con thèm trôi nước, thì các con nên lấy hơi thở các con tu thì các con sẽ không thèm trôi nước nữa. Như bây giờ Thầy nói tôi thấy trôi nước tôi thèm quá, cỡ tôi ăn chục viên đó, tôi đang thèm trôi nước mà, tức là nó muốn ăn vậy đó, nhưng ông Phật nói phải nhàm chán cái đó đi. Mà

muốn nhàm chán như vậy thì định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này cần phải khéo tác ý thì nó sẽ nhàm chán, phải không? Pháp Đức Phật dạy rõ lắm, nếu mà mình muốn nhàm chán nó thì mình phải dùng pháp hướng, nương theo hơi thở mà nhắc thì nó sẽ nhàm chán chứ gì, phải không? Hay quá, quá tuyệt, cho nên ở đây các con thấy ông Phật dạy nhưng người không biết thì không hiểu được chỗ này. Vì vậy họ chẳng biết tu, họ cứ ham thích, thích ăn, thích uống, thích trôi nước, thích chè. Cho nên bữa nào có xôi cô út làm, thì thấy các thầy ăn được, ngon, thích, phải chi có nhiều nhiều chút nữa. Thực sự ra khi cái pháp đó không nhàm chán, mà bây giờ mình phải hướng tâm nhắc như thế nào để nó nhàm chán, thì Định Niệm Hơi Thở là một điều cần thiết giúp cho chúng ta sẽ nhàm chán. “Do vậy này các thầy Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng, mong rằng ta sẽ trừ những tưởng không nhàm chán đối với các pháp nhàm chán...” Ví dụ đau nhức quá phải không? Cái pháp mà đau nhức quá thì đó là cái pháp mình ghét, gọi là nhàm chán, mình sợ nó quá, nó cứ đau nhức mình hoài. Do đó Đức Phật cũng bảo, mình muốn xa lìa cái nhức này thì nên dùng pháp hướng nhàm chán cái này đi, thì mình sẽ nương theo hơi thở mình đuổi cái thọ đó đi. Vì vậy cho nên ở đây Thầy

bảo các con dùng pháp hướng để phá cái thọ này đi. Mà Đức Phật thường nương vào hơi thở để phá cái thọ này, thì định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này cần phải khéo tác ý nó với cái pháp hướng này. Rõ ràng Đức Phật muốn bảo chúng ta phải ở trong trạng thái yên tĩnh, yên lặng cho nên mới phá được cái thọ của chúng ta chứ gì! Lời nói của Phật rõ ràng và cụ thể đến mức độ cái hơi thở như vậy, các con thấy các pháp như vậy rõ ràng. Đây là cuốn kinh Tương Ưng Bộ đã dạy như vậy rõ ràng, chứ không phải Thầy đặt ra. Ở đây Đức Phật dạy chúng ta nếu mà gặp cái thọ, tức là cái pháp làm chúng ta nhàm, sợ, thì chúng ta nên dùng pháp hơi thở tu tập sẽ hết. Đây là một bài kệ nữa: “Này các thầy Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng, tôi sẽ tiến trong tưởng nhàm chán đối với pháp không nhàm chán và nhàm chán, thời định niệm hơi thở khéo tác ý”. Ở đây Đức Phật nói rằng có những pháp không nhàm chán, bây giờ mình thích ăn, thích ngủ là pháp không nhàm chán. Và pháp nhàm chán là pháp đau nhức, rồi họ chửi mắng mình, họ nói nặng nhẹ mình, pháp đó mình sợ quá, tức là mình nhàm chán pháp đó. Đức Phật dùng chữ nhàm chán, tức là tâm của mình thấy thọ khổ thì mình nhàm chán, mình ghét lắm, mà thọ lạc thì mình thích. Thọ lạc tức là pháp không nhàm chán, mà thọ khổ

thì nhàm chán. Cho nên ở đây Đức Phật muốn mình phá được pháp không nhàm chán và pháp nhàm chán, muốn phá được thì định niệm hơi thở phải khéo tác ý. Nghĩa là mình bị pháp nào thì mình dùng hơi thở mình phá cho sạch, cố gắng phá cho sạch hết. “Do vậy này các thầy Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng tôi sẽ trú trong tưởng không nhàm chán đối với pháp nhàm chán và không nhàm chán, thời định niệm hơi thở khéo tác ý”. Nghĩa là pháp nhàm chán và không nhàm chán, mình dùng tưởng, tức là mình dùng pháp hướng rồi mình tưởng ra, để mình nương vào hơi thở mình xả cái tâm của mình. “Do vậy này các thầy Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng, mong rằng sau khi từ bỏ cả hai không nhàm chán và nhàm chán, tôi sẽ trú xả niệm tỉnh giác, thời định niệm hơi thở khéo tác ý”, bây giờ mình mới xả được pháp nhàm chán rồi. Hồi đầu mình mới đặt cái chỗ quán từ bỏ để mình xem có vọng tưởng không? Bây giờ hết vọng tưởng rồi, bắt đầu mình biết cái tưởng của mình chưa nhàm chán đâu. Ý thức của mình thì mình dùng Định Vô Lậu để mình tạo cho nó ly rồi đó, nhưng mà cái tưởng chưa có ly đâu. Bây giờ mình đã thực hiện ý thức của mình là giới luật, tuy rằng mình ăn ngày một bữa, nhưng thấy cái gì đó mình vẫn còn muốn ăn chứ chưa phải hết. Cái tưởng mà

muốn ăn đó chưa nhàm chán đâu, nên ở đây Đức Phật muốn dạy chúng ta từ ý thức xa lìa cho đến cái tướng phải đoạn dứt nó, thì định niệm hơi thở là chỗ để chúng ta dứt được những cái tướng này. Cái tướng chúng ta còn tướng ăn đây nè chứ chưa phải đâu. Khi chúng ta đã lìa được các pháp không nhàm chán và nhàm chán rồi thì chúng ta sẽ trú xả ở trong Chánh Niệm Tỉnh Giác. Bây giờ mới thực sự là chúng ta đã có Chánh Niệm Tỉnh Giác, và Chánh Niệm Tỉnh Giác đó phải nương Định Niệm Hơi Thở mà chúng ta mới có được các pháp không nhàm chán và nhàm chán này, chúng ta mới ly nó ra được của tướng đó. Cho nên ở đây Phật dạy bài pháp rất là kỹ, từ ý thức xa lìa rồi tới tướng thức xa lìa. Xa lìa các pháp của tướng thức rồi, bắt đầu bây giờ chúng ta mới tiến tới giai đoạn khi đã tỉnh giác chánh niệm mà nó xa lìa như vậy hết rồi, xa lìa từ ý thức của chúng ta cho đến tướng thức của chúng ta, đều là chúng ta xa lìa những cái tướng. Mà cái tướng đó là đối với các pháp chứ không phải là tướng pháp đâu. Nghĩa là bây giờ chúng ta thấy đồng hồ này chúng ta ham thích, chúng ta về nhà chúng ta tưởng cái đồng hồ, phải chi mình có cái đó, tức là mình nghĩ đến nó, đó là cái tướng của mình. Còn bây giờ Thầy thấy cái đồng hồ này Thầy ham muốn, tức là ý thức của Thầy ham

muốn. Còn bây giờ nó không có mà Thầy về thất của Thầy rồi, Thầy mới tương tư tới cái đồng hồ, Thầy mới ham thích nó, phải chi có nó, nằm ngủ mình rờ rẫm nó, đó là vì cái tâm ham thích của nó. Cho nên mình phá cái tướng đó đi, đừng để cái tâm đó. Đó là Định Niệm Hơi Thở sẽ giúp chúng ta xả được cái tướng, nó nhằm chán những pháp làm cho chúng ta ham muốn, ham thích. Lúc bấy giờ chúng ta mới đạt được Chánh niệm tỉnh thức. Các con thấy chưa? Bây giờ chúng ta tu vậy chứ chúng ta chưa đạt, mà bây giờ muốn đạt được Chánh niệm tỉnh thức này thì các con nghĩ như thế nào? Nghĩa là hằng ngày nó ở trong hơi thở của chúng ta, hay là nó ở trong thân của chúng ta, nó quay vô, nó không phóng ra đâu. Cho nên Đức Phật mới nói như thế này: “Do vậy này các thầy Tỳ kheo, nếu các thầy ước muốn rằng, mong rằng ly dục ly bất thiện pháp, sẽ chứng đạt và an trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ, thời định niệm hơi thở phải khéo tác ý”. Bây giờ các thầy đã tu tập Tứ Chánh Cần ly ác pháp này kia xong rồi, nhưng chưa chắc đã là mình nhập Sơ thiền. Cho nên chừng đó mình phải xả cái tướng này đi. Bởi vì thực sự ra về ý thức của mình thì mình thêm trôi nước đi phải không, mà trong lúc đó không có ăn, thì mình dùng cái tướng mình thêm, do cái

tưởng làm mình thêm hơn là ý thức mình thêm. Như vậy sau khi mình xả hết các tưởng này rồi, hồi đó là ly dục, ly ác pháp của ý thức, còn bây giờ là ly dục ly ác pháp của tưởng thức. Do đó bây giờ mới có Chánh niệm tỉnh thức của tưởng thức và của ý thức của chúng ta, hai cái này mới thành ra cái Chánh niệm tỉnh thức bước vào giai đoạn định, à các thầy đã thấy được chỗ này. Bây giờ chúng ta mới ước muốn rằng, mong rằng tôi đã nhàm chán các pháp tưởng rồi, đã nhàm chán sáu pháp trần rồi, do ý thức của tôi đã lìa xa ngũ trần rồi, tôi đã lìa các pháp tưởng của tôi rồi. Mà tôi nghĩ rằng, tôi mong rằng tôi ly dục, ly ác pháp toàn bộ, tôi sẽ chứng đạt thiền thứ nhất do trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm có tứ, thời Định niệm hơi thở cần phải khéo tác ý. Thì ở đây Đức Phật nói muốn chắc ăn như vậy thì bây giờ mình nương vào hơi thở, mình hướng tâm mình nói rằng : “Bây giờ tâm phải ly dục, ly ác pháp hoàn toàn để chứng đạt và an trú vào thiền thứ nhất”. À mình hướng tâm, bởi vì bây giờ chỉ còn Định niệm hơi thở này, mình nương vào hơi thở mình nhắc tâm mình như vậy, thì bắt đầu trạng thái Sơ thiền hiện ra liền tức khắc. Như Thầy đã nói có năm pháp lìa và có năm công đức của nó, tức là năm kết quả của nó. Năm pháp lìa tham, sân, si, mạn nghi, lìa năm pháp này

ra, nó không có nữa, cho nên nó đạt được chỗ ly dục, ly ác pháp. Mà tham, sân, si này khi chúng ta lìa, thì ý thức lìa tham, sân, si, nhưng tưởng thức chúng ta chưa lìa, cho nên giấc mộng chúng ta còn. Ví dụ bây giờ mình ăn chay, mới ăn trong vòng nửa tháng, một tháng, hoặc một năm, mà mình nằm chiêm bao mình vẫn thấy mình còn ăn thịt, tức là tưởng thức chưa có ăn chay. Sau một thời gian nữa chúng ta mới ly được tưởng thức ăn đó, cho nên nằm chiêm bao thấy người ta dọn thịt lên chúng ta không ăn. Còn mới tu chúng ta ăn chay, khi nằm mộng là thấy chúng ta ăn thịt cá không từ chỗ nào hết. Chừng giật mình thấy, sao mình tu mình ăn chay, mà nằm ngủ mình còn ăn mặn? Rõ ràng là tưởng nó chưa ly, rõ ràng là hai cái phân rất rõ. Và bây giờ sự ước muốn, sự mong muốn của mình để nhập Sơ thiên thì bắt đầu mình chỉ hướng tâm. Cái gì mình muốn thì mình phải nói ra, ý của mình khỏi cái tâm muốn vậy mà. Cho nên Phật nói: “Do vậy này các thầy Tỳ kheo, nếu thầy Tỳ kheo ước muốn rằng, mong rằng ly dục ly bất thiện pháp, tôi sẽ chứng đạt và an trú thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ, thời định niệm hơi thở cần phải khéo tác ý.” Lúc nào Đức Phật cũng kèm theo Định niệm hơi thở để mình nương hơi thở đó, rồi mình nhắc nó, chứ

không có hơi thở mình nhắc cái gì đây? Làm sao biết đường đi chỗ nào đâu? Cho nên Thầy thường nói Định niệm hơi thở là đường đi để chúng ta nhập các định. Bây giờ chúng ta mới thực sự ly dục ly ác pháp của Sơ thiền chứ không phải là ly dục ly ác pháp của Tứ Chánh Cần. Tứ Chánh Cần mới ly ý thức thô, ngăn chặn không cho sanh ở ý thức của chúng ta. Giữ trạng thái thiện pháp, nhưng thiện pháp đó là ly dục ly ác pháp của ý thức, chứ tưởng thức chúng ta còn. Ở đây từng cái pháp của Phật dạy chúng ta từng chút, từng chút ở trong tâm của chúng ta tu tập, để giải trừ tất cả những nỗi khổ thân tâm chúng ta đã mang từ nhiều đời. “Do vậy này các thầy Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng, mong rằng làm cho tịnh chỉ tầm tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm, thời định niệm hơi thở khéo tác ý.” Đó các con thấy rõ ràng, khi hơi thở còn là còn nhất tâm rồi, nó còn một cái đối tượng rồi, thì thử hỏi nếu chúng ta ở trong Nhị thiền thì hơi thở đâu còn! Ở trong Sơ thiền thì hoàn toàn trong trạng thái hỷ lạc của sơ thiền do ly dục, ly bất thiện pháp, thì trạng thái đó làm cho chúng ta đâu còn nương hơi thở. Vì vậy mà chúng ta phải ra cái hơi thở, như hỏi này Thầy giảng, phải ra hơi thở, để rồi nương

vào hơi thở đó, chúng ta mới dùng pháp hướng. Bởi vì tâm chúng ta mong muốn phải tịnh chỉ tầm tứ, thì pháp hướng thể hiện ở chỗ tịnh chỉ tầm tứ đó. Cho nên chúng ta nhắc: “Tầm tứ phải tịnh chỉ và cái tâm phải nhập vào, phải chứng đạt vào thiền thứ hai.” Chúng ta nhắc nó như vậy thì bắt đầu chúng ta nường hơi thở, nó chưa vô thì chúng ta nhắc lần nữa, rồi nó chưa vô chúng ta lại nhắc lần nữa..., một lát cái nó vô. Nó vô ngay trạng thái diệt tầm tứ rồi thì có hỷ lạc sanh ra làm chúng ta rất là an ổn. Chúng ta thấy rõ ràng là bây giờ không còn có niệm gì xen vô chỗ này được, nội tĩnh ở trong này rất sáng suốt, tinh táo, nó không có một cái gì hết, hoàn toàn nội tâm chúng ta rất tĩnh, mức tĩnh rất cao. Cho nên Định niệm hơi thở rất cần thiết để chúng ta thực hiện, chúng ta thấy học được hơi thở rất là quan trọng với tất cả mọi ý muốn của chúng ta để xả từng cái tâm của chúng ta. Chứ không phải nhào vô là chúng ta hít thở, hít thở, chúng ta ức chế tâm của chúng ta đâu. Hoàn toàn chúng ta theo pháp hướng mà chúng ta chủ động điều khiển bằng pháp hướng để vào các định. “Do vậy này các thầy Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng, mong rằng ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự thọ lạc mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, tôi chứng đạt và an trú thiền thứ ba,

thời định niệm hơi thở khéo tác ý.” Đó Đức Phật nhắc chúng ta cũng phải do đường dây hơi thở mà chúng ta mới ly hỷ trú xả. Trú xả là trú chỗ nào? Là trú vào hơi thở để dùng pháp hướng. Pháp hướng và hơi thở là nơi chúng ta trú để chúng ta xả 18 loại hỷ tưởng của chúng ta. Mình mong rằng mình ly tất cả loại hỷ này, tức là niềm vui của cái tướng này chúng ta sẽ ly ra cho sạch. Mà ly ra sạch rồi, khi mà nó lìa ra được rồi thì chúng ta sẽ nhập vào Tứ thiền. Chúng đạt thiền thứ ba thì Định Niệm Hơi Thở là đường dây chúng ta phải nương vào nó, rồi tác ý, tác ý, cho đến khi nó ly hết những trạng thái hỷ. Đó là bài nhập vào Tam thiền mà Đức Phật đã chỉ cho chúng ta, cũng do Định Niệm Hơi Thở mà chúng ta tu tập. “Do vậy này các thầy Tỳ kheo, nếu Tỳ kheo ước muốn rằng, mong rằng đoạn lạc, đoạn khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, tôi chứng đạt và an trú thiền thứ tư không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh, thời định niệm hơi thở khéo tác ý.” Nhập đến Tứ thiền Đức Phật cũng bảo chúng ta nương hơi thở mà tác ý, hướng nó, mong rằng tôi sẽ đoạn những cái lạc, cái khổ, tức là xả lạc xả khổ đó, tôi xả tất cả hỷ ưu mà đã có cảm thọ từ trước đến giờ đều quét sạch ra hết. Câu pháp hướng mình nhắc như vậy, là ước muốn mình làm cho sạch hết hoàn toàn, rốt ráo ở đây, do vậy thọ

lạc, thọ khổ dừng, tức là hơi thở phải tịnh chỉ. Vì tịnh chỉ nó mới dừng được, mà không tịnh chỉ thì nó không dừng được. Thầy dạy bây giờ muốn tịnh chỉ thọ lạc, thọ khổ này, xả cho được, xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh này cho được, thì chỉ còn có nước tịnh chỉ, cho nên Thầy dùng câu pháp hướng rất ngắn và gọn: “Hơi thở phải tịnh chỉ, các hành trong thân phải ngưng”. Do đó nó sẽ ngưng hoàn toàn thì thọ lạc, thọ khổ này không còn có nữa, bởi vì nó ngưng rồi thì đâu còn lạc, còn khổ nữa, cho nên ngay đó Thầy đã nhập Tứ thiền. Còn bây giờ theo cái câu ở trong này mong rằng đoạn lạc, đoạn khổ, “đoạn” là “dứt”, không còn nữa. Mà mình biết cái gốc của nó là khi có những bài kinh khác Phật nói rằng nhập Tứ thiền phải tịnh chỉ hơi thở, hơi thở phải ngưng nghỉ, do đó mình biết mục đích ngưng nghỉ là các hành không hoạt động, thì thọ lạc, thọ khổ không còn có nữa. Mình phải hiểu như vậy, còn mình đọc như thế này rồi mình không hiểu nó như vậy, do đó mình không biết là hơi thở ngưng thế này. Cho nên các nhà học giả đọc chỗ này không biết là Tứ thiền có ngưng hơi thở hay không, nên không ai dám nói Tứ thiền ngưng hơi thở, mà Thầy dám nói Tứ thiền ngưng hơi thở. Vì có những bài kinh nói có ba hành: thân hành, khẩu hành và ý hành, mà thân hành ngưng thì chúng ta

nhập Tứ thiền, bài kinh xác định rất rõ. Cho nên ở đây chúng ta biết rằng khi nào cái lạc, cái khổ, cái trạng thái đối tượng thanh tịnh không còn có nữa, tức là các hành trong thân của chúng ta phải ngưng, mà cái hành ngưng đầu tiên phải là hơi thở rồi. Do Đức Phật cũng xác định thân hành mà thân hành của chúng ta là hơi thở, mà hơi thở ngưng thì chúng ta mới nhập Tứ thiền. Cho nên ở đây chúng ta thấy Định Niệm Hơi Thở là đường đi để mà chúng ta vào ở trong cái định đó. Hôm nay chúng ta sẽ học tới Tứ thiền, mà do đường dây của hơi thở để chúng ta tiến tới sự tu tập của chúng ta, thì chúng ta thấy rõ ràng tới đây chúng ta làm chủ được cái thân rồi. Bởi vì các hành trong thân đều ngưng, ngưng hoàn toàn, cho nên chúng ta hoàn toàn làm chủ. Từ đây về sau khi mà nó ngưng như vậy, thì trên thân quán thân chúng ta sẽ tu như thế nào? Và đồng thời nếu mà chúng ta muốn nhập các loại tướng cũng không khó. Chúng ta cũng nương vào Định Niệm Hơi Thở mà dùng pháp hướng để nhập vào các loại định như Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, rồi Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ, Diệt Thọ Tướng Định, chúng ta cũng đều nương vào hơi thở để chúng ta hướng y như những Thiền định trước kia vậy. Định Niệm Hơi Thở là vấn đề quan trọng khi chúng ta tu

các định khác. Cho nên Thầy nói nó là một trợ pháp, như một trợ động từ, các thầy thấy có rõ không? Thầy có nói sai đâu. Ở trong kinh này dạy như thế nào Thầy đã dạy như thế này, không có dạy sai cái gì của Phật hết. Và có thể ngày một Thầy sẽ tiếp tục dạy cho hết bài hơi thở, để các thầy biết chúng ta sẽ dùng hơi thở mà tu tập những pháp nào, cho đến cuối cùng chúng ta dùng hơi thở để chúng ta tu, trừ ra Tứ Như Ý Túc với Tam Minh thì hai phần đó thì chúng ta không dùng hơi thở nữa. Nghĩa là chúng ta “thân định trên tâm, tâm định trên thân” rồi, chúng ta phải ở trong trạng thái của Tứ thiền, cái thức của chúng ta còn, từ đó thì không dùng hơi thở mà chúng ta chỉ dùng pháp hướng tu tập Tứ Như Ý Túc và Tam Minh. Còn những định khác thì chúng ta đều nương vào hơi thở mà đi, như Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ... cho đến Diệt Thọ Tưởng Định thì chúng ta phải tu Định Niệm Hơi Thở. Cho đến cuối cùng khi mà nhập được Tứ thiền rồi chúng ta mới không dùng hơi thở nữa. Vì hơi thở tịnh chỉ rồi, nếu hơi thở còn thì ta sử dụng nó, nếu hơi thở hết thì ta không sử dụng nữa. Từ nhập bốn định hữu sắc và bốn định vô sắc cho đến Diệt Thọ Tưởng Định đều nằm trong hơi thở. Còn đến Tứ Như Ý Túc và Tam Minh thì không dùng hơi thở nữa,

cái đó hết rồi, cái đó thì nó ở trong trạng thái của Tứ thiên, từ đó nhờ trạng thái “thân định trên tâm, tâm định trên thân” chúng ta mới tu Tứ Như Ý Túc, thì phần đó thì Thầy sẽ dạy sau. Ngày một Thầy sẽ tiếp tục dạy các định tưởng, cũng nường vào hơi thở để mà tu tập các định tưởng, để dạy cho hết về hơi thở, nó sẽ giúp chúng ta tu các loại định tưởng được. Cho nên các thầy thấy, khi một người nường vào hơi thở mà ức chế tâm thì cũng rơi vào các loại định tưởng. Như hôm qua chỗ mình học rồi thì “ý thức thanh tịnh” sẽ đi về đâu? Thì trong bài kinh cũng trong Kinh Trung Bộ này, Đức Phật trả lời rất là hản hời: Khi ý thức thanh tịnh không liên hệ với ngũ dục, không liên hệ với ngũ căn: mắt, tai, mũi, miệng, thân của mình nữa, tức là nó không tác ý, không phân biệt nữa thì nó sẽ đưa vào Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ rồi đến Vô Sở Hữu Xứ, nó rơi vào những cái định đó liền. Bây giờ chúng ta không cần ở chỗ “ý thức thanh tịnh” đi vào như vậy, mà chúng ta chỉ cần nường hơi thở chúng ta hướng tâm, không cần chúng ta phải nhập Tứ thiên rồi chúng ta mới nhập Định Không Vô Biên Xứ. Giờ người nào Thầy dạy nường hơi thở mà tu định Không Vô Biên Xứ thì chúng ta cũng tu dễ dàng lắm, không có khó khăn, bởi dùng tưởng rất dễ, mà dùng ý thức để ly dục ly ác pháp thì rất khó. Cho

nên bốn loại định tướng này, ở Đại Thừa xếp đây là định vô sắc, nó cao lắm, hơn là định hữu sắc. Nhưng không ngờ định hữu sắc rất là vi diệu, mà định vô sắc chỉ tầm thường mà thôi, không ra gì hết, không có cứu cánh gì được hết. Đến đây Thầy xin chấm dứt. Ngày mốt Thầy sẽ tiếp tục dạy, cứ nghỉ một ngày thì Thầy dạy một ngày để cho dứt hết các pháp hành, giới hành cho xong. Mà dạy xong rồi thì Thầy nghỉ, nghĩa là sớm chừng nào tốt chừng ấy. Thầy mong Thầy dạy cho mau hết, cho nên hầu hết là Thầy cũng giảng không có kĩ, nhưng mà điều kiện đại khái là quý thầy đã hiểu hết rồi. Sau này Thầy có viết sách thì chắc các thầy đọc thấy dễ hiểu hơn nữa, nhưng mà nhiệm vụ đó lần lượt sau sẽ làm, chứ còn bây giờ thì làm chưa kịp.

Hôm nay Thầy bắt đầu dạy về Tứ Thánh Định. Nhưng trước khi nói về Tứ Thánh Định thì Thầy nhắc lại về Tứ Niệm Xứ vì Thầy nghĩ rằng giờ học chúng ta trước để chúng ta dễ tiếp thu bài học, sau đó Thầy sẽ trả lời những câu hỏi mà các con hỏi. Đồng thời khi bài học xong thì chúng ta nghỉ xả hơi chừng 5 phút hay 10 phút, rồi kể đó chúng ta sẽ vào trả lời những câu vấn đạo. Bây giờ Thầy xin nói về vấn đề tu tập Tứ Niệm Xứ thì sẽ có những kết quả của nó.

Nếu ở trên Tứ Niệm Xứ thì coi như Tứ Niệm Xứ phân chia rất nhiều các bài pháp đầu tiên và những bài pháp cuối cùng, thì đều nằm trên bốn niệm xứ này mà thực hiện. Cho nên thiền định cũng từ ở trên đó, mà ly dục ly ác pháp, sống đúng giới hạnh, cũng từ ở trên Tứ Niệm Xứ, vì vậy pháp Tứ Niệm Xứ rất quan trọng. Bây giờ Thầy đã giảng Tứ Niệm Xứ rồi, chỗ nào không hiểu các con, các quý thầy cứ hỏi để sau này không có dịp mà hỏi Thầy. Hỏi cho kĩ trên Tứ Niệm Xứ này để chúng ta đặt những pháp môn mà Phật đã dạy, 37 Phẩm Trợ Đạo chúng ta đặt trên đó chúng ta tu tập cho đúng thời điểm, đúng người mới vào tu và người tu lâu. Như các thầy thấy, cái hơi thở mà năm rồi Thầy dạy hơi thở, thì mười hơi thở rồi đứng dậy đi kinh hành, năm nay Thầy dạy hơi thở thì 30 phút hoặc một giờ. Do chỗ đó người ta tưởng là dạy có hai cái hơi thở, nhưng sự thật là có một cái hơi thở mà thôi. Bởi vì từ một năm nay chúng ta tu về hơi thở, mà mười hơi thở cho đứng dậy đi kinh hành, đến bữa nay là một năm rồi. Một năm như vậy thì bây giờ chúng ta phải tăng dần, từ đó chúng ta tăng dần lên tới 30 phút, bắt đầu Thầy dạy 30 phút cho đến một giờ, chứ sao lại dạy mười hơi thở nữa! Đó các thầy thấy, không phải thiền định hơi thở có cái thứ loại mà mười hơi thở đi kinh hành, và bây giờ là 30 phút

mới đứng dậy xả thiền đi kinh hành, hoặc là một giờ đứng dậy đi kinh hành xả thiền là một thiền định nữa! Không phải đâu, đó chỉ là một mà thôi. Sau đó trong bài vấn đạo Thầy sẽ trả lời kỹ hơn.

Bây giờ chúng ta sẽ nghe kết quả của Tứ Niệm Xứ như thế nào, để biết rằng khi chúng ta tu tập sẽ đem lại những kết quả trên Tứ Niệm Xứ đó. Đầu tiên Đức Phật muốn nói Tứ Niệm Xứ có kết quả như vậy. Thì đây là một bài kinh mà ông tôn giả A Na Luật đã nói lên điều này. Lúc bấy giờ tôn giả nghĩ rằng do tu tập làm cho sung mãn những pháp gì tôn giả A Na Luật đạt được sự thắng trí, thì có người hỏi ông làm cái gì mà ông đạt được thắng trí đó? “Thưa chư hiền, do tu tập làm cho sung mãn bốn niệm xứ”. Nghĩa là sự tu tập mà Thầy đã giảng, do mình nỗ lực tu tập làm cho sung mãn được bốn niệm xứ, tôi chứng được thắng trí cũng đều nhờ làm cho sung mãn, tức là tu tập cho thuần thực Tứ Niệm Xứ, để ly dục ly ác pháp, để mà lìa tất cả những pháp ác. Đó là những giai đoạn đầu, kể đó tôi thực hiện tiếp tục những thiền định, như Tứ thiền đều nằm trên đó, do đó mà tôi đã có được đại thắng trí. “Ở đây này chư hiền, tôi trú quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán pháp trên pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh

niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Do tu tập làm cho sung mãn bốn niệm xứ này như vậy nên tôi được nhớ đến ngàn kiếp”. Nghĩa là ông nói rằng ông tu tập bắt đầu là quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, cho đến quán pháp trên pháp, rồi tới tu tập Tứ Như Ý Túc, Tam Minh, vì vậy mà tôi nhớ được đến ngàn kiếp, ông nói ông nhớ được đến ngàn kiếp. Như ý lực, chữ ý đây có nghĩa là ý thức của chúng ta, khi mà chúng ta cứ tác ý như thế. Chữ lực ở đây là cái lực của nó, cái lực của ý thức của chúng ta mà tu tập, mà rèn luyện được ý thức đó. Chẳng hạn bây giờ mình tác ý ra: “Hơi thở phải tịnh chỉ, phải ngưng!” thì do ý thức của mình, nhưng đó là như ý lực, cái ý của mình muốn làm như vậy, mà lực của ý đó đã tạo được do sự tu tập. Mà sự tu tập đó phải nằm trên bốn niệm xứ mà tu tập, để cho thực hiện bằng được cái như ý lực đó. Cho nên từ như ý lực đó mới đánh thức tâm thức của chúng ta, từ đó tâm thức của chúng ta mới có cái lực mà nó truyền lệnh, nó làm cho chúng ta có những cái đặc biệt hơn là những người khác. “Như ý lực: Thừa chư hiền, do tu tập, do làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, tôi thực hiện nhiều loại thần thông”. Nghĩa là do cái như ý lực mà tôi tập luyện, tức là bây giờ mình lấy ý thức mình tập luyện, do đó nó trở thành một cái lực, vì vậy mà tôi đã có nhiều loại

thần thông, ông A Na Luật đã nói như vậy. Có nhiều loại thần thông như thế nào? “Một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân..., và có thể tự thân bay đến Phạm thiên giới.” Nghĩa là còn rất nhiều những điều kiện, mà đây là tóm tắt lại, để cho chúng ta biết rằng ý lực của chúng ta mạnh như vậy đó. Kế nữa là cái như ý lực “Thưa chư hiền, do tu tập, do làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, tôi chứng được thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe các tiếng và thấy rất xa chư thiên và loài người, hoặc xa hoặc gần”, nghĩa là chỗ nào cũng thấy được hết, cũng nghe được hết. Đó là cái chỗ mà như ý lực của ông ta dùng. Nghĩa là nói kết quả đó để chúng ta biết rằng, chúng ta sẽ sử dụng cái tu hành ở chỗ nào, ở cái gì, chúng ta biết chúng ta phải rèn luyện cái gì? Vì vậy mà luôn luôn Thầy bảo các con, hãy rời khỏi cái định, rời ở trên hơi thở đó mà dùng cái tác ý ra, như lý mà tác ý ra, mà nó trở thành một cái lực như vậy. Do tu tập mà được như ý lực đó, vì vậy nhĩ thông, nhãn thông của mình thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe xa ngàn dặm, có thể thấy xa ngàn dặm, đặc biệt của đạo Phật là như vậy. “Với tâm của mình: Thưa chư hiền, do tu tập, do làm cho sung mãn bốn niệm xứ, tôi với tâm của mình biết được tâm của nhiều loài hữu tình khác,

nhieu loại người khác. Với tâm có tham, tôi rõ biết tâm có tham, với tâm không tham, tôi rõ biết tâm không tham, với tâm giải thoát, tôi rõ biết tâm giải thoát.” Nghĩa là bây giờ người mà tu có được như ý lực đó, thì mỗi cái tâm của chúng sanh, tâm đó bây giờ đang nghĩ một cái gì tham, sân, si, hoặc là những thủ đoạn gian ác, tính nói xấu người này, nói xấu người kia thì người có như ý lực, tức là tu tập trên Tứ Niệm Xứ, làm cho sung mãn Tứ Niệm Xứ, họ sẽ biết được tâm niệm của người khác rất là rõ ràng. Cái này có thể gọi là Tha Tâm Thông, hoặc là Thiên Nhĩ Minh, nghĩa là nó thông suốt tất cả mọi cái, không còn ngăn che nữa. Tức là cái minh là cái trí tuệ của họ ở trong một trạng thái mà “thân định trên tâm, tâm định trên thân” thì hoàn toàn họ rõ tất cả tâm niệm của chúng sanh. Tâm người đó có sân, có thù oán hay không thù oán, họ không giận hờn, họ không ganh ghét, đều rõ biết tất cả, đó là cái lực của như ý túc. “Xứ: Thưa chư hiền, do tu tập, do làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, tôi như thật rõ biết xứ là xứ, phi xứ là phi xứ”. Nghĩa là chỗ xứ sở nào, nơi đâu, đất nước nào..., mà ngay chỗ này tôi đều biết rõ được xứ sở đó, chỗ đó. Còn chỗ nào mà không phải xứ, chỗ nào phi xứ, không phải nơi chốn, thì tôi cũng rõ biết hết. Thí dụ bây giờ ở ngoài Thái Bình

Dương có một cù lao không có tên tuổi gì hết, nghĩa là từ lâu đến giờ chưa có ai chiếm nó, nên chưa ai đặt cho nó cái tên. Bây giờ tôi mới tìm xứ sở đó, nơi đó, coi có phải nó có hay không? Thì chỉ cần ở đây tôi dùng tâm của tôi hướng đến cái đó, thì tôi sẽ biết ở đó có hay là không có xứ đó, cù lao đó. Đó là cách thức của một cái ý lực của chúng ta, nó làm chúng ta thông suốt cả không gian vũ trụ, mà không còn ngăn ngại đối với chúng ta nữa. “Xứ: Thừa chư hiền, do tu tập, do làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, tôi như thật rõ biết quả dị thực các nghiệp báo quá khứ, vị lai, hiện tại tùy thuộc sở do và tùy thuộc về thân”. Nghĩa là mọi người vì nhân quả nào, như thế nào, đây Đức Phật muốn nói chỗ này: Khi tôi tu tập làm cho sung mãn bốn niệm xứ, thì người đó xảy ra tai nạn gì tôi biết hết. Nghĩa là nghiệp báo của họ bây giờ chưa có xảy ra, nhưng tôi nhìn qua người đó là tôi biết một lát nữa, hay là ngày mai, ngày mốt, họ sẽ xảy ra tai nạn đó, tôi sẽ biết hết được như vậy. Đó là ý nói kết quả của sự tu tập Tứ Niệm Xứ vi diệu như vậy đó. “Đạo lộ: Do tu tập, do làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, tôi như thật rõ biết con đường đưa đến tất cả cảnh giới”. Nghĩa là con đường nào mà đưa đến các cảnh giới, ví dụ như pháp môn này tu đưa đến đâu, đưa đến chỗ nào? Như bây giờ nói

thiền Đông Độ sẽ đưa người ta đến đâu? Tịnh độ niệm Phật sẽ đưa người ta đến chỗ nào? Giới - Định - Tuệ sẽ đưa người đó đến chỗ nào? Nếu mà tôi tu Bốn Niệm Xứ này làm cho sung mãn thì tôi rõ biết tất cả các pháp sẽ dẫn dắt người ta đến cảnh giới nào. Hành động người đó làm một cái điều thiện, thì tôi biết ngay rằng sẽ dẫn dắt họ sinh vào cảnh giới Thiên đó như thế nào, tôi đều biết hết. “Thế giới: Do tu tập làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, tôi như thật rõ biết thế giới với mọi cảnh giới, nhiều chủng loại sai biệt.” Nghĩa là trong thế giới này, nếu mà tôi tu tập bốn niệm xứ sung mãn, làm cho đầy đủ rồi, nghĩa là từ đầu của Tứ Niệm Xứ cho đến những pháp cuối cùng của Tứ Niệm Xứ, thì tôi sẽ thấy rõ tất cả ở trong thế giới này. Thế giới của quả đất này nhiều chủng loại, tức là nhiều loại chúng sanh, tức là nhiều loài cảm thú, tất cả mọi loài vật, loài vật nào tôi cũng biết hết, không có loài vật nào mà tôi không thấy biết. Không những ở trong hành tinh này mà còn nhiều thế giới, nhiều hành tinh khác, tôi đều rõ biết tất cả. Ý của Phật nói mình tu tập Tứ Niệm Xứ sẽ có năng lực làm cho mình thấu suốt như vậy. “Thắng giải sai biệt: Do tu tập, do làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, tôi như thật rõ biết chỉ hướng sai biệt của các loài hữu tình.” Nghĩa là loài đó sẽ sanh ra cái tâm nó như thế nào, cái

hướng nó thế nào, nó hoạt động như thế nào, nó làm như thế nào, trong cuộc sống nó hàng ngày thế nào, tôi đều rõ biết hướng của nó, cái nghiệp của nó, nó sẽ phải sống như vậy. Thí dụ như nghiệp của một con bò thì phải ăn cỏ mà sống, nghiệp của con cọp phải ăn thịt chúng sanh mà sống, thì do cái hướng của nó, nó tạo thành cái nghiệp đó, cho nên nó phải sống trên cái nghiệp đó. Khi tu tập Tứ Niệm Xứ thì tôi đều nhìn chúng sanh, mỗi một loài vật tôi đều rõ ràng biết cái hướng của nó, nó sẽ đi về đâu và đi về chỗ nào, và tiếp tục tái sanh như thế nào qua cái hướng đó. “Căn: Do tu tập, do làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, tôi như thật rõ biết các căn thượng, hạ của các loài hữu tình và các loại người.” Nghĩa là từ các loài chúng sanh như con trùng, con kiến này kia, tôi biết được cái căn của nó, căn hạ, căn thượng của nó như thế nào đều là biết rõ hết. Cho đến loài người, người đó có căn hạ, căn thượng gì tôi cũng biết rõ hết, do mình tu tập Tứ Niệm Xứ thì thấy người đó, biết họ như thế nào rất là rõ. “Thiền: Do tu tập, do làm cho sung mãn bốn niệm xứ này, tôi như thật rõ biết sự tạp nhiễm, sự thanh tịnh, sự xuất khởi của các Thiền chứng, về Thiền, về giải thoát, về Định.” Nghĩa là khi mà tu tập Tứ Niệm Xứ rồi thì mình sẽ biết rất rõ về sự tạp nhiễm và sự thanh tịnh. Nghĩa là đối với

tâm mình thì mình cũng rõ, mà với tâm mọi chúng sanh thì mình cũng rõ biết sự tạt nhiễm của họ, và họ có sự thanh tịnh hay không. Thí dụ như bây giờ các con đang tu với Thầy, trong khi đó Thầy tu tập Tứ Niệm Xứ, Thầy đã làm cho nó sung mãn rồi, thì các con tu tập có tâm thanh tịnh hay không thanh tịnh Thầy đều biết. Và các con chưa có thanh tịnh.



GIỚI HÀNH 24

Gải thoát ở mức độ nào, thấp, cao, hoặc hoàn toàn không còn phiền não, không còn giận hờn nữa, không còn tham, sân, si nữa, người ta biết rất rõ.

Rồi Định, thì người ta biết mình ở mức Định nào, nghĩa là rất rõ về Định. Thí dụ như nói Định Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ hay Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Khi mà người ta làm cho sung mãn Bốn Niệm Xứ này rồi, người đó ở Định nào, mức định nào, thì người ta biết hết, người ta không phải là không rõ. Cho nên thí dụ như người ta khuyên mình là người ta biết mình ở tầm vóc của Định nào. Mình hãy nghe lời người ta mà tu tập Định đó, hơn là mình nghĩ rồi mình tu đại, thì cái đó không đúng. Vì người ta đi trước, người ta có cái trí thấu suốt được sức thiền định của mình. Cho nên người ta nói mình phải tu ngay chỗ đó, người ta bảo mình xả tâm, thì mình cố gắng xả tâm. Người ta bảo mình tu cái gì thì mình ráng tu theo cái ấy, thì nó đúng và sẽ có giải thoát lợi ích cho chính mình. “Do tu tập, do làm cho sung mãn Bốn Niệm Xứ này, tôi nhớ được nhiều đời quá khứ,

như một đời, hai đời..., nhiều đời sống quá khứ cùng các nét đại cương và các chi tiết”. Nghĩa là đời nào mình nhớ cũng rất rõ ràng, từng chi tiết cuộc sống hàng ngày làm cái gì, cái gì, nhớ lại hết, không có gì mà mình quên hết. Đó gọi là Minh đó.

“Do tu tập làm cho sung mãn Bốn Niệm Xứ này, tôi chứng được thiên nhãn thanh tịnh, siêu nhiên, thấy sự sống và sự chết của chúng sanh”. Nghĩa là khi mình tu tập Bốn Niệm Xứ này được thành tựu rồi, mình sẽ có thiên nhãn thanh tịnh, tức là Thiên Nhãn Minh. Thấy người này chết, người kia sống, mình thấy rất rõ. Thí dụ như người đó ba bữa hay hai bữa nữa chết mình cũng biết, hoặc là một lát nữa chết mình cũng biết, và người đã chết rồi thì mình cũng biết rất rõ. Nghĩa là họ ở chỗ nào, họ sanh làm sao, họ đi như thế nào, đều mình thấy biết hết.

“Do tu tập làm cho sung mãn Bốn Niệm Xứ này, do đoạn tận các lậu hoặc ngay trong hiện tại, với thắng trí, tôi chứng ngộ, chứng đạt và an trú tâm giải thoát, tuệ giải thoát”. Lúc bây giờ tâm mình giải thoát hoàn toàn, trí tuệ cũng giải thoát hoàn toàn, do sự tu tập Tứ Niệm Xứ này mà mình đoạn tận được lậu hoặc. Đó là những kết quả của sự tu tập để cho mình thành tựu được con đường mà Tứ Niệm Xứ đem đến những kết quả mà

Thầy vừa nhắc ở trên. Để chúng ta biết rằng kết quả của Tứ Niệm Xứ rất là vĩ đại, nó không bình thường, nó trở thành một bậc siêu nhân trên thế gian này. Nếu chúng ta nỗ lực tu tập nó thì chúng ta sẽ đạt được kết quả rất tốt. Đồng thời chúng ta cũng biết rằng trên Tứ Niệm Xứ này chúng ta thực hiện những loại thiền định, thì bắt đầu bây giờ Thầy giảng cho các Thầy tu tập Tứ Thánh Định. Vậy ở trong Kinh này dạy chúng ta tu tập Bốn Thánh Định trên Bốn Niệm Xứ này như thế nào? Thầy xin đọc lại một bài kinh để xác định rằng Phật đã dạy rất rõ, chứ không phải đây là Thiền Tiểu Thừa, Thiền Phàm Phu, Thiền Ngoại Đạo. Đây là một bài dạy trong kinh Tương Ưng nói về Bốn Thiền Bốn Thánh Định, chứ không phải tự Thầy trau chuốt nó trở thành Tứ Thánh Định, mà chính là Phật đã dạy. “Này các thầy Tỳ kheo, có Bốn Thiền này, thế nào là bốn? Ở đây này các thầy Tỳ kheo, Tỳ kheo ly dục ly các ác pháp bất thiện, chứng đạt và an trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tâm có tứ”. Đó là loại thiền thứ nhất mà từ lâu tới giờ chúng ta bước đầu vào tu, tu rất nhiều về các loại thiền này để ly dục, ly ác pháp và bất thiện pháp đây. Đó là cách thức mà chúng ta tu từ Định Vô Lậu, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, đều là những hành động ở trên thân mà chúng ta tu tập,

cho đến thậm chí như Định Niệm Hơi Thở, cũng đều là ngăn chặn các ác pháp, tăng trưởng các thiện pháp, để thực hiện Sơ Thiền đầy thôi. Đây là tất cả những công phu của chúng ta và các pháp của Phật tập trung vào Sơ Thiền, cho nên Sơ Thiền tuy vậy rất khó. Từ giới luật, đời sống thiếu dục tri túc, cho đến phòng hộ sáu căn, cũng đều tập trung cho Sơ Thiền này hết. Nghĩa là chúng ta phải tập trung cho tất cả mọi mặt đều nhắm vào Sơ Thiền để chúng ta ly dục, ly bất thiện pháp. Cho nên mục đích tu tập thì chúng ta thấy pháp môn có nhiều, nhưng gộp lại cũng chẳng có bao nhiêu, vì nó nằm trên một thiền định, mà thiền định đó là Sơ Thiền, cái thiền đầu tiên. Cho nên hiện giờ chúng ta dùng Định Niệm Hơi Thở, Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Vô Lậu cũng đều là thực hiện tu tập Sơ Thiền chứ không phải là gì khác. Kế đó chúng ta tu Tứ Chánh Cần, thì mục đích thực hiện được Tứ Chánh Cần cũng là mục đích thực hiện được Sơ Thiền, chứ không phải gì. Muốn thực hiện được Tứ Chánh Cần thì chúng ta thấy rằng từ trên Tứ Niệm Xứ có dạy Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, rồi dạy Định Vô Lậu, rồi Định Niệm Hơi Thở. Tứ Chánh Cần cũng dùng ba Định này để ngăn ác, diệt ác, để sống ở trong các thiện pháp mà thôi. Sống trong các thiện pháp thì người đó phải là người ly dục, ly ác

pháp. Tức là nhờ đoạn các pháp ác, ngăn chặn các pháp ác, cho nên toàn bộ chúng ta sống ở trong tầm tứ thiện, không còn ác nữa. Mà không còn ác nữa, thì đó là thiền thứ nhất. Kế đến chúng ta phải tiếp tục, chúng ta phải đi tới. Khi chúng ta ly dục, ly ác pháp rồi, thì tâm của chúng ta rất thanh tịnh, không còn ô nhiễm, nó không còn ham muốn, không còn thương ghét, không còn giận hờn. Cho nên ở đây chúng ta chỉ còn một pháp tu, đó là pháp hướng tâm. Hằng ngày chúng ta ở trong đường dây hơi thở, tức là Định Niệm Hơi Thở, “hơi thở ra tôi biết hơi thở ra, hơi thở vào tôi biết hơi thở vào”. Lúc bấy giờ chúng ta nương vào hơi thở đó chúng ta hướng tâm nhắc “tịnh chỉ các tầm tứ”. Do tịnh chỉ các tầm tứ mà chúng ta nhập được Nhị Thiền. Chúng ta tu tập chúng ta thấy rõ ràng là chúng ta không ức chế tâm, chỉ hướng tâm nhắc mà thôi. Nhưng từ lâu tới giờ chúng ta có tu hành ức chế tâm, đồng thời chúng ta tu hành cũng có xả tâm. Vừa ức chế tâm bằng cơ, mà cũng vừa ức chế tâm bằng tinh thần, bằng tâm. Do hai cái này chúng ta hợp lại và thời gian chúng ta tu cao lắm là một giờ, còn không là ba mươi phút, thì chúng ta cũng chưa lạc vào thiền tưởng được, vì thời gian còn ngắn, cho nên chúng ta sẽ lợi. Trước kia chúng ta tu, thứ nhất chúng ta ổn định hơi thở để

chúng ta quen với hơi thở, vì vậy bây giờ chúng ta có thở dài, thở ngắn, thở dọc, thở ngang như thế nào chúng ta cũng không mệt, bởi vì chúng ta đã từng tập luyện nó rồi. Càng tập luyện hơi thở thuần phục bao nhiêu, thì bây giờ chúng ta tu các loại định khác đều là dễ dàng, không còn khó nữa.

Thí dụ bây giờ mình muốn xả tâm, mình tu Định Niệm Hơi Thở với pháp Định Vô Lậu mình kết hợp lại mình xả tâm, như “quán từ bỏ tôi hít vô, quán từ bỏ tôi thở ra”. Vừa hơi thở vô thì ngôn từ của mình cũng vừa nương theo với hơi thở đó. Khi hơi thở đó vừa hết thì mình cũng hết câu hương, và hơi thở ra thì mình cũng theo từng câu nói của mình ra theo từng hơi thở, khi hơi thở dừng thì câu nói cũng vừa hết. Như vậy nó làm cho tâm mình buông xả và rất tỉnh táo ở trong sự buông xả.

Do chỗ tu tập như vậy mới gọi là làm cho sung mãn Tứ Niệm Xứ, chứ còn nếu chúng ta tu sai thì cũng không đạt được kết quả. Bây giờ chúng ta nhập Nhị Thiền cũng vậy, chúng ta nương vào hơi thở rồi hương tâm “tâm tứ tịnh chỉ” thì tâm tứ sẽ tịnh chỉ, chúng ta nhập được Nhị Thiền.

Bây giờ Đức Phật dạy kệ: “Ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc

thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm thanh tịnh, chứng đạt và an trú thiền thứ ba”. Đó là chúng ta xả mười tám loại hỷ, chúng ta phá luôn cái mộng, âm thanh vắng bật, do đó chúng ta đã nhập được thiền thứ ba. Ở đây Đức Phật đơn giản nói chúng ta chỉ cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng đạt và an trú Thiền thứ ba. Hoặ là xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, nhập Tứ Thiền, đó là những danh từ để chỉ cho trạng thái mà chúng ta phải nhập Tứ Thiền. Đó thì hôm nay Tam Thiền chúng ta thấy Đức Phật dạy rõ ràng, cụ thể, chứ không phải tự Thầy đem vào gọi là Thánh Định, mà đây là trong kinh sách Phật dạy rất cụ thể: “Đoạn lạc, đoạn khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ từ trước, chứng và trú Thiền thứ tư không lạc, không khổ, xả niệm thanh tịnh”. Thì các thầy thấy, ở đây do sự tu tập Bốn Thiền này trên Tứ Niệm Xứ mà đạt được Bốn Thiền này. Nhưng Bốn Thiền này chúng ta thấy đâu có pháp nào dạy chúng ta tu tập đâu, chỉ bảo rằng chúng ta chấm dứt, đoạn dứt các khổ, hay là “xả niệm thanh tịnh” để mà nhập Tứ Thiền. Chúng ta biết rằng xả như thế nào, đoạn dứt như thế nào? Mình đặt ra câu hỏi để mình thấy đoạn dứt như thế nào, xả như thế nào? Hoàn toàn nếu nằm trên những bài kinh cô đọng như thế này thì chúng ta không biết pháp hành thế nào hết!

Thí dụ muốn nhập Sơ Thiên thì đặt ở trên Tứ Niệm Xứ chúng ta rồi, nhưng Đức Phật dạy ly dục, ly bất thiện pháp chứng đạt, an trú Thiên thứ nhất, như vậy thì ly dục cách nào? Làm sao cho nó ly, rồi làm sao ly các ác pháp, ly các bất thiện pháp đây? Cách nào mà Phật bảo mình ly? Danh từ ly các ác pháp thì chúng ta chưa biết hành động nào ly? Khi nói tới ly dục ly ác pháp thì chúng ta biết hành động nào? Hành động chỉ có Chánh Niệm Tỉnh Giác mới ly ra được, chỉ có hành động Định Vô Lậu quán xét để rồi chúng ta xả cái tâm đi, tức là chúng ta ly dục ly ác pháp. Nếu không có quán xét thì chúng ta đâu có biết cái nào là thiện, cái nào là ác, mà chúng ta ly? Cho nên do quán xét của Định Vô Lậu mà chúng ta xả ly, tức là ly. Do Chánh Niệm Tỉnh Giác giữ cái tâm mình không cho niệm khởi, hoàn toàn tỉnh giác ở trong hành động, đó cũng là cách thức ly, ly dục ly ác pháp. Cho nên nói ly thì chúng ta biết phải tu tập cái nào rồi. Bây giờ Đức Phật nói làm cho tịnh chỉ tầm tứ chứng đạt và an trú Thiên thứ hai. Làm cho tịnh chỉ cách nào đây? Thì chúng ta biết rằng chỉ có hướng tâm nhắc “Tịnh chỉ tầm tứ, tâm phải tịnh chỉ tầm tứ không được khởi niệm vọng tưởng, phải nằm yên ở trên tụ điểm”. Đó là mình nhắc tâm mình như vậy, tức là làm cho tịnh chỉ tầm tứ. Như vậy là chúng ta hiểu,

nghe làm cho tịnh chỉ cầm tứ thì chúng ta biết cách phải như vậy, như vậy, hướng tâm như vậy, như vậy.., thì nó sẽ tịnh chỉ tầm tứ. Bây giờ Đức Phật mới “ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác”. Ly hỷ trú xả, ly là hỷ là niềm vui mừng của mình, trú xả trú cái nơi xả. Vậy xả là chỗ nào, và hỷ nó mừng thì mình ly như thế nào? Thành ra ly hỷ thì chúng ta biết rằng khi có trạng thái khinh an, có một trạng thái làm cho mình đau chân, nhức chân, nó có lạc, có thọ trong đó chứ! Bây giờ trạng thái ly hỷ này là có niềm vui, mà niềm vui đây tức là có lạc, vậy thì trạng thái nào đây? Ánh sáng hào quang, hoặc là thân dao động lúc lắc, hoặc là trạng thái khinh an, do đó mình phải ly nó đi. Hoặc là bây giờ mình gặp cái pháp tướng nào đó, hoặc là một cái sắc tướng nào đó, do đó nó hiện ra hình Phật hình Tổ, mà muốn phá cái đó tức là mình cũng phải biết cách mình dùng pháp hướng mình phá rồi, cho nên gọi là ly.

Vậy mục đích của mình đến đây, mình vào ở trong định Nhị Thiên thì mình thấy cái gì mà Phật bảo ly? Thứ nhất là mình ly trạng thái hỷ lạc, cái trạng thái làm cho mình thấy say say thích thú ở trong đó, đó là trạng thái phải ly. Kế đó thì mình ly những trạng thái làm cho mình đau khổ, những trạng thái làm cho mình thấy mừng vui khi thấy Phật, thấy

Tổ, hoặc là thấy mình như có thần thông, phép tắc, hoặc là thấy mình có trực giác biết được chuyện xảy ra. Do như vậy thì mình thấy mình phải cần phải ly cái đó, mà mình ly cái đó tức là mình không sử dụng nó nữa chứ gì! Mình không sử dụng tức là mình phải dùng pháp hướng. Như bây giờ thân mình ngồi, nó dao động, nó bồng bênh, nó nhẹ nhàng, nó muốn bay, tức là mình phải dùng pháp hướng nhắc để cho thân đừng rung rinh nữa. Do đó khi mình hướng như vậy gọi là mình trú vào pháp hướng mà mình xả cái kia được, cho nên nói ly hỷ mà trú xả. Vì vậy khi nói đến những danh từ này thì mình biết các pháp hành mình tu như thế nào để gọi là ly hỷ trú xả. Bây giờ nói về tịnh chỉ hơi thở để mình nhập Tứ thiên, tức là đoạn lạc, đoạn khổ, chấm dứt..., tức là xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Mình muốn xả cái này, hay là đoạn dứt nó đi, đừng làm cho nó khổ nữa, thì mình biết là các hành ở trong thân ngưng nghỉ thì không còn đau khổ nữa, hết khổ lạc cũng không còn khổ khổ. Do vậy chỉ còn có ngưng hoạt động hoàn toàn cơ thể, mà ngưng hoạt động hoàn toàn cơ thể thì chúng ta biết ngay pháp nào mà ngưng. Chứ không lẽ bảo ngưng thở thì chúng ta nín thở để cho nó ngưng, thì không đúng cách rồi, nó không có pháp rồi! Bây giờ bảo nó ngưng thở mà chúng ta phải dùng một cái

pháp nào, tức là dùng pháp Như Lý Tác Ý, hướng tâm nhắc. Chúng ta chỉ cần nằm trên trạng thái của chỗ ly hỷ mà trú xả này, chỗ tỉnh thức này, chỗ vắng lặng này, không còn nghe âm thanh nữa, thì chúng ta cứ hướng tâm mà nhắc nó, thì nó sẽ xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Vì nó ngưng hoạt động thì nó không còn cảm giác đau đớn hoặc là thanh tịnh gì cả. “Những pháp này, này các Tỳ Kheo là Bốn Thiên”. Đức Phật xác định những pháp mà tu như vậy, ở trên Tứ Niệm Xứ như vậy, thì nó là bốn thiên. “Ví như, này các thầy Tỳ Kheo, sông Hằng thiên về phương Đông, hướng về phương Đông, xuôi về phương Đông. Cũng vậy, này các thầy Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập Bốn Thiên làm cho sung mãn, Bốn Thiên định này thiên về Niết Bàn, hướng về Niết Bàn, xuôi về Niết Bàn. Và này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập Bốn Thiên như thế nào xuôi về Niết Bàn?” Bây giờ Đức Phật hỏi mình tu tập như thế nào để mà xuôi về Niết Bàn? “Ở đây này các thầy Tỳ Kheo, Tỳ Kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt an trú Thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ, làm tịnh chỉ tầm tứ, nội tĩnh, nhất tâm, thiên thứ hai, thiên thứ ba đến thiên thứ tư. Như vậy này các thầy Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập Bốn Thiên làm cho sung mãn, Bốn Thiên thiên về Niết Bàn, hướng về Niết Bàn,

xuôi về Niết Bàn” Nghĩa là Đức Phật muốn nhắc trở lại chỗ mình muốn làm cho sung mãn Bốn Thiên này, thì như lời Thầy đã nói, mình phải dùng pháp hướng, mình hướng tâm, mình làm cho tịnh chỉ, mình làm cho thanh tịnh chứ không còn pháp nào khác hơn để cho mình nhiếp tâm, ức chế mà lại vào đó được, mà chỉ cần dùng pháp hướng mà thôi.

Đây là một phần nhắc về Tứ thiên. Nói trước là trong những kết quả của Tứ Niệm Xứ, sau đó từ trên Tứ Niệm Xứ chúng ta bước qua Bốn Thiên. Cũng từ trên Tứ Niệm Xứ thực hiện Bốn Thiên để nhập vào Tứ thiên làm chủ sự sống chết của chúng ta chứ chưa phải là chấm dứt. Chờ Tam Minh rồi chúng ta mới đoạn dứt được lậu hoặc.

Bây giờ Thầy xin nhắc lại Tứ Thánh Định, đó là phần trong kinh sách, còn phần của Thầy ở đây là phần kinh nghiệm của mình. Bởi vì kinh sách Phật nói Bốn Thiên thì Phật nói cô đọng như vậy nhưng mà rải rác trong những bài kinh khác thì Phật có nhắc chúng ta phải tịnh chỉ ngôn ngữ, phải sống đúng giới hạnh, lấy giới bốn Pàtimokkha phòng hộ sáu căn, phải thiếu dục tri túc, phải tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, phải tu tập Định Vô Lậu, diệt ngã xả tâm, ly dục ly ác pháp. Tất cả những cách

thức tu này đều nhắm vào chỗ Sơ Thiên, thiên thứ nhất của Phật.

Tịnh chỉ ngôn ngữ thì Thầy đã giảng rồi, bốn mươi hai bài kệ để chúng ta hiểu biết rằng mỗi một bài kệ đều có ý của Phật để chỉ cho chúng ta ly dục ly ác pháp chứ không phải gì, để ngăn chặn những ác pháp sanh khởi, làm cho tâm chúng ta không được thanh tịnh.

Phần thứ nhất là tịnh chỉ ngôn ngữ rồi, phần thứ hai là sống đúng giới hạnh. Vậy thì sống đúng giới hạnh, muốn sống đúng giới hạnh thì chúng ta phải biết giới luật của Phật như thế nào mà sống cho đúng. Nghĩa là chúng ta phải học giới luật. Vậy thì tập Đường Về Xứ Phật tập hai Thầy đã soạn bộ giới luật để chúng ta mới biết được giới hạnh, giới đức như thế nào để chúng ta sống cho đúng giới hạnh, giới đức đó.

Phần thứ ba ở trong bài tóm lược này, lấy giới bốn Pàtimokkha mà phòng hộ sáu căn. Nghĩa là khi đi tới, khi đi lui, khi ra đường, khi khát thực, khi đến nơi lấy cơm ăn, thì chúng ta đều nhớ mình là người tu sĩ, phải giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh. Cho nên luôn luôn lúc nào mắt nhìn xuống, đi chậm rãi, không được vội vàng, không được lật đật, oai nghi tế hạnh phải được đầy đủ. Tuy

rằng chúng ta ở trong tu viện, nhưng chúng ta cũng phải tập luyện những cách thức đó như vậy, gọi là tập phòng hộ sáu căn. Mình đi mà mình ngó qua ngó lại dáo dác, thì người đó không lấy giới bốn mà phòng hộ sáu căn. Cho nên lấy giới bốn phòng hộ sáu căn là mắt nhìn xuống, tai không muốn nghe một điều gì thị phi, những chuyện phù phiếm bên ngoài không cần nghe, ai làm gì làm, chúng ta mặc, không cần biết. Chuyện của ai, nhân quả của ai, chuyện của người khác thì ai nấy lo, đừng tham dự vào chuyện của người khác làm cho tâm mình bị dao động. Biết rằng sanh tử luân hồi, hiện giờ chúng ta còn thân, nhưng một chút nữa thì chúng ta mất thân đi rồi, bởi vì đâu biết rằng một lát nữa là sanh tử luân hồi lôi chúng ta đi mất. Cho nên hiện giờ chúng ta đang sống, nhưng một lát nữa chúng ta chết, đâu ai biết được! Do chỗ đó mà chúng ta đừng lo chuyện người ta mà hãy lo chuyện mình, chừng nào mình tu xong rồi, mình làm chủ được sự sống chết, thì ai có khổ đau mình đến tế độ, giúp đỡ người ta. Còn bây giờ mình cứu mình chưa được mà mình đi cứu người khác, mình an ủi người khác, chẳng qua là mình chưa biết lợi mà đi cứu người chết đuối.

Cho nên ở đây chúng ta phải thân nhiên

trước mọi sự đau khổ của người khác, là vì chúng ta còn đau khổ như những người khác vậy. Bây giờ chúng ta chưa thoát ra thì một lát nữa chúng ta cũng như người đó, cũng giận hờn, cũng phiền não, cũng đau khổ! Mặc ai làm nhân nào thì họ phải gánh chịu nhân ấy, làm ác thì họ phải gánh chịu nhân ác, quả ác, làm thiện thì họ được hưởng phước lành của họ. Còn bây giờ chúng ta tham dự vào họ, để an ủi họ một chút nào đó chúng ta gọi là thiện, nhưng sự thật chính tâm mình còn như một đồng rác, còn như một bãi chiến trường. Nó còn đang chết chóc, nó còn đang đau khổ mà mình vội vàng đi an ủi người khác, chẳng qua mình cũng như người khác mà thôi, không thể giải thoát được. Cho nên đạo Phật, người tu hành coi như vô tình, mà thật sự người ta vô tình ở trong các pháp xung quanh, chứ hữu tình ở trong các pháp nơi tâm của mình. Người ta xem như mình tiêu cực với xã hội, nhưng mình lại tích cực với mình. Để làm gì? Để cứu mình ra khỏi sự đau khổ, sanh tử luân hồi. Bởi con đường tu tập của Phật khó như vậy, cho nên lấy giới bốn Pàtimokkha phòng hộ sáu căn. Phòng hộ sáu căn tức là che chở nó, đừng để nó dính mắc trước một tình cảm nào đó, hoặc là trước sự sân hận, buồn phiền nào đó, tức là phòng hộ sáu căn. Chỉ có giới bốn mới giúp chúng ta phòng hộ được mà thôi.

Phần bốn, đời sống của chúng ta phải thiếu dục tri túc. Chúng ta lần lượt bỏ ra hết, bỏ ra hết, tất cả những gì có nhiều thì chúng ta lần lượt bỏ ra. Bỏ ra từng cái ăn, cái ngủ của chúng ta cũng bỏ lần ra. Ngày chúng ta ăn một bữa, nhưng chúng ta còn thấy thèm cái này, thèm cái kia, thì chúng ta bỏ cái thèm đi, hướng tâm, chúng ta có pháp tu mà. Mỗi lần tâm mình có gì thì mình nhắc tâm mình bỏ cái đó đi, đừng nhớ nữa. Những pháp đó đều là những pháp đau khổ, đem đến cho đời chúng ta luôn sanh tử luân hồi. Cho nên khi biết vứt bỏ như vậy gọi là tu thiếu dục tri túc. Tâm chúng ta còn ham muốn nhiều lắm, đầy đầy sự ham muốn. Cho nên chúng ta thiếu dục tri túc tức là chúng ta phải biết xả, biết xả bỏ để chúng ta biết đủ mà thôi. Đủ cho thân phận của mình sống kiếp người đơn giản, đủ cho thân phận của mình sống đừng bề bộn, đó là chúng ta xả hết, xả hết không còn để lại nữa. Có như vậy được thì bước đầu chúng ta mới tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định. Nghĩa là chúng ta đi biết mình đi, đứng biết mình đứng, quét sân biết mình quét sân, ngồi biết mình ngồi, mặc áo biết mình mặc áo, nấu cơm biết mình nấu cơm, lật rau biết mình lật rau. Còn nếu mà không bỏ, không thiếu dục tri túc, không xả ra được, chúng ta còn đầy ắp những đồ đạc, đủ thứ đủ loại vật

chất, thì thử hỏi làm sao tu Chánh Niệm Tỉnh Giác mà được? Lúc thì lo cái này, lúc thì muốn cái kia, có tích lũy thêm vô chứ không chịu bỏ ra thì tu biết chừng nào gọi là ly dục ly ác pháp?

Kể đó thì chúng ta lại tu tập Định Niệm Hơi Thở, biết hơi thở ra, biết hơi thở vô để chúng ta quán vứt bỏ những vật dụng xung quanh, để thực hiện đời sống thiếu dục tri túc, bỏ xuống, bỏ xuống. Có hai cái y chúng ta quán xét tiếp để chúng ta bỏ luôn một cái y nữa, còn một cái y mà thôi, đó là thiếu dục tri túc. Bởi vậy nói “thiếu dục tri túc” không có nghĩa là “ít muốn biết đủ” là đủ, mà còn phải tu tập, tu tập hết sức, dùng pháp hướng Như lý tác ý, tác ý cho chúng ta bỏ xả những vật chất xung quanh chúng ta. Chúng ta có hai cục xà bông, quán bỏ xuống cho còn một cục xà bông, chúng ta có hai cây kem, quán bỏ xuống còn một cây kem mà thôi. Tất cả chúng ta đều quán và đi đến chỗ thiếu dục tri túc tận cùng, nghĩa là vừa đủ, không còn thừa một chút nào hết, nghĩa là chúng ta chấp nhận đời sống là bỏ xuống. Có như vậy mới gọi là ly dục ly ác pháp, nếu không được như vậy thì làm sao mà ly dục ly ác pháp? Có nhiều người nghe thiếu dục tri túc, tưởng là mình hiểu chữ thiếu dục tri túc, nghĩa là ít muốn biết đủ,

như vậy là đủ. Không phải! Còn phải tu tập rất nhiều, chứ không thể tu ít mà thiếu dục tri túc được. Nghĩa là chúng ta có bỏ xuống được hay không, hay là chúng ta chỉ nói mà không bỏ, chúng ta phải bỏ thật sự. Trong thất chúng ta có hai cái ca, hai cái bát, thì chúng ta bỏ bớt một cái ca, một cái bát đi, còn một cái mà chúng ta đủ. Cho nên chúng ta bỏ riết, bỏ riết tận cùng, chúng ta còn một cái bát vừa uống nước, vừa ăn cơm, vừa đi khát thực, thì đời sống mới thấy là giải thoát hoàn toàn. Đó là những điều kiện mà chúng ta cần phải tu. Đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, đó là Định Niệm Hơi Thở, đó là Định Vô Lậu để chúng ta quán xét mà xả ly, để sống cho đúng thiếu dục tri túc. Cho nên trong bài Tứ Thánh Định vừa rồi thì Thầy ghi thiếu dục tri túc là phần cuối cùng. Phần cuối cùng tức là phần sau cùng hết, chứ không phải là phần các định. Từ Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, tu tập Định Vô Lậu, Định Niệm Hơi Thở, đều là nằm trước thiếu dục tri túc, không dám đặt thiếu dục tri túc kế giới bốn Pàtimokkha và phòng hộ sáu căn là vậy. Vì muốn tu thiếu dục tri túc thì tất cả phải dùng các loại định này mới thiếu dục tri túc được. Những điều mà chúng ta tu tập ở trong Sơ Thiên thì hôm nay Thầy nhắc nhở lại như vậy chứ không có gì khác. Bởi vì Định Vô Lậu thì các thầy, các con cũng đã

học rồi, Định Chánh Niệm Tĩnh Giác cũng đã học rồi, mà Định Niệm Hơi Thở cũng đã xong rồi, chỉ còn thực tập cho đúng cách là nó sẽ xả ly, ly dục ly ác pháp.

Đến đây Thầy xin dừng, một chút xíu Thầy sẽ nhắc lại. Vừa rồi có chú Đắc ở Thành phố. Hôm nay chú xin phép xây dựng một trung tâm, do đó chú đến mời Thầy là chú sẽ giao khu vực chuyên tu cho Thầy để hướng dẫn. Vài hôm nữa thì có thầy Tâm Nhân và thầy Thiện Đức đến đây gặp Thầy để giao trách nhiệm phần khu vực chuyên tu đó. Còn quý thầy thì làm công việc từ thiện xã hội, từ trại khuyết tật, trường hướng nghiệp dạy nghề, trại mồ côi, thì các thầy sẽ làm nhiệm vụ đó. Còn vấn đề hướng dẫn chuyên tu, để giữ gìn giới luật nghiêm túc, thì các thầy giao hết phần đó cho Thầy, coi như trung tâm chuyên tu thì giao cho mình Thầy. Thầy cũng chưa hứa chắc, mà để sau khi gặp quý thầy rồi mới có quyết chắc trong vấn đề đó. Nghĩa là người ta xin phép trong trung tâm làm những công việc từ thiện, rồi người ta ghép vào ở khu chuyên tu, để giúp cho Phật giáo có khu vực chuyên tu. Bây giờ nhìn chung ở trong nước không có một vị Thầy nào giới luật nghiêm chỉnh, cho nên người ta muốn mời Thầy về đó. Nhưng có cái khó là như thế này. Thầy không biết họ

thuộc loại nào mà các nước ở ngoại quốc đòi thọ và giúp một số tiền rất lớn, vừa xây dựng vừa trợ giúp tiền bạc. Cơ quan từ thiện đó thuộc Á Châu. Thầy nghĩ rằng Thầy không hiểu, sợ e rằng có chính trị như thế nào, nhưng giấy phép thì Nhà nước đã kí và chấp nhận cho trung tâm đó được thành lập và được ra đời. Giấy phép xong xuôi hết rồi, hiện giờ chỉ còn mời những nhân vật nào đứng trong vị trí nào, làm gì, làm gì. Cho nên chú Đắc về đây mời Thầy, coi như chú đến đây báo trước, để rồi sau đó quý thầy về mời Thầy nhận lãnh nhiệm vụ đó.

Thầy nghĩ rằng trong cuộc đời tu hành của mình chỉ nghĩ cái tốt. Thầy đang lo không biết mình sẽ đi tìm nơi nào thuận tiện, mình khỏi lo giấy tờ gì hết, mà bảo đảm được chuyện tu tập. Nếu ở đây người ta lo cho mình tất cả mọi cái yên ổn để mình tu hành, đồng thời cơm ngày một bữa người ta lo cho mình đầy đủ, thì chuyện đó là quá tốt rồi, mình chấp nhận vào đó mình tu hành thì quá tốt rồi, đâu còn chỗ nào hơn nữa. Cho nên về mặt chính quyền, về này kia, thì họ lo hết, còn riêng mình thì mình cứ hướng dẫn tu hành mà thôi, chẳng có tiếp duyên gì bên ngoài, người ta lo đời sống của mình, mình chẳng lo gì hết. Từ lâu Thầy ao ước được điều đó, ngày ngày chúng ta chỉ

ôm bình bát đến nơi nào đó họ cho chúng ta một bữa cơm là đủ, chúng ta chẳng cần gì nữa. Đó là ước vọng của Thầy để chúng ta tu tập. Đồng thời Thầy hỏi như vậy là cơ sở đó mà tôi lãnh đạo thì phải có nam, có nữ chứ, như vậy nó phải có một vùng cũng rộng, phải có cách xa khu vực chuyên tu cho nam, cho nữ chứ? Ông ta cũng có ý nói chuyện với Thầy là ông sẽ sắp xếp cái này rất rõ ràng, kỹ lưỡng, chứ không phải là giao Thầy nhiệm vụ..., rồi bỏ bên nữ, bởi vì bên nữ cũng rất đông. Khu đất đó cả trăm mẫu ở bên sông La Ngà, trên khu vực đường đi lên Đà Lạt, đến chỗ mà gọi là sông La Ngà, thì khu đất đó cũng rộng lớn lắm, địa điểm như vậy. Hôm nào mấy người này họ sẽ đem xe hơi đến rước Thầy đến đó xem xét. Đó là cách mới có giáo đầu thôi, nhưng đây cũng là duyên tốt. Sau ba tháng hạ rồi thì Thầy mới có dịp đi thăm coi tìm nơi nào tốt để cho chúng ta được chuyên tu, không bị khó khăn. Còn ở đây thì đương nhiên chúng ta cũng biết rằng chúng ta cũng sắp sửa bị động, vì Thầy đã từ chối nhứt đoạn và Thầy chấm dứt, do đó sợ Giáo Hội ở đây họ sẽ làm động mình. Cho nên sau khi rời thì ở đây chúng ta còn ít chứ không có đông được, vì đông thì ông Giáo Hội này ông kiểm chuyện đủ thứ thì mình cũng bất an lắm. Thầy cũng có nghĩ lâu rồi, nghĩa là các con

phải về nơi trụ xứ của mình, địa phương mình, ở đó thỉnh thoảng Thầy về thăm Thầy sẽ dạy cho các con, chứ còn tập trung một chỗ mà tu tập thì giấy tờ rất phiền phức. Giáo Hội thuận thì không nói gì, mà nghịch thì nay kiếm chuyện này, mai kiếm chuyện kia làm mình không yên. Đồng thời Thầy là người quyết mạnh dặn chống lại Giáo Hội, làm sai mà không chịu mình sai, đó là điều Thầy rất khổ sở về vấn đề này. Cho nên hôm nay được duyên như vậy cũng là sắp sửa đi chu du để tìm cái nơi, đây cũng là dịp để Thầy đi về đó coi nó ra sao. Đủ duyên thì chắc chắn là nó cũng có sự sắp xếp đâu đó sẵn sàng. Mình không muốn mà người ta đến cầu, thì đó là cái duyên sẵn rồi. Mình đang đi tìm mà họ lại đem đến họ mời mình, thì đó là cái duyên, chứ mình cũng đâu có biết chỗ nào mà nói. Nhưng sự thật ra thì mình cũng có gieo một cái duyên này, cũng lâu rồi, cách đây cũng năm sáu năm rồi, Thầy có gợi ý này. Bây giờ người ta nhớ người ta nhắc lại, đồng thời người ta làm được giấy tờ thì người ta mời mình về là phải.

Bây giờ Thầy nhắc lại về Nhị thiên. Nhị thiên, một là tu tập Định Niệm Hơi Thở, đó Thầy đã chuẩn bị cho các con từ mấy năm nay, ba bốn năm nay về Định Niệm Hơi Thở, để cho các con bắt đầu ổn định hơi thở bằng

hơi thở bình thường. Những thầy mới vào tu đây, coi như cũng là đi tắt ngang đó, lẽ ra thì các thầy chưa được nghe giáo pháp này, mà phải tu Định Niệm Hơi Thở cho thuần thục. Định Niệm Hơi Thở không có nghĩa là sổ tức, nhưng vì mọi người đang tu trong các pháp môn hiện giờ, người ta đang dùng hơi thở, người ta sổ tức, cho nên Thầy cũng nương nó để hòa hợp với họ mà thôi. Nhưng Thầy thấy pháp sổ tức cũng không phải là một cái sai, nó cũng đi từ hơi thở, nhưng vì nó có hơi ức chế mà thôi. Nó không dùng pháp hướng mà nó dùng sự ức chế là đếm số, cho nên nó chỉ khác có chút thôi, nhưng Thầy thấy vẫn là điều tốt, vì chúng ta chỉ cần luyện được hơi thở bình thường. Ổn định được hơi thở bình thường là quý nhất, từ bình thường chúng ta đi lên, chúng ta dễ nhận xét. Cho nên hầu hết các con tu tập ở đây, trải qua hơn ba năm, các con sẽ thấy hơi thở của các con dễ điều khiển lắm. Còn người nào mới tu thì hơi thở còn chạy dọc, chạy ngang, lúc thì dài, lúc thì ngắn, khó ổn định lắm, còn người tu lâu rồi thì hơi thở ổn định. Và chính hơi thở ổn định là phương pháp để chúng ta đi tắt cả suốt quãng đường giải thoát của đạo Phật. Chúng ta mới tu về giới luật chúng ta cũng dùng được Định Niệm Hơi Thở nữa. Hơi thở tuy rằng sau cùng, nhưng thật ra ngay từ lúc đầu chúng

ta tu tập hơi thở là tốt nhất, vì bắt đầu ngồi lại, tâm theo trạng thái ngồi mà gom lại dễ dàng. Đồng thời chúng ta nương vào hơi thở thì hơi thở là hành động trong thân, đầu tiên chúng ta nương vào nó và cuối cùng thì chúng ta chấm dứt nó, để chúng ta làm chủ sự sống chết.

Cho nên tu tập Định Niệm Hơi Thở thì các thầy chắc cũng rõ lắm rồi. Theo Thầy thiết nghĩ, quý thầy đã biết rồi, người nào đã tu Định Niệm Hơi Thở lâu thì đã biết rồi, cho nên khỏi cần phải nhắc nhiều. Như hồi nãy Thầy nói, năm nay Thầy nhắc ba mươi phút đến một giờ. Năm trước Thầy nhắc mười hơi thở đi kinh hành một vòng, thì đương nhiên người mới tu là phải vậy, năm hơi thở, hai hơi thở, hay ba hơi thở không chừng, đối với người mới tu. Để giữ cho được chất lượng nhiếp tâm không vọng tưởng, thì mới có trạng thái thanh tịnh được, chứ nếu mà có niệm ra niệm vô, tức là tâm mất thanh tịnh đi. Vậy từ mười hơi thở mà chúng ta đi lên dần cho tới ba mươi phút và một giờ, thì Thầy nghĩ rằng một năm nay chúng ta tu tập thì chúng ta phải đi tới, từ ba mươi phút đến một giờ không vọng tưởng. Còn người nào tu dở là do phần xả tâm yếu, do phần ly dục ly ác pháp chưa quét sạch, hoặc tu chỉ là hướng nhắc cầm chừng, chứ không

có nhiệt tâm. Nếu có nhiệt tâm quyết định là mình sẽ sống chết với nó, nhất định là không để cho khởi ra niệm tham, sân, si nữa, thì chắc chắn là tu hành thời gian sẽ thu ngắn lại.

Và bắt đầu định Nhị Thiên thì như Thầy cũng đã dạy các thầy rồi Định Diệt Tầm Giữ Tứ. Định Diệt Tầm Giữ Tứ tức là chúng ta dùng pháp hướng mà chúng ta nhắc cái tâm. Thí dụ như bây giờ muốn diệt cái Tầm mà giữ cái Tứ thì như thế nào? Chúng ta tác ý ra: “Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.” Lời nói, âm thanh và ý nghĩ đó mà thoát ra, thì đó là tác ý. Tác ý đó là diệt cái Tầm, làm cho cái Tầm không xen vô được mà nó tiếp tục tỉnh thức ở trong hơi thở ra và thở vô, nó làm cho Tầm diệt, còn cái tác ý đó gọi là Tứ, cho đến khi Định Diệt Tầm Tứ này chúng ta thấy thuần thực. Nghĩa là mới đầu chúng ta hướng tâm nhắc như thế này: “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”, “Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn, thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn”, đó là mình hướng tâm mình nhắc tới nhắc lui, nhắc tới nhắc lui như vậy, tức là diệt Tầm mà giữ Tứ, chứ không phải đếm một, hai, ba, bốn. Đồng thời cứ khoảng một hơi thở rồi kể nhắc một hơi thở, rồi

ngỉ một hơi thở, rồi nhắc một hơi thở, cứ nhắc liên tục, hay hoặc là hơi thở nào cũng nhắc, đó gọi là Định Diệt Tầm Giữ Tứ. Đến hướng tâm Tịnh Chỉ Tầm Tứ thì mình chỉ còn có pháp hướng, mà pháp hướng thì phải có một thời gian xa hơn. Nó không phải từ hơi thở này, rồi nghỉ một hơi thở, mà nhắc tới một hơi thở, hay hoặc là nhắc liên tục, mỗi hơi thở đều nhắc như Định Diệt Tầm Giữ Tứ. Tới hướng tâm thì nó khác hơn, tức là nó đi xa hơn một chút, tức là nó có trạng thái yên tĩnh hơn một chút của cái diệt tầm tứ này, và thấy tâm của mình vọng tưởng thưa, ít, không còn nhiều nữa. Vì vậy mà lâu lâu mình hướng tâm một lần để mà tịnh chỉ tầm tứ, bởi vì khi mình hướng tâm rồi thì mình không còn hướng tâm nữa, thì khoảng thời gian đó từ một phút, đến năm phút, cho đến mười phút, hoặc là ba mươi phút, mình mới hướng một lần. Sự hướng tâm như vậy gọi là “hướng tâm tịnh chỉ tầm tứ”. Chẳng hạn bây giờ Thầy hít vô Thầy nhắc: “Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, rồi Thầy không nhắc nữa, Thầy thở cho tới hai chục, hay ba chục hơi thở Thầy mới nhắc lại một lần nữa. Đó là pháp hướng tâm tịnh chỉ. Và pháp hướng tâm tịnh chỉ thì chúng ta sẽ đạt tầm tứ như thế nào, tức là chúng ta diệt tầm tứ như thế nào? Tầm tứ sẽ kéo dài, nếu mà một phút thì một phút

nó yên tịnh nó không có tác ý nữa, và hai phút thì hai phút nó vẫn yên tịnh, năm phút nó vẫn yên tịnh, nó không có tầm tứ nữa. Cho đến khi chúng ta tác ý trở lại thì cái sức của chúng ta được mười phút, hay năm phút chúng ta mới tác ý ra. Bây giờ lần lượt, lần lượt chúng ta tu cái định mà hướng tâm này, cho đến khi ba mươi phút mà chúng ta vô hướng tâm, rồi ba mươi phút sau đó chúng ta hướng tâm xả ra. Cứ như vậy chúng ta biết rằng pháp hướng tâm của chúng ta đã tịnh chỉ hoàn toàn. Tịnh chỉ hoàn toàn rồi thì bắt đầu tới giai đoạn kế mà chúng ta để nhập cái Nhị Thiên này, thì chúng ta còn có một cái tịnh chỉ tầm tứ chứ không phải còn pháp hướng nữa. Khi mà khoan chân ngồi kiết già lưng thẳng hân hòi, đàng hoàng thì chúng ta nhắc: “Tầm tứ phải tịnh chỉ, ngưng, không có được hoạt động nữa”. Do đó mình ngồi đó thì bắt đầu hơi thở mình ra vô từ nhanh tới chậm nhẹ, dần, dần, dần, dần rồi nó mất tiêu ở trong trạng thái diệt tầm diệt tứ. Chúng ta chỉ nhắc có một lần, gọi là tịnh chỉ tầm tứ, ra lệnh đó. Cái kia mình ra lệnh một thời gian dài, định diệt tầm diệt tứ thì chúng ta cứ nhắc thường xuyên, nhắc hoài, nhắc hoài, cũng như là sổ tức như vậy, nhưng rồi chúng ta cũng thưa dần. Một hơi thở nghỉ một hơi thở rồi nhắc nữa, nghỉ một hơi thở rồi nhắc nữa, hoặc là

ngủ hai hơi thở rồi mới nhắc nữa, tập dần, tập dần cho đến khi chúng ta hướng tâm từ một phút đến năm phút, từ năm phút đến mười phút, cho đến ba mươi phút mới hướng tâm một lần.

Còn tịnh chỉ tâm tứ thì chỉ có hướng một lần, khi mà khoanh chân ngồi thẳng lưng kiết già rồi thì chỉ hướng một lần, và từ đó tâm tứ tịnh chỉ, chúng ta không cần nhắc nữa.

Đây về phần Tam thiên, tu tập Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý. Từ lâu tới giờ chúng ta phải nhớ rằng hơi thở mà chúng ta khéo tác ý đó như thế nào? Khéo tác ý trong Định Niệm Hơi Thở như Phật đã dạy rất rõ ràng: “Quán ly tham tôi hít vô, quán ly tham tôi thở ra”, đó là khéo tác ý theo hơi thở đó. Nếu chúng ta tác ý hơi thở như thế này thì kết quả nhiều hơn. Thí dụ như mình vừa hít vô mình đã: “Quán ly tham tôi hít vô, quán ly tham tôi thở ra”, thì hơi thở mình vừa hít vô hết, thì “quán ly tham” cũng hết, mà mình thở ra thì quán ly tham hơi thở ra, thì hơi thở ra hết thì “quán ly tham” cũng theo ra hết. Như vậy nó có kết quả rất lớn, bởi vì ở đây Phật nói khéo tác ý trong hơi thở mà. Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý mà, mình tác ý theo hơi thở. Còn mình tác ý không theo hơi thở, nghĩa là mình nói “Quán ly tham tôi

hít vô, quán ly tham tôi thở ra” nhưng mình không có thở ra mà mình hít vô. Hoặc là mình nói “Quán ly tham tôi hít vô” mà trong lúc đó mình thở ra, thì như vậy là pháp hướng của mình đi ngược hơi thở của mình thì nó không có kết quả. Pháp hướng của mình đi một lượt với hơi thở của mình, thì kết quả rất là kết quả. Nó làm cho mình sức tỉnh cao hơn, mà sức tỉnh cao hơn thì sức bám chặt cao hơn, nó làm cho mình bám chặt mà phá âm thanh dễ hơn. Đó là lỗi tu tập Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý của Tam thiền, chỉ có hơi thở và pháp hướng phải đi với nhau, phải đi một lượt với nhau. Khi ý mình nhắc câu pháp hướng đó thì hơi thở đang hít vô và cái ý bảo nó rằng “Quán ly tham tôi hít vô”. Theo ngôn từ và lời nói đó thì vừa quán, vừa nói, mà hơi thở cũng vừa hít vô, hơi thở dứt thì cái quán nói đó cũng dứt. Rồi quán nói hơi thở ra cũng vậy, hơi thở dứt thì cái quán nói cũng vừa dứt. Hai cái cùng đồng song nhau một lượt. Cho nên người mà dùng pháp hướng tu tập về Định Niệm Hơi Thở để xả ly, hoặc để câu hữu với một cái pháp nào đó, để đạt mục đích mình muốn đạt thì phải dùng pháp hướng ngắn gọn. Vì hơi thở chúng ta không thể chậm và dài lâu được, cho nên pháp hướng đó phải vừa với hơi thở của mình, thì có kết quả nhanh chóng và mau nhất.

Hai, nương hơi thở hướng tâm xả ly sáu loại tướng: sắc, thanh, hương... Bây giờ nó có những loại tướng nào, thì bây giờ chúng ta cần bám chặt hơi thở hơn. Còn lơ mơ không bám chặt hơi thở thì các loại hỷ tướng này làm mất hơi thở đi, nó thay thế vào trạng thái xúc lạc, trạng thái thanh tướng, sắc tướng, hương tướng, vị tướng làm cho tâm chúng ta mê mờ và thích thú bám vào những trạng thái tướng đó, vui thích ở trong các trạng thái đó. Nó cám dỗ chúng ta, nó làm chúng ta vui mừng, thích thú, ham thích trạng thái đó.

Cho nên ở đây chúng ta phải nương vào hơi thở, phải biết cho rõ hơi thở, để trú vào hơi thở, mà xả các loại tướng đó. Đồng thời dùng pháp hướng để xả các loại tướng đó, thì nó mới hết được. Do chỗ chúng ta nỗ lực tu tập như vậy thì chúng ta mới ly được các loại tướng, rồi dùng pháp hướng xả ly mười tám loại tướng. Hồi nãy ở trên thì xả ly có sáu loại tướng thôi, nghĩa là sáu loại tướng đầu tiên là sáu loại tướng thô, kể đó có những cái vi tế, cho nên cộng chung lại là mười tám loại tướng lặn. Đến đoạn vi tế này thì chúng ta cũng nỗ lực tiếp tục ở trên pháp hướng, dùng pháp hướng như cũ mà chúng ta xả. Nhưng trạng thái tâm của chúng ta bây giờ tỉnh hơn, không còn mê mờ như trước nữa.

Đó là giai đoạn ba dùng pháp hướng xả ly mười tám loại tưởng.

Giai đoạn tư thì hướng tâm tịnh chỉ âm thanh. Lúc bấy giờ chúng ta xả ly được mười tám loại tưởng rồi chúng ta mới xả ly được âm thanh, chúng ta mới tiếp tục xả âm thanh. Chưa dùng pháp hướng xả ly mười tám loại tưởng này, mà tịnh chỉ âm thanh rất khó chứ không phải dễ, mà không vô được nữa, nó cứ hết nghe rồi bung ra, hết nghe rồi bung ra. Cho nên mình phải xả mười tám loại tưởng rồi thì mình phá âm thanh mới dễ, mình phá âm thanh mới được. Khi phá âm thanh được thì chúng ta mới tỉnh thức trong giấc ngủ rất dễ. Cái sức này bây giờ nó mới tỉnh thức được, chứ còn không nó khó lắm chứ không phải dễ đâu. Nó không ngủ thì nó làm cho cơ thể chúng ta bệnh tật, làm cơ thể chúng ta mệt nhọc, mà nó ngủ thì nó chiêm bao liên tục. Do sự chiêm bao mộng tưởng thì chúng ta đâu có xả ly hết mười tám các loại tưởng được, vì vậy bắt buộc chúng ta phải tu tập tỉnh thức trong những giấc ngủ, không còn giấc ngủ nữa thì không còn chiêm bao, mà còn giấc ngủ thì rơi vào chiêm bao. Vì lúc này ý thức chúng ta không làm việc nữa, cho nên vọng tưởng không đi vào ngõ đó được mà phải đi vào các loại tưởng.

Khi dùng nó xong rồi, nếu mà phá được giấc ngủ rồi, bắt đầu chúng ta mới dùng tịnh chỉ âm thanh. Nghĩa là bây giờ chúng ta mới ra lệnh cho âm thanh ngưng để mà chúng ta không còn nghe nữa. Bắt đầu chúng ta hướng tâm: “Mười tám loại tướng phải xả ly khỏi cái tướng, và âm thanh phải vắng bật, không được tác động vô đây.” Do đó chúng ta tịnh chỉ âm thanh, chúng ta phá âm thanh. Nhưng mà trước khi phá âm thanh thì chúng ta phải hướng tâm nhắc phá âm thanh, sau đó mới tịnh chỉ âm thanh. Chưa hướng tâm, chưa tu tập phá âm thanh, chúng ta chưa quen cho nên chúng ta nằm không có chặt ở trên tụ điểm chỗ hơi thở, do đó chúng ta dễ bị bung ra, bung vô. Do thời gian tập luyện thì đạo lực tăng lên nữa, sau khi âm thanh vắng bật được, pháp hướng âm thanh mà vắng bật được rồi, chúng ta mới tịnh chỉ âm thanh, tức là ra lệnh: “Âm thanh ngưng, mười tám loại tướng ngưng!” thì mộng tưởng không còn nữa. Khi đó chúng ta hoàn toàn nhập Tam thiên.

Bây giờ đến Tứ thiên thì Định Niệm Hơi Thở ra hơi thở vô cũng khéo tác ý, do đó chúng ta cũng thấy như ở trên, về Định Niệm Hơi Thở cũng phải khéo tác ý. Vậy thì phải khéo tác ý như thế nào? Vì lúc bấy giờ chúng ta dùng pháp hướng tâm nhiều chứ

chúng ta đâu có dùng cái gì? Vậy thì Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý tức là làm sao cho pháp hướng đó đồng thời nó đi theo hơi thở ra và hơi thở vô của chúng ta. Thí dụ như bây giờ Thầy hít vô thì Thầy bảo: “Tịnh chỉ hơi thở, hít vô tôi biết tôi hít vô. Tịnh chỉ hơi thở, thở ra tôi biết tôi thở ra”, thí dụ như vậy. Đó là mình dùng pháp hướng đó mà mỗi hơi thở như vậy...



GIỚI HÀNH 25

Hôm nay Thầy tiếp tục bài học, nhưng trước khi học giai đoạn nường vào hơi thở, để nhập các loại định tưởng, trước khi học những loại định tưởng này, thì Thầy sẽ trả lời câu hỏi của Chơn Huệ. Vừa rồi Chơn Huệ có hỏi Thầy:

Hỏi: Kính bạch Thầy! Để quán thọ trên thọ khi ta không có cảm giác gì thì có nên quán không? Nếu quán thì có phải đọc từ đầu những câu Phật đã dạy không? Nghĩa là đọc luôn từ đầu: “Khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri cảm giác lạc thọ. Khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri cảm giác khổ thọ. Khi cảm giác bất khổ, bất lạc thọ v.v...”

Nghĩa là trong bài Kinh của Phật dạy chúng ta trên thọ quán thọ, thì dạy mình có cách hướng tâm, nhắc cái tâm của mình, cảm giác nào thì mình biết cảm giác ấy. Mà giờ mình ở trên cái thọ thì mình không có cái thọ nào hết, vậy Chơn Huệ hỏi Thầy có nên đọc hết những lời Phật dạy như vậy hay không? Đó là cái ý để chúng ta biết cách thức tu tập.

Hôm nay nhân hỏi như vậy thì chúng ta

mới biết sự tu tập của chúng ta chính xác, còn không khéo về chúng ta cứ đọc liên tục mãi mà không biết “trên thọ quán thọ” như thế nào.

Đáp: Khi ta không có cảm giác nơi Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Nghĩa là cảm giác đó phải nơi cái thân của chúng ta, rồi cảm giác nơi cái thọ nữa, rồi nơi tâm của chúng ta nữa, cái thọ nơi tâm, rồi cái thọ ở các pháp nữa. Cho nên bốn chỗ này, nếu nó ở chỗ nào chúng ta mới quán cảm thọ ở chỗ đó, chứ nó không có thì chúng ta quán làm gì? Nó có chúng ta mới tu, tu để quán, để xả cái thọ đó ra khỏi cái thân, rồi cái thọ, rồi cái tâm, cái pháp của chúng ta. Tức là bốn chỗ này đang có cảm thọ nào đó, chúng ta mới đặt cái thọ lên trên đó mà chúng ta quán, vì vậy mà nó có thì chúng ta mới quán, không có thì chúng ta không quán.

Khi ta có cảm thọ nơi Thân, Thọ, Tâm, Pháp của ta, ba thọ. Nghĩa là nơi Thân, Thọ, Tâm, Pháp của ta có ba cái thọ, thọ lạc, thọ khổ, và thọ bất lạc bất khổ. Nếu ở trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp chúng ta xảy ra ba trường hợp thọ đó, nếu mà một cái thì chúng ta thấy nó ở đâu? Nếu mà ở thọ thì chúng ta ở trên cái thọ mà quán thọ. Nếu mà ở tâm thì trên thọ mà quán thọ nơi tâm chúng ta. Còn nếu ở trên các pháp, thì chúng ta sẽ quán

cái thọ ở trên các pháp đó. Hoặc có cảm thọ ở thân thì chúng ta đặt cái thọ đó mà chúng ta quán trên thân của chúng ta. Nếu không thì thôi, mà nó có thì chúng ta phải tu, phải quán để chúng ta xả đi, làm cho tâm chúng ta vô lậu, tức là không còn đau khổ nữa. Ta không nên quán nếu nó không bị cảm thọ gì hết. Quán thọ làm gì, nếu bây giờ bình thường nó không có gì hết, nó không có thì chúng ta cũng đâu cần quán cái gì!

Khi có cảm thọ nơi Thân, Thọ, Tâm, Pháp của ta thì ta nên quán. Nếu thân đang thọ khổ thì ta nên “quán thọ trên thọ”, tức là trên cái thân thọ khổ này. Tức là cái thọ trên cái thân thọ này, cái cảm giác tức là cái thọ của chúng ta. Bây giờ chúng ta “quán thọ trên thọ”, nghĩa là quán thọ trên cái thọ của thân chúng ta. Cái thọ đây coi như là cảm giác của ta, ở trên cái thọ, tức là cái chịu đựng của thân chúng ta, ở trong đó chịu cái thọ đau ít, đau nhiều, thì chúng ta đem cái thọ đó mà chúng ta quán ở trên thân của chúng ta. Tức là thọ khổ nơi này, chúng ta mới quán như vậy, chúng ta mới tìm hiểu cái thọ khổ nơi thân chúng ta. Tức là nó đau nhức chỗ nào đó, chúng ta mới suy tư, quán xét cái thọ khổ này từ đâu đến? Từ chỗ nào nó đến làm cho chúng ta khổ đây? Nó ở chỗ nào nó xảy ra?

Thí dụ như bây giờ có một mụn ghẻ, từ đâu mà nó xảy ra mụn ghẻ này? Nguyên nhân nào xảy ra mụn ghẻ này? Thí dụ như bây giờ chúng ta lỡ đứt tay, nơi đứt tay đó sẽ nhiễm độc, từ đó mới thành mụn ghẻ đau nhức, làm chúng ta khó chịu. Từ chỗ xảy ra nguyên nhân chúng ta chặt cây củi, hoặc là làm cái gì đó lỡ đứt tay, cõ mà không có đứt tay thì làm sao nó đau nhức? Từ đó chúng ta quán, suy ra từ nguyên nhân xảy ra cho đến cái thọ, bây giờ nó thành mụn ghẻ đau nhức, nó hành hạ khó chịu là do nguyên nhân như thế nào? Từ đó chúng ta mới thấy được nhân quả, sự diễn biến của nhân quả đem đến cho chúng ta phải thọ cái khổ đó. Rồi từ đâu nó diệt? Nghĩa là từ khi sinh ra những thọ khổ đó, bắt đầu chúng ta đắp thuốc hoặc là uống thuốc, rồi lần lần nó lành đi, thì thọ khổ diễn biến rồi lần lần tan biến. Chúng ta theo dõi từng chút cái thọ khổ nơi thân của chúng ta mà đang thọ một căn bệnh, hoặc đang thọ một vết thương. Như vậy chúng ta gọi là “trên thọ quán thọ”, để xem xét thấy sự diễn biến của nó nhiều ít, để chúng ta tìm tính cách Vô thường và tính cách Không của nó. Nghĩa là chúng ta quán xét như vậy để làm gì? Để tìm tính cách nó vô thường. Bây giờ nó nhức, lát nữa nó sẽ giảm nhức, hoặc là bây giờ nó lở loét, rồi lát nữa nó lần lần gom lại. Đó là cái thọ

làm cho chúng ta thấy tăng, thấy giảm, thấy ít, thấy nhiều, từ đó chúng ta mới biết được. Nếu mà cái thọ thường hằng, thường có thì nó phải đau hoài hoài như vậy. Cái này lúc thì giảm, lúc thì nhiều, lúc ít, thì đó là tánh Vô thường của nó, cho đến khi nó không còn đau nữa, thì đó là tánh Không của nó rồi. Bây giờ nó “Không”, tức là mình không thấy cái thọ ở chỗ nào của cái thân. Như bây giờ quý thầy và các con cũng thấy cái thân mình không có chút nào thọ hết, thì chúng ta biết rằng nó không có đau nhức nào hết, tức là chúng ta thấy nó trở về tánh Không của cái thọ rồi. Do chúng ta quán xét để tìm hiểu tánh Vô thường và tánh Không của chúng, mà chúng ta biết đó không phải là vật thường hằng, một cái mà có vĩnh viễn để hành hạ chúng ta. Cho nên nó là tánh Vô thường, vì lúc có, lúc không. Bây giờ chúng ta đau cái đầu, nhưng tới chiều chúng ta hết nhức đầu, thì đó là tánh Vô thường của nó. Cho nên sự quán xét trên thọ, quán xét qua tánh Vô thường của nó, để tìm cái mà chúng ta lầm chấp có người bị chịu cái thọ đó, nhưng sự thật cái thọ là cái thọ, chứ không có người bị chịu.

Cho nên trong luật nhân quả, sự diễn biến của nhân quả không phải có người chịu đựng nhân quả. Hành động nhân quả

là vì chúng ta cứ tạo ra nhân ác, do đó cái thọ phải chịu, cái thọ phải hoạt động trong cái quả của nó, nó đau khổ nhiều thôi, chứ không phải có một người nào ở trong đó chịu khổ. Nhưng vì chúng ta làm chấp, chúng ta tưởng mình đang chịu ở chỗ khổ đó. Sự thật ra mình xét thấy rằng, khi đau thì mình chịu quá không nổi, dường như có người chịu quá không nổi trong đó, sự thật ra không có cái gì mà chịu quá không nổi hết. Nếu chịu quá không nổi như vậy thì Đức Phật đâu có dạy rằng, khi một cái thọ mà nó đau chúng ta đến tận cùng, tận cùng sức chịu đựng của chúng ta, thì lúc bấy giờ nó mát lạnh. Người nào mà có sức gan dạ trước cơn đau, đừng để cái tâm dao động, lúc bấy giờ cái thọ sẽ giảm dần xuống, và nó “Không” hết, tánh Vô thường của nó mất tiêu khi nó không làm dao động được tâm ta. Còn nếu tâm ta bị đau khổ quá thì tánh Vô thường của nó sẽ tăng, nó tăng trưởng lên, vì vô thường mà. Nó đau ít nó sẽ tăng nhiều lên, vì cái tâm dao động nó sẽ tăng nhiều và nó trở thành cái khổ sở nhất cho chúng ta. Có thể nó làm cơ thể chúng ta bị hoại diệt theo cái thọ đó nữa, bị đau quá chúng ta chịu không nổi.

Cách thức quán xét này gọi là Định Vô Lậu. Khi chúng ta quán xét, ở “trên thọ mà

quán thọ” như vậy, nơi Thân, Thọ, Tâm, Pháp của chúng ta là bốn trụ xứ này, thì cách thức mà tu như vậy gọi là Định Vô Lậu. Cái Định đó làm cho chúng ta không còn khổ nữa, làm chúng ta không còn phiền não, không còn tham ưu. Trong Kinh Phật nói quán như vậy để tâm tham ưu không có. Chữ “ưu” đây là sầu não, buồn khổ, nó không còn sầu não, buồn khổ nữa. Cho nên cái Định mà tu tập như vậy, ngay trên sự quán xét để xả cho được khổ sở và bất toại nguyện đó, là Định Vô Lậu.

Kể đó thì Chơn Huệ hỏi Thầy: “Kính bạch Thầy! Bất khổ bất lạc thọ là ta không khổ mà cũng không vui, hay gọi là Trung đạo phải không thưa Thầy?”

Ở đây có ba cái thọ: Thọ lạc, thọ khổ, và cái chỗ thọ không lạc cũng không khổ. Thường thường bên Thiên Đông Độ người ta chấp cái chỗ “không buồn cũng không vui”, không khổ mà cũng không có gì vui, tức là người ta không bị dính mắc vào hai chỗ này. Trạng thái chỗ thọ bất lạc bất khổ này, người ta nghĩ là Trung đạo, đường lối của Đạo Phật. Nhưng sự thật ở đây, thọ là vô thường, dù là bất lạc bất thọ khổ chỉ trong một giây lát nào đó, rồi nó sẽ có thọ lạc hoặc thọ khổ, nó là bản chất vô thường rồi. Dù là thọ lạc, thọ khổ cũng bản chất vô thường,

nó đâu phải thường hằng, vậy mà chúng ta chấp nó là Trung đạo, đường lối của Đạo Phật thì không phải.

Cho nên ở đây Thầy đáp: “Theo Đạo Phật có ba trạng thái: Thọ lạc, thọ khổ và thọ bất lạc bất khổ. Ba Thọ này Đức Phật không chấp nhận thọ nào cả, luôn luôn tu tập tìm mọi cách để xả ly chúng.” Xả ly ba cái thọ này, bởi vì thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ này không phải là Trung đạo, không phải là cứu cánh. Nhưng Thiên Tông có thể chấp nhận nó là trạng thái “chẳng niệm thiện, niệm ác”, do cái chỗ nó không thiện không ác, chẳng buồn cũng chẳng vui. Thiện là vui, ác là khổ, mà đây nó không khổ cũng không vui, do đó nó là chỗ bất lạc, bất khổ của Phật đã chỉ. Chỗ này Đức Phật bảo đây là trạng thái còn vô thường, bởi vì nó là thọ vô thường, dù là thọ bất lạc bất khổ cũng vẫn vô thường, cho nên nó chưa phải là chỗ cứu cánh của chúng ta. Trong Kinh Đức Phật cũng xác định để chúng ta thấy rõ được con đường tu tập của chúng ta. Thọ bất lạc bất khổ, trạng thái này tương ứng với trạng thái “chẳng niệm thiện, niệm ác” của Thiên Đông Độ. Trạng thái này xét ra chỗ chẳng niệm thiện niệm ác, tức là niệm không vui, không buồn, thì nơi này coi như “bản lai diện mục hiện tiền”. Nhưng chỗ này

không phải là chỗ mà Đức Phật chấp nhận, vì nó còn cái thọ, thọ cái chỗ mà không vui, không buồn. Còn niệm không thiện, không ác tức là nó còn ở trong cái chỗ vô thường. Thí dụ bây giờ nghe danh từ “chẳng niệm thiện niệm ác”, thì chúng ta ngỡ tưởng là trong đầu của chúng ta không có niệm thiện niệm ác thì phải có một trạng thái nào đó, trạng thái đó là “bất khổ bất lạc thọ”. Nghĩa là không có khổ cũng không có lạc, cho nên không có niệm thiện niệm ác, tức là không vui cũng không buồn. Mà không vui không buồn thì nó phải có trạng thái thọ, thọ cái bất khổ bất lạc đó chứ? Chứ đâu phải nó không có niệm thiện niệm ác thì nó ở không ngơ, không có cái gì! Nó phải còn ở trong cái thọ đó. Cho nên khi nói “chẳng niệm thiện niệm ác” thì chúng ta phải suy nghĩ đến một trạng thái trong cái “chẳng niệm thiện niệm ác” này, là trạng thái “chẳng thọ khổ mà chẳng thọ lạc”. Như vậy chúng ta mới thấy rõ được chỗ mà chấp của bên Thiên Đông Độ. Chỗ đó là chỗ mà Phật đã thấy thọ là vô thường, dù là bất lạc bất thọ khổ cũng là vô thường, bởi vì thọ Phật đã nói vô thường mà.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, ngũ uẩn này là vô thường. Rồi Đức Phật xác định bốn chỗ chúng ta đang tu tập cho nó gọt sạch được, để đi đến giải thoát. Thì Thân,

Thọ, Tâm, Pháp Đức Phật cũng xác định bốn chỗ này vô thường, khổ, không, vô ngã. Bốn chỗ vô thường, khổ, không, vô ngã rõ ràng. Đức Phật cũng xác định ở chỗ Thọ này là Vô thường, mà nó là Không, nó cũng Vô ngã, cái Thọ này cũng không có ngã nữa. Có đủ duyên hợp lại nó mới thành mụn ghẻ, nó mới thành đau, thành đốn. Ví dụ tay chúng ta không đứt thì làm sao chúng ta có đau đốn được. Do nhân duyên chúng ta chặt trúc, hoặc chặt cây, hay làm gì đó, hoặc nhổ cỏ, nó mới đứt tay chúng ta. Cái duyên hợp lại làm cho hoàn cảnh đó xảy ra vết thương, từ đó chúng ta thấy ngón tay mình đau, thọ khổ đó mới xảy ra. Hoặc là chúng ta ăn miếng ăn đó nghe ngon, ngọt ở trong miệng, đó là do duyên hợp lại. Khi đó cảm xúc của chúng ta tiếp xúc với cái pháp trần sinh ra thọ lạc, ăn thấy ngon, vì vậy chúng ta mới sanh ra ái dục, cái ưa thích đó làm chúng ta đau khổ. Mình ưa thích nó thì mình phải tìm kiếm nó, như vậy mình sẽ gặp nhiều đau khổ trên sự yêu thích. Đó là nguyên nhân đau khổ, là nơi tập hợp tất cả sự đau khổ đến, vì ưa thích tức là nó phải tập hợp. Nó không thể được gọi là Trung đạo của Đạo Phật. Nó chỉ là một trạng thái tâm bình thường không khổ không lạc mà thôi. Như bây giờ chúng ta không có khổ không có lạc, tức là trạng thái tâm bình thường.

Trạng thái tâm bình thường này thuộc về ý thức không niệm thiện, niệm ác mà thôi.

Trung đạo của Đạo Phật không phải là pháp môn nằm giữa pháp môn đối đãi. Nghĩa là đừng nghĩ rằng Trung đạo nằm giữa các pháp môn đối đãi. Pháp môn đối đãi bên đây khổ, bên đây lạc, thì trung đạo nằm giữa cái không khổ không lạc này mà nghĩ rằng đó là Trung đạo của Đạo Phật. Không phải đâu! Bởi vì chúng ta phải hiểu rõ ràng, khi chúng ta học Tứ Chánh Cần chúng ta mới hiểu rõ ràng Trung đạo của Phật không nằm giữa pháp đối đãi, hay pháp nhị nguyên đâu. Nó không phải là cái hiểu quá tầm thường như vậy. Trung đạo của Đạo Phật là một pháp môn vượt ra khỏi nhân quả. Đường lối của Đạo Phật tu tập để giúp chúng ta vượt ra nhân quả, vì con người, vì muôn vật từ nhân quả mà sanh ra, chết đi về nhân quả. Cho nên chúng ta muốn ra khỏi sự sống chết, làm chủ sự sống chết, chấm dứt tái sinh luân hồi, thì chúng ta phải vượt ra khỏi nhân quả. Nếu chúng ta ở trong vòng nhân quả thì chúng ta sẽ bị nhân quả chi phối mà tái sinh luân hồi, và thọ biết bao nhiêu khổ và vui ở trong cái nhân quả.

Cho nên mục đích Trung đạo của Đạo Phật là làm sao vượt ra khỏi nhân quả,

nhưng lấy thiện pháp làm nền tảng, làm điểm tựa, làm hòn đảo, làm ngọn đèn. Lấy Thiện pháp làm, cho nên ở kia thì nó phải bỏ thiện và bỏ ác, còn ở đây không bỏ thiện mà lấy thiện làm nền tảng để vượt ra nhân quả. Do nhân quả mới tạo ra thiện ác, các thầy phải hiểu. Nhưng nó không bỏ cái đối đãi của pháp ác, tức là nó lấy cái thiện để làm điểm tựa, chứ nó không phải chấp nhận cái thiện. Nó làm điểm tựa để vượt qua, vì vậy Đạo Phật mới lấy Giới luật làm đầu, bởi vì Giới luật của Phật là thiện pháp. Quý thầy đã hiểu chưa? Từ thiện pháp đó, những người tu sĩ chúng ta mới ly dục, ly ác pháp, mới có được Sơ Thiên. Còn nếu chúng ta không ly dục ly ác pháp thì chúng ta sẽ ở trong ác pháp, thì chúng ta đâu làm sao mà nhập Sơ Thiên được! Cho nên phải hiểu Trung đạo của Đạo Phật lấy Thiện pháp làm nền tảng, làm điểm tựa, làm hòn đảo, làm ngọn đèn sáng để soi cho mình đi trên con đường đó để vượt qua nhân quả. Vì nhân quả là nguyên nhân để chúng ta tái sinh luân hồi, mãi mãi nhiều kiếp, nhiều đời chúng ta ở trong lục đạo, ở trong sự đau khổ. Vì thế Đức Phật không chấp nhận thọ bất lạc bất khổ là cứu cánh, là Đạo mình. Nghĩa là Đức Phật không chấp nhận trạng thái đó là cứu cánh đâu. Cứu cánh của Đạo Phật là đoạn dứt ác pháp, tăng trưởng thiện

pháp, tức là đoạn dục. Nghĩa là mình đoạn dục thì ác pháp sẽ không còn, mà khi đoạn dục tức là chúng ta còn ở trong Thiện pháp. Cho nên trong Sơ thiên Đức Phật có dạy rất kỹ, Thầy nhắc lại cho quý thầy thấy. Đức Phật nói ly dục ly ác pháp nhập Sơ thiên. Nhập Sơ thiên do ly dục sanh hỷ lạc có tâm có tứ. Có tâm là có sự suy nghĩ, mà suy nghĩ thiện thì Đức Phật đâu có cấm. Như bây giờ thấy một người đang đau khổ thì chúng ta giúp đỡ họ bằng cách này khác. Thấy người đang đói chúng ta đem cơm cho ăn, thì đâu phải niệm đó Đức Phật bảo chúng ta đừng có niệm. Cho nên chúng ta vẫn làm điều thiện được ở trong Tứ Vô Lượng, tức là tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả của chúng ta vẫn tu tập được điều đó. Điều đó vẫn là thiện chứ đâu phải là ác, cho nên Đức Phật vẫn lấy cái thiện để từ cái thiện đó giúp cho chúng ta vượt qua pháp ác. Người ta chửi mình mà mình thương người, thì làm sao mình giận người ta được? Đó không phải là cách đối trị tâm Từ, tâm Bi của mình đối với tâm Sân của mình sao? Cho nên Đức Phật đứng trên nền tảng của Thiện để vượt qua nhân quả.

Khi vượt qua được nhân quả thì không còn thiện và ác. Bây giờ chúng ta đang ở trong ác pháp mà chúng ta không chấp nhận thiện pháp thì chúng ta lấy cái gì đối

trị nó được? Cho nên Đạo Phật dạy chúng ta rất rõ, biết đứng ở chỗ đứng của chúng ta rất vững, từ đó chúng ta hoàn toàn được hạnh phúc của tâm hồn, vì Thiện không làm mình khổ, mà không làm người khác khổ, mục đích diệt Ác. Ở đây Thầy xin đọc lại chỗ này: “Cứu cánh của Đạo Phật là đoạn dứt ác pháp, tăng trưởng thiện pháp, tức là đoạn dục.” Nói đoạn dứt ác pháp mà tăng trưởng thiện pháp, thì mình biết là đoạn dục. Dục là lòng ham muốn, đó là Tập Đế, do lòng ham muốn của mình mà nó tập bao nhiêu sự khổ đến cho mình. Đó là trong Tứ Diệu Đế Đức Phật đã chỉ định cho thấy nguyên nhân sanh ra khổ của con người là dục. Bây giờ chúng ta đoạn dứt ác mà tăng trưởng thiện, tức là đoạn dứt dục. Đoạn dục tức là Diệt Đế, còn gọi là Niết Bàn. Diệt Đế người ta có thể nói nó là Niết Bàn được, bởi vì tâm ham muốn chúng ta đã diệt được rồi, đoạn nó được rồi, thì trạng thái ở trong cái tâm đó là Niết Bàn, chứ không phải đi tìm cảnh giới nào mà có Niết Bàn. Chính trạng thái tâm của chúng ta đã hết ham muốn thì đó là Niết Bàn. Mà hết ham muốn thì không còn ác pháp, cho nên còn toàn là thiện pháp. Cho nên có tâm có tứ chứ đâu phải hết, tức là có sự suy tư ở trong pháp Thiện chứ không phải là còn suy tư ở trong pháp Ác. Không còn những thủ đoạn gian ác, không

còn những ý nghĩ hung ác, không còn những lời nói dữ tợn nữa. Như vậy chúng ta thấy rất rõ con đường của Đạo Phật chỉ chúng ta cách thức đứng trên chỗ nào để chúng ta chuẩn bị cho cuộc chiến đấu với nội tâm của chúng ta.

Muốn diệt Ác pháp chỉ có Thiện pháp mới diệt được mà thôi. Các thầy thấy rất rõ là trong Thập Thiện Đức Phật dạy rất rõ, có Mười Điều Lành mà Mười điều lành đó thì mình nhắm vào ba điều lành của ý mình nói, tức là không tham, không sân, không si. Người nào có tham, có sân, có si, thì người đó ở trong ác pháp chứ gì, mà không tham, không sân, không si thì thiện pháp chứ gì, đó rất rõ ràng. Vì vậy bây giờ chúng ta muốn tăng trưởng thiện pháp, tức là kéo dài thời gian không tham, không sân, không si. Mà không tham, sân, si tức là đoạn dứt ác pháp rồi, thì đâu có gì mà không giải thoát tâm hồn chúng ta? Cho nên thấy rất rõ. Nếu chúng ta không đứng trên thiện pháp không tham, không sân, không si thì chúng ta đứng chỗ nào? Đứng chỗ chẳng niệm thiện, niệm ác tức là chúng ta đã hủy luôn nền tảng thiện pháp rồi, thì làm sao chúng ta gọi là giải thoát cho được? Dù chúng ta có tu một ngàn kiếp đi nữa cái chỗ “chẳng niệm thiện, niệm ác” thì chúng ta cũng chẳng giải

thoát được khỏi “chẳng niệm thiện, niệm ác”. Bởi vì chúng ta đã xóa bỏ nó đi, xóa bỏ nó đi thì chúng ta đứng trên nền tảng nào để chúng ta biết được rằng tâm chúng ta giải thoát? Vì giải thoát của Đạo Phật nhằm vào tam độc tham, sân, si. Mà tham, sân, si là ác pháp, cho nên chúng ta mới dựa vào cái không tham, sân, si này là cái pháp thiện để chúng ta diệt ác pháp mới được. Còn bây giờ tâm chúng ta có tham mà chúng ta không biết, chúng ta nói không có tham, tức là sai. Cho nên người phá giới, ăn uống phi thời, ngủ nghỉ phi thời, vật chất đầy đủ mà họ nói rằng họ không dính mắc, sự thật ra thì người đó chưa phải là người trí tuệ của Đạo Phật, họ không thấy.

Muốn diệt ác pháp, chỉ có thiện pháp mới diệt được mà thôi. Nhưng diệt được ác pháp thì cũng không dính mắc trong thiện pháp, nhưng lại sống trong thiện pháp. Cho nên bất thọ lạc, bất thọ khổ là một trạng thái chẳng thiện, chẳng ác. Ngược lại Trung đạo của Đạo Phật sống trong thiện pháp mà không bị dính mắc thiện pháp. Cái hay là chúng ta lấy nó làm nền tảng để vượt qua nhân quả, cho nên trong hành động nhân quả chúng ta sẽ làm chủ được hoàn toàn, chúng ta không mắc vào thiện pháp. Còn nếu chúng ta mắc vào thiện pháp, chúng ta

cứ lo đi từ thiện, cứu trợ hoặc làm chuyện này, chuyện kia, rồi kêu gọi phật tử đóng tiền cất Chùa, xây Tháp gọi là thiện pháp, thì cái đó không thiện gì nữa hết, mà đời chúng ta không giải thoát chỗ nào hết.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Có phải mục đích của Tứ Niệm Xứ là để diệt hết mọi tham ưu ở đời bằng cách thấy rõ vô thường, vô ngã hay không?

Chơn Huệ hỏi Thầy, nghĩa là mục đích của Tứ Niệm Xứ có phải diệt hết mọi tham ưu? Bởi vì chúng ta đọc trong kinh chúng ta thấy rõ ràng, Kinh Tứ Niệm Xứ Phật dạy mọi bài quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp, bài nào cũng để khắc phục tham ưu. Chơn Huệ chỉ đứng ở bài kinh để hiểu qua một số từ ở trên kinh, cho nên hỏi Thầy để cho rõ cái lý chỗ này. Tứ Niệm Xứ như các thầy biết rằng, tất cả mọi pháp môn của Phật đều tập trung trên Tứ Niệm Xứ để tu tập, chứ không phải chỉ có pháp Quán Vô Lậu mà thôi. Pháp Quán Vô Lậu chỉ khắc phục tham ưu thôi, chứ nó không thể tịnh chỉ hơi thở làm chủ sự sống chết, mà không thể thực hiện được Tam Minh nữa. Bởi vì cũng ở trên Tứ Niệm Xứ này mà tu Tam Minh thì nó thực hiện Tam Minh, mà nó tu Tứ Như Ý Túc thì nó thực hiện Tứ Như Ý Túc, mà nó tu Định Bốn Thiên thì nó thực

hiện Định Bốn Thiên, cũng ở trên Tứ Niệm Xứ này mà nó thực hiện, nó có rời ra khỏi Tứ Niệm Xứ đâu! Bây giờ chúng ta chỉ hiểu có một góc độ, tức là chúng ta đặt Định Vô Lậu trên bốn chỗ này mà tu tập thì nó mới có khắc phục được tham ưu. Mà khắc phục được tham ưu thì nó mới giải quyết được cái tâm của chúng ta mà thôi, tâm này tâm ly vô lậu chứ chưa phải đoạn dứt vô lậu, cái gốc vẫn còn chứ chưa phải sạch. Cho nên ở đây chúng ta mới chỉ thực hiện được có một cái Định ở trên Tứ Niệm Xứ, mà trong Kinh Phật dạy thì chỉ thực hiện được Định Vô Lậu. Còn Định Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Niệm Hơi Thở để ngăn chặn các pháp ác ở trên này thì coi như không có người nào xác định để mà hiểu được. Hôm nay Thầy xác định để thấy rằng ở trên Tứ Niệm Xứ có tu những Định như là Định Chánh Niệm Tỉnh Giác tu hành động ngoại và hành động nội là Định Niệm Hơi Thở, nó xác định rất rõ. Mỗi hành động đều xác định được cái Định ở trên đó rõ ràng. Cho nên ở đây chỉ khắc phục được tham ưu thì chỉ có Định Vô Lậu mà thôi.

Đáp: Mục đích của Tứ Niệm Xứ là để diệt hết mọi tham ưu ở đời bằng cách thấy rõ vô thường, vô ngã, đó là một góc nhỏ ở giai đoạn đầu của Tứ Niệm Xứ diệt ngã, xả

tâm, ly dục ly ác pháp. Nghĩa là Tứ Niệm Xứ chúng ta mới bắt đầu vô thì chỉ có tu Định Vô Lậu để diệt ngã xả tâm, ly dục ly ác pháp, tức là khắc phục tham ưu, thì đó là mới thực hiện được Định Vô Lậu mà thôi. Trong Kinh mới chỉ dạy chúng ta có Định Vô Lậu thôi, chứ còn Định Niệm Hơi Thở và Định Chánh Niệm Tỉnh Giác chưa có. Nhưng trong Tứ Niệm Xứ vẫn có nói về vấn đề tu trên những hành động của chúng ta. Thí dụ như Thân Hành Niệm hoặc là trên thân chúng ta biết thân chúng ta làm cái gì, “đi kinh hành biết đi kinh hành”, hoặc mặc y, mang bát... thì trong đó có dạy, nhưng không xác định cho chúng ta biết đó là định gì. Chúng ta thấy nó không khắc phục tham ưu, nhưng mà nó ngăn chặn các ác pháp cho nên nó cũng làm cho tâm chúng ta không còn tham ưu. Vì bây giờ chúng ta đi kinh hành mà chúng ta biết đi kinh hành thì tâm chúng ta không khởi niệm tham, sân, si. Mà không khởi tham, sân, si là ngăn chặn ác pháp. Cũng như chúng ta nường vào hơi thở biết hơi thở ra, biết hơi thở vô mà không có một niệm gì xen vào thì cái đó không sinh ác pháp, tức là ngăn chặn ác pháp mà không cho khởi ra, vậy là chúng ta vừa ngăn chặn mà vừa đoạn dứt ác pháp. Đó là cách thức tu ở trên Tứ Niệm Xứ.

Giai đoạn hai: Nghĩa là giai đoạn một, hồi nãy chúng ta tu để khắc phục tham ưu ở Định Vô lậu đó là giai đoạn một. Còn giai đoạn hai của Tứ Niệm Xứ chúng ta tịnh chỉ khẩu hành, thân hành và ý hành. Bây giờ chúng ta hết tham ưu tức là ly dục, ly ác pháp rồi, do đó bây giờ chúng ta phải tịnh chỉ, tịnh chỉ khẩu hành, thân hành, ý hành. Tịnh chỉ khẩu hành tức là chúng ta sẽ nhập Nhị Thiền, còn hồi nãy chúng ta mới ly dục ly ác pháp, chúng ta chỉ tu giai đoạn vô lậu, đó là mới có nhập Sơ Thiền mà thôi. Còn tới giai đoạn này thì chúng ta tịnh chỉ khẩu hành, tịnh chỉ thân hành, tịnh chỉ ý hành. Đó là giai đoạn hai của Tứ Niệm Xứ mà chúng ta tu tập ở trong hành động, tỉnh giác ở trong hành động. Rồi chúng ta tu tập ở Định Niệm Hơi Thở, để rồi chúng ta tịnh chỉ khẩu hành, tức là tầm tứ chúng ta diệt, không có khởi niệm, không có tác ý ra nữa. Rồi bây giờ chúng ta lại tịnh chỉ thân hành, tịnh chỉ thân hành tức là chúng ta phải ngưng hơi thở. Ngưng hơi thở tức là chúng ta nhập Tứ Thiền. Rồi chúng ta tịnh chỉ ý hành thì chúng ta sẽ nhập được Diệt Thọ Tưởng Định. Đó là giai đoạn hai của Tứ Niệm Xứ, thì trên thân này, trên tâm này chúng ta phải thực hiện tịnh chỉ khẩu hành, tịnh chỉ thân hành và tịnh chỉ ý hành.

Đến giai đoạn ba của Tứ Niệm Xứ: Bởi vì Tứ Niệm Xứ đâu có nghĩa mình chỉ tu có khắc phục tham ưu không, mà ở trên Tứ Niệm Xứ mình phải tu những cái khác nữa, như các định khác nữa. Cho nên tới giai đoạn ba thì mình tu cái gì đây? Tới giai đoạn ba của Tứ Niệm Xứ là thực hiện thần lực Tứ Như Ý Túc. Thần lực Tứ Như Ý Túc là như thế nào? Mình muốn định cái gì thì mình nhập cái định ấy, gọi là Định Như Ý Túc. Thí dụ bây giờ Thầy muốn nhập Sơ Thiền thì ngay đó ly dục ly ác pháp Thầy nhập Sơ Thiền. Thầy ra lệnh liền thì nó có nhập Sơ Thiền liền, mà khỏi cần phải tu tập cái này, cái kia. Mà Thầy muốn nhập Tam thiền thì Thầy ly hỷ trú xả ngay liền tức khắc. Thầy chỉ ra lệnh: “Tâm phải ly mười tám loại tưởng ra khỏi thân tâm này!”, thì bấy giờ Thầy lìa ra khỏi mười tám loại tưởng hỷ này, Thầy nhập được Tam thiền. Bây giờ Thầy ra lệnh, Thầy bảo rằng: “Phải tịnh chỉ hơi thở ngay liền để nhập vào Tứ thiền!” ngay đó hơi thở lần lượt ngưng lại, các hành trong thân Thầy ngưng lại, thì bấy giờ Thầy nhập Tứ thiền. Nhập như vậy không phải tuần tự đi từ Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền, để rồi mới nhập từng cái Thiền đi lên như vậy, thì đó chưa gọi là Định Như Ý Túc. Định Như Ý Túc là chúng ta muốn nhập Định nào là ngay đó chúng ta sẽ nhập.

Như vậy gọi là giai đoạn ba của Tứ Niệm Xứ để thực hiện những điều đó, coi như là thần lực của một vị Tu sĩ. Nó có đầy đủ sức định lực để muốn như thế nào làm như thế nấy, cho nên gọi là tu Tứ Như Ý Túc. Như bây giờ chúng ta muốn một thân này biến ra nhiều thân, hoặc là muốn cái đầu này phóng ra ánh sáng, chúng ta chỉ cần ra lệnh thì nó làm theo, như vậy gọi là thần lực của chúng ta. Thần lực của chúng ta tức là Đạo lực. Đạo lực tức là Ngũ lực của đạo Phật mà nó có từ Tín lực, Tấn lực, Niệm lực, Định lực, Huệ lực, mới gộp lại thành Đạo lực, mà Đạo lực đó gọi là Thần lực.

Đến giai đoạn bốn của Tứ Niệm Xứ là chúng ta thực hiện Trí tuệ Tam Minh. Nghĩa là khi chúng ta tu Tứ Như Ý Túc rồi, chúng ta bảo cái bàn này bay, cái thân này bay lên, cái đầu này phun nước thì nó phun nước, cái hông của chúng ta phun lửa là nó phun lửa. Bắt đầu chúng ta bảo nó trở về quá khứ xem lại nhiều đời, nhiều kiếp của mình, để coi mình là ai, ở xứ nào, làng nào, cha mẹ hay tổ quốc quê hương ở đâu? Ngay đó chúng ta sẽ thấy được mình trong đời trước của mình, trong quá khứ của mình, nhiều đời chứ không phải là trong một đời, như vậy gọi là Túc Mạng Minh. Và mình ngồi đây mình ra lệnh để cho mình vượt không gian,

coi như tất cả những không gian đều cô đọng lại trước mặt mình, thì mình sẽ thấy tất cả những nơi khác xa xôi, khắp trên trái đất này chỗ nào mình cũng có thể thấy được, thì gọi là Thiên Nhân Minh. Kế đó thì chúng ta thực hiện Lộ Tận Minh. Chúng ta hướng tâm chúng ta cũng nhắc như vậy, thì Lộ Tận Minh cái trí tuệ đó hiện ra được thì tất cả những lậu hoặc mà cái gốc lậu hoặc từ ở trong nội tâm của chúng ta, thì chúng ta sẽ quét sạch ra hết, từ đó chúng ta chấm dứt không còn luân hồi tái sinh nữa. Đó là giai đoạn bốn của Tứ Niệm Xứ. Từ ở trên thân này chúng ta tu những cái đó, chứ không ở ngoài cái thân mà chúng ta tu được những cái này.

Như vậy chúng ta thấy rằng ở Tứ Niệm Xứ có bốn giai đoạn tu tập, mà trong Kinh điển chỉ giải thích cho chúng ta nghe cách thức tu tập có giai đoạn một mà thôi, còn ba giai đoạn kia không có dạy. Nhưng người có kinh nghiệm tu tập thì người ta thấu suốt được. Hầu hết các nhà học giả không tu Tứ Niệm Xứ cho nên không hiểu rõ, vì thế mà dạy về Tứ Niệm Xứ không dạy ra được. Họ chỉ dựa vào chữ nghĩa họ dạy tầm bậy tầm bạ. Họ lý luận bên đây bên kia không đúng cách, vì họ không dạy ra cái pháp để mà hành cho đúng ở trên Tứ Niệm Xứ. Đó là

phần mà Chơn Huệ hỏi về Tứ Niệm Xứ.

Bây giờ nó hỏi kẻ Thầy: “Kính bạch Thầy! Cũng giống như câu một, trong trường hợp để tu quán pháp trên pháp đối với năm triền cái. Thí dụ hiện giờ tâm con không có ái dục thì con nên đọc: “Khi có ái dục tuệ tri nội tâm có ái dục” rồi giữ tâm trong Chánh Niệm Tỉnh Giác ấy. Còn trường hợp tâm con có ái dục thì sau khi đọc câu: “Khi có ái dục tuệ tri nội tâm có ái dục”, rồi con bắt đầu quán Định Vô Lậu. Kính xin Thầy chỉ rõ cho con được thông suốt”

Đây là nói về cách thức tu tập Tứ Niệm Xứ. Hỏi này hỏi Thầy để biết cách thức tu tập ở trên Tứ Niệm Xứ bao nhiêu pháp tu ở trên đó? Những câu trả lời hỏi này để cho thấy ba giai đoạn tu tập những pháp như thế nào để cho đúng ở trên Tứ Niệm Xứ. Còn ở đây thì hỏi cách thức tu Tứ Niệm Xứ đối với pháp Ngũ Triền Cái, lấy pháp Ngũ Triền Cái mà tu tập ở trên Tứ Niệm Xứ này, bởi vậy Phật nói lấy pháp quán pháp. Vậy cái pháp quán pháp như thế nào? Cho nên tuy Thầy có giảng nhưng hầu hết là Tứ Niệm Xứ rất khó chứ không phải đơn giản mà nói “trên pháp quán pháp”, rồi chúng ta khắc phục tham ưu như vậy là được. Hoặc là chúng ta nói “Khi có ái dục tuệ tri nội tâm có ái dục” như vậy, hướng tâm nhắc như vậy chưa phải

đúng cách đâu. Cho nên ở đây Thầy sẽ dạy để thấy cho rõ.

Đáp: Khi đặt pháp Ngũ Triền Cái, pháp Ngũ Triền Cái tức là tham, sân, si, mạn, nghi. Các thầy hiểu, lấy pháp đó để quán cái pháp. Thì khi đặt pháp Ngũ Triền Cái, bởi vì đây là pháp Ngũ Triền Cái, là tham, sân, si, mạn, nghi, thì trong thân này có những pháp tham, sân, si, mạn, nghi. Cho nên Phật dạy pháp Ngũ Triền Cái, chúng ta mới đem đặt nó lên trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp, tức là bốn chỗ này để chúng ta quán pháp Ngũ Triền Cái này trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp của chúng ta, tức là trên cái pháp của nó. Khi đặt pháp Ngũ Triền Cái trên Tứ Niệm Xứ, tức là trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp của chúng ta, nghĩa là chúng ta lấy pháp Ngũ Triền Cái đặt lên trên. Đừng nghĩ rằng chúng ta “quán pháp trên pháp” cứ quán Ngũ Triền Cái không thì nó vô nghĩa lắm. Cho nên phải đặt nó lên trên Tứ Niệm Xứ, vì Tứ Niệm Xứ là bốn chỗ chúng ta đặt pháp trên đó mà chúng ta quán. Khi đặt pháp Ngũ Triền Cái trên Tứ Niệm Xứ, quán pháp Ngũ Triền Cái trên pháp Tứ Niệm Xứ. Các thầy hiểu chưa? Câu này nghe vậy chứ nhiều khi chúng ta chẳng biết, bởi vì pháp này, pháp kia chồng lên nhau, chưa biết cái nào mà chúng ta quán cái nào. Cho nên khi đặt

pháp Ngũ Triền Cái trên Tứ Niệm Xứ, mà pháp Tứ Niệm Xứ là Thân, Thọ, Tâm, Pháp của chúng ta, còn pháp Ngũ Triền Cái là tham, sân, si... Bây giờ cái thân của chúng ta không tham, không sân, không si thì có cái pháp tham, sân, si ở ngoài rõ ràng. Bởi vì Thân, Thọ, Tâm, Pháp của chúng ta có tham, sân, si. Cho nên đặt cái pháp tham, sân, si, lên thì chúng ta thấy trong thân chúng ta có tham, sân, si rồi. Tức là chúng ta quán ở trên thân tham, sân, si của chúng ta chứ không phải quán pháp Ngũ Triền Cái. Các thầy hiểu chưa? Thầy sợ các thầy hiểu lầm lạc chỗ này. Bây giờ pháp Ngũ Triền Cái là vật gì ở bên ngoài, nó tham, sân, si là vật bên ngoài chứ không phải thân ta. Ví dụ thân của Thầy là ông Phật nè, không có tham, sân, si. Bây giờ Thầy mới đặt pháp Ngũ Triền Cái lên trên cái thân, thì đặt lên trên cái thân thanh tịnh này. Rõ ràng pháp này là pháp tham, sân, si, nhưng nó không tham, sân, si trên này. Cho nên đặt nó lên trên này, thấy rõ ràng Thân, Thọ, Tâm, Pháp này không có tham, sân, si, thì cái pháp này quăng ra ngoài chứ không có quán. Các thầy hiểu chưa? Bởi vì nó ở trong này đâu có tham, sân, si đâu mà quán! Còn bây giờ lấy cái pháp này để lên trên cái thân Tứ Niệm Xứ này mà thấy rõ ràng có tham, sân, si, vì vậy mới quán, mới quét sạch cái tham, sân,

si ở trong cái Tứ Niệm Xứ. Các thầy hiểu chứ? Nó rõ ràng như vậy, cho nên chúng ta mới khắc phục được mình, chứ không khéo mà dạy Tứ Niệm Xứ thì coi như chúng ta lấy pháp Tứ Niệm Xứ mà quán pháp Tứ Niệm Xứ thì chẳng biết gì hết. Khi đặt pháp Ngũ Triền Cái trên pháp Tứ Niệm Xứ, rồi quán pháp Ngũ Triền Cái trên pháp Tứ Niệm Xứ, phải không? Các thầy nghe rõ chưa?

Ví dụ hiện tại tâm con không có ái dục con nên đọc câu: “Khi tâm không có ái dục tuệ tri nội tâm không có ái dục” nghĩa là mình biết tâm mình không có ái dục, “rồi con giữ tâm trong Chánh Niệm Tỉnh Giác”. Nghĩa là cái niệm mà không ái dục cho nên con giữ nó lặng lẽ, thanh thản, an lạc. Bây giờ như ông Phật, tâm ông cũng vậy, ông đem cái pháp mà tham, sân, si ông đặt lên. Ông thấy ông không có gì hết, tức là tâm ông không có ái dục, không có sân, không có ham muốn, không có giận hờn, không si mê gì hết. Bây giờ tôi giữ cái tâm Chánh Niệm Tỉnh Giác, ngay đó, ngay cái tâm mà không tham, sân, si thì nó đã ở trong Chánh Niệm Tỉnh Giác rồi.

Bây giờ mình nhắc lại cái tâm, rồi mình quán sát, bởi vì mình quán, tức là quan sát lại nó, mình thấy Thân, Thọ, Tâm, Pháp, cái pháp Tứ Niệm Xứ này không có gì ái dục

hết, nó không có ham muốn hay sân hận gì hết. Cho nên mình thấy rõ ràng, vì vậy mình giữ Chánh Niệm Tỉnh Giác đó mà thôi. Nếu sức con giữ được năm phút, đây bắt đầu các con thấy này, cái sự kéo dài ra mà. Còn nếu như ông Phật ngày này qua ngày khác ông ở trong Chánh Niệm Tỉnh Giác thanh tịnh đó. Ông đâu có tham, sân, si nữa đâu, cho nên ông ở từ năm này đến năm khác. Ông đâu có tham, sân, si, còn mình thì chưa được đâu. Vì vậy nếu sức mình có thể giữ được trong năm phút thì con nên đọc câu đó một lần nữa. Nghĩa là năm phút mình lại đọc câu đó, mình đọc cái câu “Tâm tôi không có ái dục tuệ tri nội tâm không có ái dục”, rồi con lại giữ trong Chánh Niệm Tỉnh Giác cái tâm không ái dục đó, cái thân không ái dục đó. Nếu con đặt trên thân con thì con giữ cái thân, mà con đặt trên thọ thì con giữ cái thọ, mà con đặt trên tâm thì con giữ cái tâm, mà con đặt trên pháp, cái pháp là cái thân của con là một pháp, thì con cũng giữ trạng thái Chánh niệm Tỉnh Giác đó. Nó kéo dài từ năm phút, rồi sau năm phút đó con lại nhắc nó một lần nữa. Vì vậy mà con kéo dài trạng thái Chánh Niệm Tỉnh Thức đó suốt ba mươi phút hoặc là một giờ, thì hết giờ con tu thì con xả, con nghỉ. Các con hiểu chưa? Cách thức để mình ở trên pháp Ngũ Triền Cái mà mình tu cái Thân, Thọ,

Tâm, Pháp của mình, để làm cho nó được Chánh Niệm Tỉnh Giác, không bị tham, sân, si, mạn, nghi nữa.

Trường hợp thứ hai, tâm con có ái dục, sau khi đọc xong câu: “Khi tâm có ái dục tuệ tri nội tâm có ái dục”. Nghĩa là bây giờ tâm mình có ái dục khởi lên cái lòng ái của mình thì mình biết có ái dục, bắt đầu con quán Định Vô Lậu. Bây giờ mình quán sát lại tâm dục của mình, nó ái dục cái gì? Nó ái dục về cái ăn, nó ái dục về sắc dục, ái dục về tình cha con, hoặc là nó ái dục về tình gia đình hay của cải tài sản? Nó còn mến tiếc vật gì nó sanh ra? Mình đặt cái niệm đó ra, mình phải dùng Định Vô Lậu mình mới quán xét nó. Mình quán xét xong rồi mình mới xả cái tâm đó, do đó tâm ái dục hết đi. Nó hết đi thì bây giờ tâm của mình còn ở chỗ nào? Lúc nó xả được rồi thì cái tâm luôn luôn ở trong Chánh Niệm Tỉnh Giác, chứ nó không còn ở cái ái dục nữa. Đó là cách thức mình tu như vậy. Nó có ái dục mình mới quán nó, quán nó mình biết rõ rồi, bây giờ đem pháp Ngũ Triền Cái mình mới đặt trên cái thân của mình, mới quán cái thân của mình xem có bị Ngũ Triền Cái không? Bây giờ nó bị nè, nó có ái dục, mình biết rõ ràng cái thân đang bị ái dục. Khi bị ái dục rồi thì mình mới đưa Định Vô Lậu

vô, mình quán xét tâm ái dục đó thuộc về đối tượng nào? Mình mới quét sạch cái ái dục đó ra, bắt đầu cái tâm trở về cái thanh thân, nó trở về Chánh Niệm Tỉnh Giác, thì mình giữ trong trạng thái Chánh Niệm Tỉnh Giác đó. Mà nó chưa xả được thì mình dùng Định Vô Lậu quán xét nữa, để mà xả, hoặc là dùng pháp hướng đuổi đi. Có như vậy thì sẽ đuổi được cái tâm ái dục của mình.

Nếu tâm con còn ái dục thì con lại nhắc một lần nữa, rồi bắt đầu quán Định Vô Lậu để xả sạch tâm ái dục. Nếu nó còn nữa thì mình cứ dùng pháp hướng mà mình phá nó, bởi vì mình đã quán nó quá rồi, nhưng nó không chịu đi, thì mình phải dùng pháp hướng mà nhắc, để mình xả nó cho được. Nếu tâm con đã xả được tâm ái dục thì con nên tu theo trường hợp thứ nhất tâm con không ái dục. Khi tu tập xong hết giờ xả nghỉ, nếu mà tâm nó hết. Trường hợp thứ nhất mà nó chưa hết thì con tu theo trường hợp thứ hai. Nếu tâm con chưa hết trường hợp thứ hai, quán lần thứ hai nó chưa hết, thì sau đó con chỉ dùng pháp hướng đập nó xuống mà thôi. Rồi từ đó nó sẽ hết. Khi tu tập xong, hết giờ xả nghỉ, đến giờ khác mà còn nữa là cứ quyết định tu tập mãi cho chừng nào hết mới thôi.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Đối với Ngũ Uẩn,

sắc tập có đồng nghĩa với sắc sanh không? Xin Thầy giải thích lại cho con được rõ hành Tập và hành Diệt.

Đáp: Sắc tập đồng nghĩa với sắc sanh. Sắc tập là các pháp tập hợp sanh ra tâm dục. Nghĩa là bây giờ có đồng hồ, có tập vở, có cuốn sách, cuốn kinh, có này kia. Những pháp này tập hợp trở lại, làm cho mắt Thầy tiếp xúc với nó, cho nên Thầy mới sanh ra tâm ái dục của mình, mới ưa thích nó. Thấy cái này ưa thích, thấy cái kia không ưa, thì sanh ra cái tâm như vậy, cho nên gọi là sắc tập, nó tập hợp trở lại. Khi thân Thầy có, rồi mọi vật đều có, nó tập hợp lại, nó qua đôi mắt Thầy nhìn, qua đôi tai Thầy nghe, cho nên nó tập hợp lại, nó làm cho Thầy sanh ra tâm dục, gọi là sắc tập. Ở trong Tứ Diệu Đế thì Đức Phật nói Khổ Đế, rồi Tập Đế. Tập Đế là tập hợp các pháp khác làm cho con người chúng ta khổ, gọi là nguyên nhân đau khổ, gọi là Tập Đế. Còn ở đây Sắc tập, bây giờ chúng ta là một cái sắc, rồi xung quanh đây những cái bàn, cái ghế, cái nhà, cái cửa, mọi cái đều dính mắc chúng ta, đó gọi là Sắc tập. Mất một cái nó làm chúng ta sinh ra tâm thương, ghét, giận hờn. Do cái chỗ mà tâm dục mới sanh ra như vậy, gọi là Sắc tập. Còn sắc sanh thì nó chỉ là hành động của sáu căn tiếp xúc với sáu trần mà

nó sanh ra cái tâm dục của chúng ta, tức là khả hỷ, khả lạc, ưa thích, yêu mến mà nó sanh ra. Cho nên Sắc sanh với Sắc tập không khác. Vì Sắc tập là các pháp tập hợp lại, còn Sắc sanh là nói hành động tiếp xúc. Bây giờ con mắt Thầy không thấy cái đồng hồ thì nó không ưa thích, mà đã gặp cái đồng hồ này rồi thì từ cái phược, cái hình dáng ở bên ngoài làm cho Thầy ưa thích, cho nên bị dính mắc ngay hình sắc cái đồng hồ này. Nó sanh ra cái Thầy ưa thích nó là khả hỷ, khả lạc, yêu mến, ưa thích nó, đó gọi là dục, từ đó mới sanh ra sự đau khổ. Đối với một người tu thì không nên sử dụng, không nên sống ở trong Sắc sanh, mà cũng không nên sống ở Sắc tập.

Đó là Thầy giải thích chỗ Sắc sanh và Sắc tập để cho các con hiểu hai cái này, vì nó đồng nghĩa, nhưng hành động thì nó khác nhau. Cái kia nó tập hợp các pháp, còn cái này từ các pháp đó, do mắt mới sinh ra cái ái, do tai, miệng, mũi, lưỡi của mình mà sinh ra khả hỷ, khả lạc. Nó chỉ khác ở hành động chứ nó cũng là đưa đến cái tâm dục. Nó giống nhau ở chỗ sinh ra cái tâm dục, nhưng nó chỉ khác ở hành động mà thôi.

Hành tập nghĩa là hoạt động liên tục, làm việc này đến việc khác, nghĩ đến điều

này, nghĩ đến điều khác, hoặc gọi là loạn tưởng, nghĩa là Hành tập. Đối với tâm thì nó loạn tưởng, đối với thân thì làm việc này đến việc khác liên tục. Còn Hành diệt nghĩa là ngưng hoạt động, không làm việc nữa, tịnh chỉ các hành. Nghĩa là Hành diệt nó ngưng hoạt động, nó không có làm, tâm ngưng hoạt động, mà thân cũng ngưng hoạt động, gọi là Hành diệt. Còn Hành tập tức là chuyện này làm chưa hết, nó sanh ra chuyện khác để mà nó tiếp tục làm hoài, hành động hoài. Chuyện này nghĩ chưa rồi, nó lại nghĩ chuyện khác, nó cứ liên tục như vậy gọi là loạn tưởng, đó là hành tập. Còn hành diệt là nó ngưng, nó không có làm nữa.

Hỏi: Kính bạch Thầy! Chúng ta phải đặt trọn Ngũ uẩn trên Pháp xứ, hay phải đặt Ngũ uẩn này trên cả bốn xứ Thân, Thọ, Tâm, Pháp? Kính xin Thầy hoan hỉ chỉ dạy cho con những điều con chưa rõ.

Nghĩa là Chơn Huệ hỏi Thầy, bây giờ mình đặt pháp Ngũ Uẩn này trên Pháp xứ hay là đặt Ngũ Uẩn này trên cả Bốn Xứ. Thì bây giờ Thầy sẽ trả lời.

Đáp: Ở đây con phải hiểu Tứ Niệm Xứ tức là Tứ Pháp Niệm Xứ, bởi vì gọi như vậy là gọi tắt. Người ta gọi Tứ Niệm Xứ tức là Tứ Pháp Niệm Xứ. Ở đây nó có bốn pháp chứ

đâu phải một pháp, thân là một pháp, thọ là một pháp, tâm là một pháp, pháp là một pháp, cho nên nó bốn pháp lận. Nếu mà gọi cho đủ là Bốn Pháp Niệm Xứ. Trong bốn pháp này, ví dụ con đang lầm chấp thân là ngã, nghĩa là bây giờ cứ ai đụng tới mình mà nói gì nặng, là mình sân, mình hận, mình tức giận họ, nó tức mình quá! Đó là mình lầm chấp thân mình là ngã, cho nên đụng ai làm gì đối với thân mình, mình luôn luôn lúc nào cũng bảo vệ nó bằng cách này, cách khác. Cho nên nói nặng, nói nhẹ thì mình chịu không nổi, do mình chấp thân mình là ngã. Do đó con mới lấy pháp Thân Ngũ Uẩn...



GIỚI HÀNH 26

Trong Ngũ Uẩn này chúng ta biết rằng có Thân Ngũ Uẩn trong đó. Đồng thời chúng ta đem pháp Ngũ Uẩn này đặt lên trên cái thân để xem xét chấp ngã của thân chúng ta chỗ nào. Bởi vì trong thân Tứ Niệm Xứ thì có Thân Ngũ Uẩn trong đó, sắc, thọ, tưởng, hành, thức ở trong Thân Niệm Xứ. Tức là pháp Niệm Xứ Thân có Thân Ngũ Uẩn. Bây giờ chúng ta đặt pháp thân Ngũ Uẩn này lên trên Thân Niệm Xứ chúng ta quán xét, xem coi nó chấp ngã ở chỗ nào của thân Niệm Xứ này, rồi chúng ta mới quán pháp thân Ngũ Uẩn trên pháp thân Niệm Xứ, các thầy hiểu chưa? Quán cái pháp, chúng ta đặt nó trên cái đó rồi, bây giờ chúng ta mới quán đây. Quán thân Ngũ Uẩn trên pháp Thân Niệm Xứ, bởi vì Thân Niệm Xứ là cái thân chúng ta đang có, bởi vì bốn chỗ này là bốn chỗ trong thân chúng ta. Còn pháp Ngũ Uẩn kia là cái pháp mà Phật đã dạy cho chúng ta biết nó vô thường, khổ, không, vô ngã. Thân Ngũ Uẩn này do năm duyên hợp lại, khi nó hoại diệt thì không còn duyên nào hết, cho nên trong đó không có ngã, không có cái gì của ta trong đó, không có bản thể, bản ngã gì của ta

trong thân Ngũ Uẩn này hết! Do chúng ta đặt lên trên chúng ta quán lại Thân Niệm Xứ của chúng ta, nó trong thân Ngũ Uẩn này thì hoàn toàn nó như thân Ngũ Uẩn không có cái ngã. Vì vậy chúng ta xả cái ngã, ly cái ngã, diệt cái làm chấp của chúng ta là chấp thân này là của ta. Do làm chấp đó mà chúng ta có nhiều cái khổ. Làm chấp thân là Ngũ Uẩn, Đức Phật gọi là thân kiến hoặc là ngã kiến, nghĩa là kiến chấp của mình cho cái thân là thật của mình, nó không thể hoại diệt, luôn luôn nó trường tồn, thì đó cố chấp như vậy. Bây giờ mình mới đem mình quán thân Ngũ Uẩn của mình, mình mới thấy Phật phân tích cho chúng ta thân Ngũ Uẩn khi hoại diệt thì không còn một cái gì trong Ngũ Uẩn hết. Vì vậy mà thân của chúng ta, Thân Niệm Xứ của chúng ta sẽ sạch sẽ, mà không bị làm chấp, cho nên nó giải thoát được, nó không coi thân Niệm Xứ là ngã của nó nữa, tức là quán pháp trên pháp, tức là quán cái pháp này trên cái pháp khác, quán pháp Ngũ Uẩn trên pháp của Niệm Xứ, chứ không phải quán pháp Ngũ Uẩn trên pháp Ngũ Uẩn, các con phải hiểu chỗ đó? Bởi vì ở đây chúng ta rõ ràng là đem pháp Ngũ Uẩn mới tu trên pháp Tứ Niệm Xứ, cho nên mới quán pháp trên pháp. Nhiều khi chúng ta quán pháp trên pháp, chúng ta tưởng rằng đem pháp Ngũ Uẩn này quán trên pháp Ngũ

Uẩn! Không phải Phật nói câu nói! Người không kinh nghiệm thì người ta cứ nghĩ rằng mình quán cái thân này ở trên cái thân này. Không phải điều đó đâu! Nghĩa là quán pháp ở trên thân Ngũ Uẩn này là pháp Tứ Niệm Xứ mới đúng, chứ không phải là quán cái pháp Ngũ Uẩn này trên cái pháp Ngũ Uẩn, mà quán cái pháp này trên cái pháp Tứ Niệm Xứ. Là pháp quán “trên pháp quán pháp”, quán pháp này trên pháp kia, chứ không phải quán pháp Ngũ Uẩn trên pháp Ngũ Uẩn. Thầy nhắc lại để chúng ta thấy chỗ tu tập của chúng ta rõ ràng và cụ thể.

Ví dụ con đang làm chấp thọ là ngã, do đó con lấy pháp Thân Ngũ Uẩn đặt trên pháp thọ Tứ Niệm Xứ. Hỏi này nghe thân trùng với thân chứ gì? Bây giờ chúng ta lấy cái thọ để chúng ta thấy có tên khác, thì chúng ta thấy rõ ràng hơn. Con đang làm chấp thọ là ngã, nghĩa là cái gì đau là mình đau, coi như mình là cái thọ đau đó, mình làm chấp đó là cái ngã của mình. Do đó mình mới lấy pháp Thân Ngũ Uẩn mình đặt trên pháp thọ Tứ Niệm Xứ này, rồi quán pháp Thân Ngũ Uẩn trên pháp Thọ Niệm Xứ. Tức là con quán pháp trên pháp, nghĩa là con quán pháp này trên pháp kia. Tùy theo trên bốn pháp này một pháp nào đang bị ô nhiễm, tức là trên Tứ Niệm Xứ này mà

có một cái, thí dụ như tâm con bị ô nhiễm hay thọ con bị ô nhiễm, bị ác pháp, thân con bị, hay là trên pháp thân Tứ Niệm Xứ con đang bị, thì con hãy đặt cái pháp tứ. Bây giờ con đang tu pháp Ngũ Uẩn thì con lấy pháp Ngũ Uẩn đặt lên, nếu con tu pháp khác thì con lấy pháp khác mà đặt lên. Thí dụ con tu Ngũ Triền Cái hay hoặc là thất kiết sử, thì con lấy cái pháp thất kiết sử con đặt lên trên đó hoặc là con lấy cái pháp ngũ triền cái con đặt lên trên đó hay hoặc là con lấy Thập Nhị Nhân Duyên con đặt lên Tứ Niệm Xứ ở trên cái pháp đó mà con tu, như vậy là quán. Từ cái pháp thí dụ như bây giờ là cái pháp Ngũ Uẩn thì con quán từ cái pháp Ngũ Uẩn mà nó đặt ở trên cái thọ của Tứ Niệm Xứ hay hoặc là con quán cái pháp ngũ triền cái ở trên cái thọ của Tứ Niệm Xứ hay hoặc là con quán cái pháp Thập Nhị Nhân Duyên trên cái thọ của Tứ Niệm Xứ. Từng cái pháp để rồi chúng ta triển khai nó ra chúng ta mới thấy, chúng ta mới xả được cái tâm lầm chấp của chúng ta, từ đó gọi là vô lậu. Có như vậy thì các con mới thấy rằng sự tu tập rất dễ hiểu, không khó khăn nữa, còn nếu mà chúng ta không hiểu thì chúng ta còn rắc rối ở chỗ tu tập Tứ Niệm Xứ của chúng ta, rồi chúng ta không biết cứ ngỡ tưởng rằng trên Tứ Niệm Xứ tu pháp Tứ Niệm Xứ. Không phải đâu, nếu mà Tứ

Niệm Xứ là một cái pháp thì chắc chắn là chúng ta phải đem cái pháp Tứ Niệm Xứ mà đặt lên trên cái thân Tứ Niệm Xứ mà tu tập. Đằng này Tứ Niệm Xứ lại chỉ cho chúng ta lẽ ra thì cái Tứ Niệm Xứ này thì nó phải đặt cái tên là Tứ Trụ Xứ, bốn cái chỗ để mà chúng ta tu tập, bốn cái nơi chỗ đó để chúng ta tu tập chứ không phải niệm, cho nên vì vậy mà chữ niệm Thầy thiết nghĩ người mà dịch chữ niệm này là họ chưa có hiểu Tứ Niệm Xứ.

Bởi vì chúng muốn giải thoát ra khỏi sự sanh tử luân hồi thì không ngoài cái thân Tứ Niệm Xứ này thân, thọ, tâm, pháp này mà giải thoát được cái chỗ luân hồi sanh tử chúng ta được. Bởi vì nếu mà chúng ta đặt ra ngoài thí dụ như bây giờ một người tu Tịnh Độ mà niệm Phật tức là đặt ra ngoài cái Tứ Niệm Xứ rồi mà đặt Cực Lạc nó ở đâu, thì do đó nó làm sao nó giải quyết được cái Tứ Niệm Xứ này, cũng như một người Thiên Tông đặt cái Phật tánh vô hình đó chứ không phải đặt trên cái Tứ Niệm Xứ này mà tu. Còn bây giờ chúng ta ngay trên cái Tứ Niệm Xứ, cái thân Tứ Niệm Xứ này là cái thân đang khổ, đang đau khổ đang, gặp những cái trường hợp bất toại nguyện, đang nhức nhối, đang sanh tử luân hồi, thì chúng ta đặt nó để chúng ta hàng phục, chúng ta quyết chiến quyết thắng dưới những cái đau

khổ đó. Vì vậy mà chúng ta trực tiếp chúng ta thành tựu được cái sự giải thoát nơi bốn cái trụ xứ này chứ. Vì con người sinh ra ai cũng có bốn cái trụ xứ này hết không có người nào mà thiếu bốn trụ xứ này, thân, thọ, tâm, pháp thì người nào cũng phải có chứ, cho nên ở đây chúng ta thấy rất rõ nhưng cái pháp mà gọi là Ngũ Uẩn thì đó là năm cái duyên để kết hợp lại thành cái thân của chúng ta hiện giờ chứ không phải là cái pháp Tứ Niệm Xứ. Cho nên chúng ta đừng có lầm cái thân của Tứ Niệm Xứ là cái thân của Ngũ Uẩn, Ngũ Uẩn là một cái khối còn Tứ Niệm Xứ là một cái vị trí ở trong cái thân của chúng ta đang có, mà trong cái thân này thì nó là cái thân Tứ Niệm Xứ không phải là cái thân Ngũ Uẩn. nhưng cái pháp Ngũ Uẩn xác định cho cái thân này là nó do năm duyên mà hợp lại, thì cái pháp Ngũ Uẩn nó xác định cho cái thân Tứ Niệm Xứ này là năm duyên hợp lại, chứ không phải Tứ Niệm này hợp lại, cho nên không bao giờ Đức Phật nói bốn cái duyên hợp lại mà Đức Phật nói Thập Nhị Nhân Duyên mà Đức Phật nói Ngũ Uẩn chứ không bao giờ nói Tứ Uẩn bao giờ, thì các Thầy phải hiểu được như vậy mới thấy cái pháp Tứ Niệm Xứ là cái nơi để mà chúng ta tu tập, để mà chúng ta thực hiện để cho nó sạch sẽ bốn cái chỗ đó nó thanh tịnh thì tức là chúng ta

giải thoát.

Bây giờ đến một cái câu hỏi nữa là Chánh Đức hỏi Thầy. Hạ năm nay Thầy dạy riêng Pháp hành tức là Giới hành, Thầy thường nhấn mạnh và chỉ dạy cụ thể từng pháp môn, nhằm giúp chúng con tu tập đúng chánh pháp một cách vững vàng không thể lạc sang tà pháp ngoại đạo, Thầy thường khuyến khích chúng con học phải hỏi, nên con cũng xin có một câu hỏi đơn sơ mà ai cũng biết đó là Thầy đặt tên tu viện, tới nay Thầy luôn khẳng định, nhấn mạnh, thường nhắc đi nhắc lại quá nhiều, nhưng ít ai để ý tới. Chủ đích của đạo Phật là gì? Xin Thầy chỉ dạy chúng con rõ. Từ hơn hai ngàn năm nay đạo Phật có quá nhiều người tu mà rất ít người chứng đạt. Mười tám năm Thầy đã mở cửa tu viện đón chúng bốn phương mà cũng chưa mấy ai thành đạt chắc chắn chỉ vì lỗi không để ý đến chủ đích ấy. Con cúi xin Thầy từ bi nhấn mạnh, khẳng định thêm nữa để đám đệ tử si ám của chúng con chuyên chú nhớ mãi thì mới có hi vọng có thêm người thực hiện được lời dạy của Thầy.

Ở đây cái câu hỏi thì rất đơn sơ, hỏi Thầy cái chủ đích của đạo Phật như thế nào, mà hầu như là người ta không có nhắm vào cái chủ đích của nó, thật sự ra đạo Phật cũng có nhắc nhở những điều đó thật sự

chứ không phải không, nhưng mà vì người ta cũng bị lạc lằm vào những cái giáo pháp, người ta làm mờ cái trí của họ đi, cho nên họ cũng thấy cái thiên định nó cũng không phải là lo lắng gì đến chỗ mà sanh tử luân hồi mà chỉ làm sao giữ cái tâm của mình để cái Phật tánh hiện tiền thì cái mục đích sanh tử luân hồi nó chẳng có quan trọng mà nó, bởi vì ở trong cái thân của mình mà nó có một cái tâm thường hằng, hằng biết, hằng sáng, thì mình có tham dục, mình có ham ăn, ham uống thì cái đó nó vẫn còn chứ nó đâu có mất, mình vẫn ăn uống phi thời phá giới thì cái đó nó đâu có mất. Mà khi mà mình đã nhận ra được nó rồi thì cái ham ăn, ham uống nó sẽ hết và cái tâm sân hận phiền não cũng hết, do đó thì họ mừng tượng được cái Phật tánh khi có. Phật thì đâu còn giác ngộ mà đâu có còn cái gì làm cho ông ta ham muốn được. Nhưng mà sự thật đó là cái nghĩ nó không đúng cái đối tượng cái mục đích của đạo Phật, cho nên do đó đưa đến con đường tu tập từ lâu tới bây giờ bao nhiêu thế kỷ trải qua mà người ta không thực hiện được sự giải thoát. Cho đến hôm nay, mười mấy năm trời vì cái ảnh hưởng đó mà hầu hết là các tu sĩ cũng chỉ mừng tượng đến cái thiên định ức chế tâm để đi vào thiên định, để rồi cũng có nghĩ rằng tâm mình sẽ hết tham, sân, si, cái nghĩ

của họ. Bởi vì họ cũng đi qua, tuy rằng nó cũng không phải đang tu trên những cái pháp hành của đạo Phật thật sự nhưng mà họ cũng nghĩ mừng tưởng là mình cũng được sự giải thoát đó. Nhưng mà chủ đích thật sự của đạo Phật thì như chúng ta như chúng ta cũng biết rằng Đức Phật khi mà chúng đạo thì Ngài đã nói lên được bốn câu kệ, nhưng mà người ta huyền thoại Ngài khi Ngài mới sanh ra, Ngài nói lên bốn câu kệ, nhưng sự thật ra khi một đứa bé sanh ra mà nói lên bốn câu kệ, thì nó chưa có thật giải thoát. Mà khi mà trong kinh Nguyên Thủy xác định rằng đức Phật mà tu chưa chứng, nó chỉ còn là Bồ Tát thì làm sao biết được làm chủ sanh tử mà dám nói lên lời nói đó. Cho nên ở đây chúng ta thấy bốn câu kệ rất rõ ràng là:

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

thì đức Phật đã xác định như vậy thì cái bài kệ này phải xác định là sau khi chúng đạo, khi mà chúng đạo rồi thì Ngài mới nói câu kệ này chứ còn nếu mà chưa chúng đạo thì mình nói như vậy hóa ra mình nói láo sao? mà trong khi mới sanh ra thì Thầy nghĩ dù là người ta huyền thoại đức Phật là

Thánh đi nữa thì khi sanh ra đi bảy bước có hoa sen, tay chỉ trời, chỉ đất mà nói lên câu nói đó thì thật ra ông Phật này đã thành Phật lâu rồi chứ không phải là mới thành Phật ở trong kiếp này. Nhưng mà đức Phật đã xác định trước đó thì chưa có ông Phật nào. Nhưng những kinh khác thì nói rằng trước đức Phật có những đức Phật, nhưng mà sao có những đức Phật mà tôn giáo Phật giáo không ra đời. Nếu có những người tu mà đã thấy được những cái pháp tuyệt diệu tuyệt vời như thế này thì ngay ông mà đã tu rồi thì ông đó có ích kỷ mà nhỏ mọn đến cái mức độ mà ổng tu rồi, bởi vì cái tâm một người mà tu giải thoát họ phải mang theo cái tánh chất từ bi củ họ thì họ không còn lí nào mà các Phật mà quá khứ đã vô tâm đến mức độ mà không nghĩ đến những con người trong thời đẽm của đức Phật đó, đang khổ đau quần quại trên bốn sự đau khổ, tức là sanh, lão, bệnh, tử. Cho nên nếu mà đã có một cái vị Độc Giác thôi, Thấy nói người đó tự tu và tự chứng được dù là Thập Nhị Nhân Duyên thì người này cũng xác định cho thế gian này biết rằng không có thế giới siêu hình. Nếu mà người như bậc Duyên Giác họ tu họ cũng phải thấy được điều đó thì ít ra họ cũng xác định được Thập Nhị Nhân Duyên, đàng này phải chờ cho đức Phật, đức Phật mới xác định Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân

Duyên. Còn trước đó thì chưa có, như vậy là đức Phật chỉ là người khiêm tốn, nói trước ta quá khứ thì có những Phật, bảy đức Phật, nhưng sự thật theo Thầy nói nếu mà có bảy đức Phật thì có đạo Phật ra trước khi có đức Phật Thích Ca, nhưng đảng này chúng ta biết rõ ràng là chỉ có đức Phật Thích Ca là một Đấng Giáo Chủ người sáng lập ra đạo Phật thì như vậy thì rõ ràng cái đích của đạo Phật đã nhắm vào cái gì. Những câu chuyện đơn sơ mà thực tế cụ thể thì chúng ta nhắm vào đó, còn những cái huyền thoại thì sai chúng ta nên bỏ. Thì đức Phật đi ra bốn cửa thành thấy bốn cái khổ và giải quyết bốn cái khổ đó là sanh, lão, bệnh, tử. Cho nên sau khi chúng đạo được tức là tu thành đạo được rồi thì đức Phật như thế nào ? Đức Phật nói lên câu nói:

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

Trên trời, dưới trời chỉ duy nhất Ta là người vượt qua sanh, lão, bệnh, tử. Đó, không phải là đức Phật đã xác định là ở trên trời, dưới trời là tất cả khắp không gian vũ trụ này, chỉ có mình Ta là người vượt qua điều đó thôi. Thì tức là đã xác định được cái mục đích của đạo Phật là phải làm chủ

bốn cái khổ này. Mà trong lịch sử của đức Phật đi ra bốn cửa thành thấy bốn cái khổ này, thấy bốn cái khổ này rất rõ ràng. Vì vậy bây giờ chúng ta đệ tử của Người thì chúng ta cũng phải nhắm cái mục đích làm sao thoát ra bốn cái khổ này, mà bốn cái khổ này nó ở chỗ nào. Thầy xin nhấn mạnh bốn cái chỗ này nó ở chỗ nào, có phải ở bốn cái trụ xứ của chúng ta không, thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta không nếu thân này không chết thì chúng ta làm gì chúng ta tu nó làm gì. Bởi vì thân chúng ta đang tu, lấy nó mà tu đây, là tại vì nó đang bị chết, nó đang bị khổ trong cuộc sống gọi là Sanh, nó đang bị già, mà già là khổ, cho nên vì vậy mà đức Phật, cái mục đích của đạo Phật cái pháp môn của đạo Phật là nhắm vào hai chỗ đó để mà tu tập, để cho thoát, vì vậy bây giờ chúng ta cũng ngay ở trên thân, thọ, tâm, pháp này mà tu tập để chúng ta thoát ra đau khổ. Cho nên lời đức Phật đã nói, cái kệ đức Phật đã nói lên cái ý nghĩa của đạo Phật, cái mục đích của đạo Phật mà hôm nay Chánh Đức hỏi Thầy thì nó quá rõ ràng, không còn gì nữa. Nhưng mà tại sao chúng ta không nhắm vào cái chỗ mà chúng ta tu. Cho nên Tứ Niệm Xứ đặt chúng ta rất trọn, bốn chỗ để chúng ta thực hiện được cái chỗ làm chủ sanh, lão, bệnh, tử.

Cho nên chúng ta hiểu như vậy rồi bây giờ chúng ta mới biết ở trên cái thân, thọ, tâm, pháp này gọi là Tứ Niệm Xứ, nếu mà một danh từ nói là Tứ Niệm Xứ thì chúng ta nói thân, thọ, tâm, pháp là Tứ Niệm Xứ. Cho nên nếu mà bây giờ chúng ta đang tu ở trên Tứ Niệm Xứ, bây giờ tu ở trên thân quán thân mà về cái nhân tướng của nó thì chúng ta biết rằng đó là tu Định Vô Lậu, mà nếu mà tu về hành tướng ngoại thì chúng ta biết rằng Định Chánh Niệm Tỉnh Giác vì có cái Chánh Niệm Tỉnh Giác đó nên mới khắc phục được cái tham ưu, nó mới đoạn dứt cái ác pháp. Rồi bây giờ chúng ta biết, trên thân quán thân tu về hành tướng nội thì chúng ta biết nó là Định Niệm Hơi Thở. Thay vì đó là một cái tên, thí dụ như trên thân quán thân tu về hành tướng nội, đó là một cái tên để chỉ cho chúng ta biết rằng đó là cái Định Hơi Thở. Mà như vậy chúng ta ở trên đó mà chúng ta tu tập thì để làm gì, để làm cho cái thân của chúng ta nó không còn bốn cái trường hợp đau khổ nữa sanh, lão, bệnh, tử. Cho nên ở ngay đó chúng ta tu tập để làm chủ, mà làm chủ rồi thì chúng ta đã xong, đâu có gì đâu, tức là giải thoát được, nó không còn khổ nữa.

Hồi sáng này Thầy dự định Thầy sẽ trả lời cái câu hỏi của cô Diệu Quang có một số

câu hỏi nhưng mà Thầy ngồi trên xe, cái xe run quá Thầy không có viết được cho nên ở đây có một số câu hỏi cũng rất là thực tế và cụ thể cho bước đường tu tập của các con nhưng mà trả lời thay vì buổi sáng nay Thầy không có công việc thì chắc chắn Thầy sẽ trả lời hết cái này.

Hỏi: Kính bạch Thầy phá âm thanh như thế nào? Ở trạng thái nào mới phá được âm thanh, nhập được định gì mới phá được âm thanh?

Kính bạch Thầy nhập định nào âm thanh vắng lặng? Phá âm thanh bằng cách nào? Muốn nhập định, bốn loại Định Vô Sắc tu tập như thế nào ?

Nghĩa là Định Vô Sắc là bốn cái loại Định Vô Sắc là từ Không Vô Biên Xứ đến Thức Vô Biên Xứ. Ở trạng thái nào mà tịnh chỉ được các hành, nghĩa là ở trạng thái nào mà chúng ta mới ra lệnh mà tịnh chỉ được cái hành ? Ở trạng thái nhập Tứ Thiên có thể nhập Không Vô Biên Xứ được không ?

Bất Động Tâm là định gì ? Định Bất Động Thân là định gì? Định Diệt Thọ Tướng Định, cách thức tu tập như thế nào? Thưa Thầy có phải nhập Tứ Thiên rồi mới nhập Không Vô Biên Xứ cho đến Thức Vô Biên Xứ cho nên Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ.

Ở trong trạng thái nào mới nhập được Tứ Thiên ? Các loại thiên định của đạo Phật, thiên định nào quan trọng nhất ?

Đó là những câu hỏi mà Thầy thấy hỏi như vậy quá thực tế và cụ thể để cho chúng ta biết được các loại thiên định để mà tập luyện, nhưng Thầy thấy rằng giờ phút chúng ta cũng không có nhiều và Thầy cũng chưa trả lời ghi ra thành văn, cho nên Thầy cũng không có trả lời để rồi Thầy sẽ ghi thành văn rồi Thầy sẽ trả lời sau.

Đó là những câu hỏi mà các con và các Thầy hỏi Thầy rất nhiều. Chánh Đức hỏi Thầy thì Thầy cũng trả lời xong câu hỏi của Chánh Đức nhưng sáng nay công việc Thầy cũng ghi chưa hết nhưng rồi Thầy cũng sẽ ghi lại những cái này cho nó kỹ lưỡng để rồi chúng ta sẽ có cái tài liệu sau này nó sẽ không bị mất.

Bây giờ cô Diệu Hảo hỏi Thầy thì ngày một Thầy sẽ trả lời cho cô Diệu Hảo, những câu hỏi trên cái sự tu tập của cô gặp những cái khó như là gặp những cái âm thanh đó, thì cũng chung những cái câu hỏi của cô Út. Cho nên để đây Thầy sẽ trả lời sau còn bây giờ thì chúng ta tiếp tục chúng ta học vì cái thời gian chúng ta cũng không có nhiều mà cái Định Niệm Hơi Thở chúng ta mới học

hết cái về nhờ cái Định Niệm Hơi Thở mà chúng ta nhập được cái Tứ Thiên. Còn bây giờ chúng ta cũng nương vào cái Định Niệm Hơi Thở để mà chúng ta nhập cái bốn Thiên Vô Sắc. Vậy thì chúng ta sẽ nghe lời đức Phật dạy đây:

“do vậy, này các Thầy Tỳ-kheo, nếu Tỳ-kheo ước muốn rằng, vượt qua sắc tưởng một cách hoàn toàn, chấm dứt đối ngại tưởng, không tác ý các tưởng sai biệt nghĩ rằng hư không là vô biên, chứng đạt và an trú Không Vô Biên Xứ thời Định Niệm Hơi Thở cần phải kéo tác ý”. Đó là lời đức Phật dạy, như vậy chúng ta thấy qua những cái danh từ mà dạy trong này, đây là cái câu mà đức Phật dạy này” nếu Tỳ-kheo ước muốn rằng”nghĩa là cái tâm mình muốn là mình sẽ nhập vào cái định Không Vô Biên Xứ, lòng mình muốn mình muốn nhập chứ còn mình không muốn thì làm sao mà nhập. Vậy thì vượt qua tức là mình phải vượt qua sắc tưởng, vượt qua sắc tưởng một cách hoàn toàn chấm dứt đối ngại tưởng, nghĩa là phải vượt qua cái sắc tưởng rồi chấm dứt cái đối ngại tưởng, không tác tưởng sai biệt, nghĩ rằng hư không là vô biên thì bắt đầu bây giờ mới chứng đạt và trú vào Không Vô Biên Xứ, thời Định Niệm Hơi Thở cần phải kéo tác ý, thì bắt đầu bây giờ rõ ràng thì đức

Phật cũng nhắc chúng ta là phải dùng cái Định Niệm Hơi Thở để mà tu tập cái Không Vô Biên Xứ này vậy thì muốn mà nhập được cái định Không Vô Biên Xứ này thì chúng ta thấy nó có hai cái lỗi đi có hai cái lỗi tu tập.

Một cái lỗi thứ nhất như đức Phật đã xác định ở trong cái bài kinh trong bộ Tương Ưng, trong cái bộ Trung Bộ, Thầy nhớ là tập một thì phải. Đức Phật đã có xác định, Thầy đã có ghi ra cho các con ở phần vấn đạo rồi, thì cái tâm, cái ý thanh tịnh mà nó không có liên hệ với cái ngũ căn nữa đó, thì lúc bây giờ nó sẽ nhập vào cái định Không Vô Biên Xứ, Không Vô Biên Xứ Định thì đó là cái ngã, cái ngã rõ ràng là cái chỗ mà Thiền Tông nó đi vào thì chúng ta thấy chẳng niệm thiện niệm ác, chẳng niệm thiện niệm ác thì bây giờ nó đang ở trong ý thức không niệm thiện niệm ác chứ đâu phải là cái tâm thức của nó đâu mà nó ở trong cái tướng không. Bởi vì cái ý thức bây giờ nó đang biết, biết mà không niệm thiện niệm ác, nó đang biết rõ ràng mà không có niệm thiện, niệm ác mà cái trạng thái không niệm thiện niệm ác đó là trạng thái, cái trạng thái mà hồi nãy Thầy nói không lạc mà không khổ, nó đâu có khổ lạc bởi vì nó đâu có thiện mà nó cũng đâu có ác, thiện là vui mà ác là khổ mà giờ nó không thiện, không ác thì nó đâu có vui

đâu, có buồn đâu, có khổ đâu. Cho nên cái trạng thái của chẳng niệm thiện, niệm ác thì nó không có khổ, không có vui có buồn gì hết. Mà cái trạng thái đó gọi là ý thức thanh tịnh. Bây giờ cái này chúng ta biết ở ý thức chứ đâu phải chúng ta đang biết ở trong giấc mộng chúng ta sao mà gọi là tưởng, cho nên cái ý thức này đang hiện ở cái ý thức chứ làm gì chúng ta đang rõ ràng là còn cái niệm thiện, niệm ác ở đây mà bây giờ nó không niệm thiện, niệm ác tức là nó đang ở ý thức chứ làm sao mà nó có ngưng được chỗ nào đâu mà gọi là tâm thức của chúng ta được, đó chúng ta thấy rõ không?

Như vậy là khi mà chúng ta ở cái chỗ niệm thiện, niệm ác này chỗ mà chẳng có niệm thiện, niệm ác này thì cái trạng thái nó không khổ không lạc rồi do đó thì đức Phật xác định nó không liên hệ với luật ngũ căn, ngũ căn là mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình nó không có liên hệ. Như vậy nó không có liên hệ với mắt thì thấy sắc nó có phân biệt không? nó đâu có phân biệt bởi vì bây giờ nó không có liên hệ với con mắt, cái ý thanh tịnh nó không có liên hệ với con mắt. Bây giờ nó thấy cái đồng hồ này nó đâu có cần phân biệt nó màu trắng hay màu xanh, màu đỏ phải không? cho nên bây giờ nó không, kinh nó không liên hệ với cái lỗ

tai, cái nhĩ căn là cái lỗ tai mà nó không có liên hệ với lỗ tai thì nó nghe tiếng chó sủa con chim gáy, nó có phân biệt tiếng chó sủa, con chim gáy không ? cho nên trong Thiền Tông gọi là vô phân biệt, nhưng có nghe âm thanh chứ không phải không nghe, nhưng mà không phân biệt. Trong bài kinh đức Phật nói nó không liên hệ với ngũ căn thì nó sẽ rơi vào, nó sẽ nhập vào cái trạng thái Không Vô Biên Xứ. Đó là một cái ngã mà Thiền Tông nó sẽ bị rơi vào những cái trạng thái tướng. Như vậy là đâu phải đợi chúng ta nhập Tứ Thiền rồi mới nhập tới Không Vô Biên Xứ rồi Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ rồi mới Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ đâu, sai, họ không hiểu đâu, cái chỗ mà chúng ta nhập, từ cái chỗ ý thức thanh tịnh mà đi vào. Cho nên ở đây chúng ta sẽ thấy rất rõ ràng là khi người mà đi cái ngõ này thì họ sẽ đi vào cái chỗ ức chế tâm của chúng ta, không niệm thiện niệm ác nó đưa chúng ta đi vào các loại định tướng, như vậy là Thiền Đông Độ họ sẽ đưa con người tu vào các loại định tướng. Từ Không Vô Biên Xứ cho đến Vô Sở Hữu tướng chưa phải là nó nhập tới Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ. Nếu vị Thiền Nhân nào nhập được Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ, rồi từ đó nương vào cái hơi thở hay hoặc là giữ cái trạng thái đó có thể nhập Diệt Thọ Tướng Định, cho nên có nhiều vị

Thiền Sư bỏ nhục thân là do cái Diệt Tướng Định chứ không phải nhập Diệt Thọ Tướng Định, chứ không phải họ đi qua cái ngã Tứ Thiên vì vậy mà họ không làm chủ sự sống chết của họ. Bởi vì những cái định tướng này không có cái định nào mà làm chủ được cái sanh tử, làm chủ được cái thân của họ, nó là Định Vô Sắc tức là định thuộc về tâm, chứ không phải định thuộc về thân. Mà nó có đi ngang qua cái thân nó tu đâu, nó đâu có đi ngang qua cái ý thức ngay từ vô nó bắt đầu nó ngưng cái ý thức nó, tức là nó ngưng thiện ngưng ác mà nó giữ cái ý thanh tịnh của nó thôi từ đó nó đi vào Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ và Vô Sở Hữu Xứ. Thì chúng ta thấy rất rõ là con đường đi của Đông Độ. Vì vậy mà mà mỗi vị Thiền Sư Đông Độ đều rớt vào các loại định tướng này mà họ không biết, họ đã nhập vào các loại định tướng này.

Còn riêng có một nẻo nữa không phải chúng ta nhập đến Tứ Thiên mà chúng ta đi vào Không Vô Biên Xứ, mà chúng ta ở đây chúng ta sẽ nhập vào cái định Nhị Thiên thì chúng ta sẽ đi vào Không Vô Biên Xứ. Nhị Thiên là diệt tâm tứ, diệt tâm tứ thì coi như là vọng tưởng không có, tác ý không có rồi. Thì cũng từ cái chỗ đó nhưng mà diệt tâm tứ thì trái lại nó lại ly dục, ly ác pháp

của Sơ Thiền rồi cho nên nó mới tập dị tịnh chỉ tâm tứ là do cái tâm mình ly dục ly ác pháp tịnh chỉ tâm tứ chứ không phải ức chế tâm tứ. Còn thiền Đông Độ nó do ức chế tâm tứ mà đi vào Không Vô Biên Xứ, còn ở đây từ chỗ Nhị Thiền chúng ta sẽ nhập vào Không Vô Biên Xứ rất dễ bởi vì lúc bây giờ cái ý thức của chúng ta nó không có tâm tứ, nó còn đang ở trong ý thức thanh tịnh một trạng thái do định sanh hỉ lạc, tức là cái trạng thái hết tâm tứ rồi do đó bây giờ chúng ta đi vào trong cái trạng thái của hư Không Vô Biên Xứ, thì nó tương đương với bên kia là ý thức chẳng niệm thiện niệm ác, ý thức thanh tịnh cho nên nó đi vào trong cái trạng thái của định tưởng. Còn vì vậy mà cái người mà tu, mà nhập vào cái Sơ Thiền này như các vị Thiền Sư mà Nam Tông như Thiền Sư Ajahn chah cũng vậy, thì ông lẽ ra ông phải nhập Tam Thiền, đằng này ông chỉ nhập Nhị Thiền thôi mới diệt tâm tứ, do đó ông không biết cách tu Tam Thiền, Tứ Thiền cho nên bắt đầu ông lạc vào cái chỗ này, ông lạc vào chỗ này thì ông rơi vào Không Vô Biên Xứ, ông rơi vào Không Vô Biên Xứ thì thay vì ông vượt qua Không Vô Biên Xứ thì ông nhập Thức Vô Biên Xứ thì ông sẽ thấy cái tâm ông phủ trùm vạn hữu như Thiền Sư. Đằng này ông chưa có thấy cái tâm phủ trùm như vạn hữu thiền sư, thì

ở cái Hư Không Vô Biên Xứ này thì ông lại rơi vào cái pháp tướng. Từ đó ông thấy những cái điều này là ông đã chứng đạo từ đó ông đưa ra ông quán Tứ Niệm Xứ, ông trở thành quán Tứ Niệm Xứ thì ông đã mất rồi ông đâu có vô định được nữa, cho nên từ đó thì nó mới có những cái trạng thái thì sau này Thiền Sư Miến Điện mới đề ra một cái pháp môn gọi là Thiền Minh Sát Tuệ. Do cái định Diệt Tâm Tứ này từ cái Nhị Thiền này nó hết vọng tưởng rồi thì bắt đầu ông mới quán sát trở ra thì đó gọi là minh sát, minh sát tức là ông dùng cái pháp quán của Tứ Niệm Xứ để mà khắc phục tham ưu của mình, ông tưởng như đó là giải thoát. Nhưng bây giờ các ông này hoàn toàn là không có làm chủ được, không tịnh chỉ hơi thở, không làm chủ được cái sự sống chết coi như Tam Thiền thì ông không có qua được, không nhập được. Tứ Thiền không có nhập được mà từ cái Nhị Thiền đó thì ông đi qua các cái loại định tưởng rồi, thì bây giờ Nam Tông nó cũng rơi vào các cái trạng thái của định tưởng. Mà Thiền Tông thì cũng rơi vào các trạng thái của định tưởng. Cho nên hầu hết là các ông đều bị rớt vào ở trong cái pháp tướng này rồi thì Thiền Tông với Nam Tông bây giờ dường như là những cái ý của họ các con đọc cái cuốn mà Mặt Hồ Tĩnh Lặng của Thiền Sư Ajahn chah các con sẽ

thấy rõ ràng là cái ảnh hưởng từ cái tu tập đó nó làm cho cái tư tưởng của ông rất giống Thiền Sư Đông Độ, cho nên những cái công án những lời nói của Thiền Sư Đông Độ thì ông vẫn thấy chấp nhận hẳn hoi. Bởi vì đó là ông lạc vào pháp tướng rồi, mà trong khi nhập Tam Thiền là ông phải xả cái tướng đó ra, thì ông lại không xả cái pháp tướng, cho nên do đó ông dính mắc đó rồi. Bây giờ tới khi mà chết thì kể như Thiền Sư Ajahn chah mà Thầy được biết là ông chết rất khổ sở và rất là đau đớn sự hoành hành của cơ thể ông rất là lớn, cho nên từ cái chỗ đó chúng ta biết Nam Tông vẫn là tu tập sai rồi không có còn đúng con đường của đạo Phật nữa.

Bây giờ nói về Không Vô Biên Xứ thì chúng ta bắt đầu từ Nhị Thiền thì chúng ta nhập Không Vô Biên Xứ rồi Thức Vô Biên Xứ, rồi Thức Vô Biên Xứ, rồi Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, chứ không phải Tam Thiền, Tứ Thiền mà nhập được cái loại tướng rồi. Bởi vì tới Tam Thiền là khác rồi, Tam Thiền nó đã diệt hết cái tướng rồi nghĩa là cái dục tướng nó không còn có nữa nó ly rồi, diệt thì nó không có đúng, nó mới ly, gọi là ly hỷ, ly hỷ tức là ly cái dục. Ly cái dục của cái tướng chứ không phải là diệt nó, diệt nó là Diệt Thọ Tướng Định mới diệt thọ diệt cái tướng đó được. Còn cái định của Tam Thiền

nó mới ly được cái tướng mà thôi, nó mới lìa ra cái tướng cho nên gọi là ly hỷ trú xả nhập Tam Thiên, cái danh từ của Phật gọi Tam Thiên là như vậy. Cho nên ở đây chúng ta thấy khi mà cò hai cái ngã một cái ngã đi vào từ cái chỗ ức chế tâm, một cái ngã do xả tâm ly dục ly ác pháp để khi mà nhập Nhị Thiên do tịnh chỉ tâm tứ để mà đi qua cái lộ trình của thiền bốn cái loại mà Thiền Vô Sắc này, bốn cái Thiền Vô Sắc này từ Không Vô Biên Xứ cho đến Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Từ cái ngã Nhị Thiên nó sẽ bị rớt vào ở trong cái loại tướng này, bởi vì lúc bây giờ tướng thức chúng ta chưa đóng, chưa có khép mà ý thức chúng ta mới khép mà thôi, cho nên chúng ta sẽ rơi vào cái loại này.

Đó là chúng ta thấy cái con đường tu tập như vậy thì muốn tu tập từ cái Nhị Thiên này mà muốn nhập vào cái Hư Không Vô Biên Xứ này, thì chúng ta cũng phải nương vào cái hơi thở mà tác ý ra, nghĩa là chúng ta phải ra khỏi cái Nhị Thiên chứ không phải ở trong cái trạng thái Nhị Thiên để rồi từ đó nó rớt trong đó. Cho nên vì vậy nó không có cái đường đi cho nên có nhiều Thiền Sư tu thiền mà không nhập được Diệt Thọ Tưởng Định, mà chỉ có một phần ít nào đó thôi, nó đi đúng được cho nên nó nhập các loại

định tướng này cho đến khi Diệt Thọ Tướng Định, cho nên chúng ta thấy hầu hết Thiên Sư Đông Độ người nào mà nhập đến Diệt Thọ Tướng Định. đều để lại nhục thân. Việt Nam chúng ta cũng có người để lại nhục thân, nhưng nó không phải con đường của đạo Phật vì nó không phải là cái cứu cánh nhằm vào mục đích sanh, lão, bệnh, tử của chúng ta giải quyết.

Cho nên Chánh Đức hỏi Thầy cái mục đích của đạo Phật, cái chủ đích của đạo Phật là như thế nào? nhắm vào chỗ nào để giải quyết. Còn cái này nhắm vào chỗ nào để giải quyết đây, nó đi vào một cái định, người ta cứ nghĩ tưởng rằng bốn cái loại Định Vô Sắc này là nó cao hơn cái loại Định Hữu Sắc. Thật sự chúng ta đang ở trong cái hữu sắc, làm chủ cái hữu sắc chứ không phải đi tìm cái bóng dáng của một cái tướng tượng thì nhất định chúng ta không làm sao mà làm chủ cái sắc thân của chúng ta được. Cho nên cái định nào mà cái định làm chủ được sắc thân thì chúng ta sẽ thấy rõ là chúng ta đã học rồi nhập Tứ Thiên tịnh chỉ hơi thở, thì ngay đó chúng ta muốn sống, muốn chết do cái thân này chúng ta điều khiển nó chết sống như thế nào dễ dàng quá. Vì bây giờ chúng ta muốn làm chủ cái sự sống chết của chúng ta thì cái hơi thở mà còn thở

thì làm sao mà chết được. Mà hơi thở chấm dứt chúng ta ra lệnh nó chấm dứt được thì chúng ta bỏ thân này quá dễ rồi, mà bây giờ chúng ta phục hồi được cái sự sống này thì chúng ta làm chủ được cái sự sống của chúng ta rồi. Tức là chúng ta đã nắm được cái quyền làm chủ của chúng ta, mà nếu nắm được cái quyền làm chủ sống chết của chúng ta thì chúng ta phải làm chủ được nhân quả. Cho nên do đó chúng ta phải chấm dứt sanh tử luân hồi, nhưng nhập Tứ Thiên chưa đủ vì vậy mà chúng ta còn phải tới Tam Minh đoạn dứt cái nguyên nhân mà nó tiếp tục tái sinh luân hồi, đó là cái gốc lậu hoặc.

Còn ở đây chúng ta thấy rằng bốn cái thiên mà chúng ta học rồi, rõ ràng là bốn cái thiên đó đưa chúng ta đi đến chỗ làm chủ. Như bây giờ làm chủ cái tâm thì cái thiên định đầu tiên là Sơ Thiên ly dục, ly ác pháp, rõ ràng là cuộc sống mà chúng ta ly dục ly ác pháp được ai chửi chúng ta không giận, tham, sân, si chúng ta hết rồi, nó ly ra rồi, đâu còn ác pháp trong đó nữa. Cho nên vì vậy mà chúng ta sống tỉnh bơ, ai làm gì làm chúng ta không nói tới. Bây giờ ai đem vàng bạc chong đống chúng ta cũng không ham, bởi vì tâm ly dục rồi, nó đâu còn ham vật chất nữa đâu, cái gì nó cũng không ham

nữa hết, nó xả bỏ, nó mong tới ngày nó bỏ cái thân này nữa chứ nó không ham cái sự sống trong cuộc đời này nữa. Vì mang cái thân này là thân nghiệp, thân nhân quả, thân đau khổ chứ đâu phải thân hạnh phúc đâu. Cho nên do vì vậy mà chúng ta thấy nội cái Sơ Thiên là chúng ta đã giải quyết được cái tâm, còn Nhị Thiên và Tam Thiên, Tứ Thiên cho đến ba cái thiên này là mục đích nhắm vào để làm chủ cái thân của chúng ta.

Còn bốn cái loại Định Vô Sắc này nó có làm chủ cái gì, nó chỉ là một cái hình dáng của tướng thức của chúng ta mà thôi, cái bóng dáng của nó mà thôi, cho nên nó thực hiện cho chúng ta thấy được cái trạng thái an lạc của trạng thái thường đó mà thôi. Cho nên một người hết tầm tứ rồi thì ngay đó nó có định sanh hỷ lạc, định sanh hỷ lạc đó là nó ở trong ý thức thanh tịnh chứ đâu phải, mà ý thức thanh tịnh thì trong khi mà ở trong ý thức thanh tịnh đó, mà chúng ta dùng cái tướng, tướng là Không Vô Biên Xứ thì tức là dùng cái tướng, thì tướng bắt đầu hoạt động, bởi vì nếu thân thanh tịnh thì nó sẽ dễ dàng mà cái tướng thức nó sẽ hoạt động và khi mà cái ý thức thanh tịnh đó nó ngưng đi thì cái tướng thức nó sẽ hoạt động, và vì vậy mà cảm giác thấy như là hư không là vô biên.

Bây giờ tiếp tục chúng ta tu cái định kế nữa cũng là một cái định tướng đó là cái định Không Vô Biên Xứ, cái định Thức Vô Biên Xứ”Do vậy này các Thầy Tỳ-kheo, nếu Tỳ-kheo ước muốn rằng vượt qua Không Vô Biên Xứ một cách hoàn toàn, nghĩ rằng thức là vô biên, tôi có thể chứng đạt và an trú Thức Vô Biên Xứ, thời Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý”, thật sự ra cái chỗ này thì các Thầy nếu mà chưa có biết cái pháp hành thì chắc chắn các Thầy sẽ không vào được cái Thức Vô Biên Xứ đâu, cũng như bây giờ chúng ta diệt tầm tứ rồi, rồi, chúng ta nhập Nhị Thiền rồi bây giờ chúng ta muốn nhập Không Vô Biên Xứ mà chúng ta muốn mình vượt qua cái trạng thái của cái tâm của mình đang ở Nhị Thiền này để mình nhập cái Hư Không Vô Biên Xứ này thì bằng cách nào đây? cho nên bây giờ mình phải ra hơi thở. Cho nên ở đây Phật nói”thời Định Niệm Hơi Thở khéo tác ý”phải nương vào cái hơi thở mà khéo tác ý, khéo tác ý cái gì đây? ước muốn của mình, ước muốn cái gì đây, mình ước muốn vượt qua cái định của Nhị Thiền để nhập vào cái Không Vô Biên Xứ, cái Không Vô Biên Xứ này cho nên cái ước muốn của mình muốn nhập vào cái Không Vô Biên Xứ. Cho nên mình mong rằng, mình ước rằng thì cái đó là cái câu pháp hướng để mình đặt ra. Bây giờ hít vô, tôi nương vào

hơi thở, hít vô tôi muốn tâm tôi nhập vào Không Vô Biên Xứ, tâm tôi như là hư không, mình ra cái lệnh như vậy, mình nói như vậy, mình hướng như vậy tức là mình nương vào hơi thở”thở ra tôi biết tâm tôi phải như hư không”, thì mình hít vô mình cũng nói vậy, thở ra mình cũng nói vậy tức là nương vào cái hơi thở, nương vào cái định niệm, thời định niệm khéo tác ý, mình khéo tác ý mình hướng tâm mình nhắc thì như vậy một lúc sau thì cái định Nhị Thiên này nó sẽ mất đi bởi vì mình trú ở trong cái đó, mình trú ở trong cái chỗ hướng tâm này, cái hơi thở này thì nó sẽ xả đi cái định Nhị Thiên, cái trạng thái của Nhị Thiên. Do đó khi đó cái tướng của mình nó sẽ thực hiện đúng như cái pháp hướng của mình ra lệnh cho nên tâm mình bây giờ nó trở thành hư Không Vô Biên Xứ, rồi Thức Vô Biên Xứ, Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ cũng vậy, bây giờ mình muốn nhập Thức Vô Biên Xứ này thì mình phải vượt qua Không Vô Biên Xứ, do đó khi mình được ở trong cái Không Vô Biên Xứ rồi thì bắt đầu mình mới ước muốn mình hoàn toàn mình phải nhằm vô cái Thức Vô Biên Xứ. Bởi vì cái Không Vô Biên Xứ này hoàn toàn nó không ngờ rồi vậy thì bây giờ cái thức mình ở đâu do đó mình ước muốn rằng, bây giờ mình mới hướng tâm mình nhắc”Thức Vô Biên Xứ phải hiện tiền

ra rõ, thì hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, “Thức Vô Biên Xứ phải hiện tiền cho rõ, hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra” mình nương vào hơi thở để cho mình tỉnh thức mình nhắc cái câu pháp hướng của mình làm cho cái tâm của mình nó phải trở thành vô biên, vô cùng tức là cái thức nó trải cùng xuống, tùy theo cái pháp hướng này mà mình nhắc đi nhắc lại ở trong cái lúc mà mình; ở trong cái trạng thái của Không Vô Biên Xứ khi mình nhắc cái Không Vô Biên Xứ này nó sẽ thực hiện cho cái tâm phủ trùm vạn hữu của mình rất dễ dàng hơn là Thiền Tông hồi kéo dài để mong cho nó phủ trùm vạn hữu. Chúng ta có đường cách có lối tu tức là có pháp hướng kèm theo để nhắc tâm mình tỉnh thức và ước muốn cái điều đó, do mình ước muốn cái pháp hướng nó thực hiện cái ước muốn của mình bằng cách mình nhắc đi nhắc lại cái ước muốn đó ở trong một cái câu gọi là pháp hướng. Bây giờ mình đã nhập vào Thức Vô Biên Xứ rồi thì mình muốn nhập vào cái Không Vô Biên Xứ thì mình cũng nhắc cái tâm của mình nương vào hơi thở, mình nhắc cái tâm của mình để cho mình nhập Vô Sở Hữu Xứ, thì như vậy là mình dùng cái pháp hướng mà mình đi vào trong cái Vô Sở Hữu Xứ, thì các con thấy ngoài cái pháp hướng mình còn cái gì để mình biết mình vô hoặc là mình tưởng

mình ngồi mình nghĩ tưởng, mình đâu có ngồi nghĩ tưởng mà mình nghĩ rằng cái Vô Sở Hữu Xứ này nó sẽ có một cái cảnh giới vô sử sử này cái trạng thái vô sử sử này cho nên vì vậy mà cái tâm mình ước muốn để vào đó thì mình nhắc cái tâm mình phải vào đó cho nên nó thực hiện bằng cái pháp hướng của mình. Mà khi mà cái con đường, cái con đường mà chúng ta từ cái Sơ Thiên mà ly dục, ly ác pháp thì chúng ta đã có một cái tâm thanh tịnh vì vậy mà cái tâm thanh tịnh của chúng ta muốn cái chỗ nào thì nó sẽ gần như là nó thực hiện ngay chỗ đó được. Vì vậy mà cái con đường mà từ chỗ Nhị Thiên này mà đi vào bốn cái thiên định từ Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ này thì chúng ta sẽ thấy rất dễ dàng chúng ta chỉ hướng tâm là cái định nào, cái Định Vô Sắc nào thì nó cũng thực hiện đúng theo cái định ấy, chứ nó không phải như Thiên Tông, do Thiên Tông mà nó chỉ may mắn cho họ là cái vị Thiên Sư đó tu, nó vào Không Vô Biên Xứ Thức Vô Biên Xứ, rồi Vô Sở Hữu Xứ, rồi Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ cho đến Diệt Thọ Tưởng Định thì đó là cái vị đó may mắn trong cái duyên của đời trước của các Ngài cho nên các Ngài đi vào. Còn không thì nhiều số nhiều Thiên Sư mà họ chỉ đến cái Thức Vô Biên Xứ cái bắt đầu họ dính ở đó rồi họ không đi nữa được cho nên đến

chết họ không bỏ nhục, thân họ không để lại nhục thân được, còn mấy ông mà được đi qua được bốn cái Định Vô Sắc này cho đến cái Diệt Thọ Tướng Định thì họ để lại nhục thân được.

“Do vậy này các Thầy Tỳ-kheo, nếu các Thầy Tỳ-kheo ước muốn rằng vượt qua Vô Sở Hữu Xứ bằng một cách hoàn toàn tôi sẽ chứng đạt và an trú Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ Định, Định Niệm Hơi Thở vô hơi thở ra này cần phải khéo tác ý”. Thì quý Thầy thấy rõ ràng luôn luôn lúc nào chúng ta cũng muốn được cái ước muốn một cái gì đó thì hoàn toàn chúng ta phải làm trạch pháp một cái câu pháp hướng để rồi từ đó chúng ta nương vào hơi thở mà nhắc tâm của mình. Cho nên từ cái chỗ Nhị Thiền này mà đi vào cái chỗ các cái loại định tướng thì cũng nương vào cái hơi thở rồi khéo tác ý. Bây giờ từ cái Nhị Thiền này mà đi vào cái Tam Thiền, Tứ Thiền thì cũng phải nương vào cái hơi thở để mà khéo tác ý để mà ly hỷ trú xả, để mà nhập Tam Thiền, để mà tịnh chỉ các hành, tịnh chỉ hơi thở để nhập Tứ Thiền, thì đó là chúng ta có cái pháp để chúng ta dẫn cái tâm mình đi vào ở chỗ các cái định mà chúng ta muốn, bởi vì mình ước muốn cái đó mà mình ước muốn cái hơi thở mình ngưng thì mình phải dẫn cái tâm của

mình đi vào cái chỗ nó ngưng chứ do đó mình phải có pháp hướng mà hơi thở phải tịnh chỉ, do đó mình nhắc một lần chưa tịnh chỉ, hai lần ba lần, năm lần, mười lần nó tịnh chỉ, đó là cái pháp hướng của chúng ta. Nhưng mà mình phải ở trên cái Định Niệm Hơi Thở mà khéo tác ý ngoài cái hơi thở mà tác ý thì coi chừng tác ý sai đường không có đúng. Cho nên nương vào hơi thở mà làm cái việc tu tập này thì nó không sai đâu được, cho nên Thầy mới nói là Định Niệm Hơi Thở là một cái trợ pháp là một cái trợ duyên cho tất cả các pháp để chúng ta tu. Chúng ta muốn nhập cái thiền nào thì nhờ cái hơi thở đó mà chúng ta nhập cái thiền đó.”Do vậy này các Thầy Tỳ-kheo nếu các Thầy ước muốn rằng vượt qua Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ một cách hoàn toàn tôi sẽ chứng đạt và an trú Diệt Thọ Tướng Định, Định Niệm Hơi Thở vô hơi thở ra cần phải khéo tác ý”do đó đến cái Diệt Thọ Tướng Định mà chúng ta cũng cần phải dùng hơi thở, còn bên Thiền Tông mới đầu nó không có pháp ức chế tâm được thì nó bắt đầu nó phải Sổ Tức hít vô thở ra đếm một, hai, ba, bốn, còn bên đây Phật dạy Định Niệm Hơi Thở đâu có Sổ Tức. Sổ Tức là các pháp của Đại Thừa, các pháp của Tổ đặt ra chứ còn bên Nguyên Thủy thì không có Sổ Tức, nghĩa là không có pháp Sổ Tức, mà cái Định

Niệm Hơi Thở mà nhắc cái hơi thở mà thôi, tác ý nhắc hơi thở tức là dùng pháp hướng nhắc hơi thở”hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”đó là cái nhắc như vậy, mà nếu mình kết hợp với cái tâm ước muốn gì thì mình kết hợp thêm vào trong cái nhắc đó, thì mình sẽ đạt được cái ước muốn đó, đó là mình tu theo cái pháp của Phật là dạy mình có hướng tâm để nhắc tâm mình đi vào. Thì đến cái Diệt Thọ Tướng Định thì chúng ta cũng có cái đường lối chúng ta vào, còn bên Thiền Tông chúng ta thấy không có đường lối cho nên tới đây nhiều Thiền Sư không biết cách nào mà chúng ta nhập Diệt Thọ Tướng Định để lại cái nhục thân cho đời sau chưa biết cách, không biết cách tu. Còn bây giờ thì ở bên Nguyên Thủy chúng ta biết cách thức rõ ràng muốn nhập Diệt Thọ Tướng Định chúng ta có đường đi, mà muốn nhập Tứ Thiền thì chúng ta cũng biết cách tu nữa, còn hầu hết một số người nói về thiền định này thì hầu hết là họ triển khai không được cho nên họ không biết cách thức nào mà nhập Tứ Thiền, nhập Tam Thiền sao? họ chỉ nói những danh từ suông suông thì họ chẳng biết cái gì. Tức là họ không có nắm được cái chỗ thành của pháp tâm này. Diệt Thọ Tướng Định cũng vậy họ cũng chẳng biết cách hành cho nên họ không có làm sao được.

“Trong khi tu tập Định Niệm Hơi Thở vô, hơi thở ra như vậy này các Thầy Tỳ-kheo trong khi làm cho sung mãn như vậy dễ cảm giác lạc thọ vị ấy biết rõ thọ ấy là vô thường, vị ấy biết rõ không có chấp trước thọ ấy, vị ấy biết rõ không có quan diệt thọ ấy, nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy biết rõ thọ là vô thường, vị ấy biết rõ không có chấp trước thọ ấy, vị ấy biết rõ không quan diệt thọ ấy. Nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ vị ấy biết rõ thọ ấy là vô thường vị ấy biết rõ không có chấp trước thọ ấy, vị ấy biết rõ không có quan diệt thọ ấy”

Đó là cái câu đức Phật nói khi mà chúng ta dùng cái Định Niệm Hơi Thở mà tu để mà để mà câu hữu tức là kết hợp với các pháp khác như bây giờ Định Niệm Hơi Thở kết hợp với Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ hay Định Niệm Hơi Thở kết hợp với diệt thọ tướng định thì chúng ta sẽ đạt được những cái đó, mà đạt được những cái đó thì lúc bây giờ chúng ta sẽ không còn chấp những cái thọ, không còn chấp những cái mà làm cho chúng ta mãi khổ sở với nó nữa. Cho nên đối với cái thọ, đối với chúng ta chúng ta biết nó rõ là vô thường, biết nó rõ là các pháp không có đem đến cho chúng ta những cái hoan lạc, những cái sung sướng, cho nên vì vậy mà thọ lạc làm chúng ta thích

thú đó cho nên các vị ấy không còn thích thú ở trong cái thọ lạc mà cũng không sợ hãi trước cái thọ khổ, cho nên trước cái cảm giác bất thọ khổ, bất thọ lạc thì vị ấy cũng biết nó là vô thường.

Đây này hồi nãy Thầy nói cái thọ lạc bất thọ khổ, hồi nãy Thầy nói vô thường, cái câu này Thầy xác định đức Phật đã dạy ở trong kinh này ở trong cái bộ Tương Ưng thì các Thầy cũng thấy rồi. Đây nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ tức là cái trạng thái không khổ không lạc, tức là trạng thái không buồn không vui, vị ấy biết rõ thọ ấy là vô thường, cái thọ ấy luôn vô thường. Thấy nói các Thầy không tin chứ trong kinh Phật nói các Thầy không tin Phật, đức Phật mới nói cái thọ ấy là cái thọ bất lạc bất thọ khổ này này nó là vô thường mà nó vô thường tức là nó đâu phải là một cái chân pháp đâu, đó là một cái Phật nhân ông Phật, cho nên vị ấy biết rõ không chấp trước thọ ấy biết rõ nó là vô thường cho nên không chấp trước, cho nên vị ấy biết rõ nó thì không có vui mừng với nó còn mới nghe cái thọ bất lạc bất thọ khổ chẳng vui chẳng buồn thì tưởng nó là Phật tánh của mình rồi cho nên mình vui quá đây là Phật rồi vì vậy đó là cái sự mình quan diệt với nó rồi, còn ở đây chỗ này Phật nói không có quan diệt với nó. Thầy xin đọc

lại để nhắc quý Thầy thấy, bởi vì ở đây là cái sự lầm lạc rất lớn của mọi con người đang đi theo con đường Thiên Tông tưởng nó là một cái giải thoát của mình mà đây là bài kinh của Phật sách mình viết rõ,"nếu vị ấy cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy biết rõ thọ ấy là vô thường"phải biết nó là vô thường rõ ràng mà cho nên thọ khổ cũng vô thường mà thọ lạc cũng vô thường chứ cái thọ này đâu phải là không vô thường, bị vì lạc thọ vị ấy biết rõ không có chấp trước thọ ấy nghĩa là biết rõ nó vô thường cho nên không chấp trước nó nữa rồi, vị ấy biết rõ cho nên không có vui mừng với nó rồi còn cái này mình chấp nó là Phật tánh cho nên mình phải vui mừng mình tưởng là mình là Phật rồi. Cho nên đó là cái vui mừng tầm bậy của chúng ta, nếu vị ấy cảm giác thọ lạc, thọ ấy được.



GIỚI HÀNH 27

“**N**gười ấy rõ biết, tôi cảm giác một cảm giác thọ tận cùng của sức chịu đựng của thân, khi người ấy cảm giác một cảm giác thọ tận cùng của sức chịu đựng của sinh mệnh, vị ấy biết rõ tôi cảm giác một cảm giác thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mệnh. Khi thân hoại mạng chung vị ấy biết rõ ở đây tất cả mọi cảm thọ đều không có gì là hân hoan và sẽ trở thành mát lạnh”. Đó là cái câu nói như vậy. Khi mà chúng ta tu được như vậy, mà chúng ta đã quán thấy được cái vô thường của các thọ này, chúng ta không có vui mừng, không sợ hãi trước nó, cho nên đau đến nỗi cái mức độ đau mà cái cảm giác thọ tận cùng của sức chịu đựng của mình. Còn cái thọ lạc thì chúng ta có gì mà phải chịu đựng của sức tận cùng của thân đâu, đây là cái cảm thọ và cảm thọ khổ, cho nên cái sức chịu đựng tận cùng của thân mà khi mà chúng ta đã biết nó là vô thường rồi thì chúng ta không có chấp chước cho nên nó đau mặc nó, nó đâu có gì đâu. Đó là cái chỗ mà cái con đường mà đi qua từ Không Vô Biên Xứ này thì chúng ta không thoát khỏi cái cảnh đau khổ này, các thầy hiểu. Nhưng mà chúng ta đi qua

cái chỗ mà con đường mà Tứ Thiên, bốn cái thiên từ Tam Thiên từ cái Nhị Thiên mà đi qua cái chỗ mà Tam Thiên Tứ Thiên đó, thì đức Phật không có dạy cái bài mà chịu đựng cái sự khổ đau này bằng một cách như vậy. Nhưng mà ở đây, khi mà chúng ta đi qua cái ngã này thì bây giờ chúng ta phải quán xét được cái thọ, lấy cái thọ mà đặt ở trên cái Tứ Niệm Xứ Thọ của chúng ta đó, mà chúng ta quán xét nó để rồi chúng ta, do chúng ta thấu suốt được cái lí vô thường của nó, mà khi mà chúng ta đã nhập được các định này. Từ cái định mà Không Vô Biên Xứ, cho đến cái định Diệt Thọ Tưởng Định thì lúc bây giờ chúng ta mới quán xét nó, quán xét nó để rồi chúng ta có một cái sức chịu đựng của sự tận cùng của cái thân của chúng ta, cái sự sinh mạng chịu tận cùng, cái sự đau khổ của cái thọ đó với chúng ta. Cho nên tất cả mọi cái cảm thọ nó không còn làm cho chúng ta vui mừng mà nó cũng không làm cho chúng ta sợ hãi nữa, vì vậy mà nó trở thành mát lạnh. Các thầy thấy chưa, đó, cho tới khi mà thân hoại mạng chung thì lúc bây giờ chúng ta sẽ thấy được cái cảm giác đó nó hoàn toàn, nó không có lôi cuốn được chúng ta ở chỗ nào hết, cho nên nó trở thành mát lạnh. Vì vậy cho nên mà cái người nhập Diệt Thọ Tưởng Định thì lúc bây giờ họ nhập vào cái định đó thì không có một cái thọ nào mà

tác động được họ, nhưng mà khi mà họ còn sống bình thường mà không nhập Diệt Thọ Tướng Định thì họ phải thấy được cái thọ là vô thường để rồi họ không vướng mắc. Ba cái thọ này họ hoàn toàn không bị vướng mắc cái thọ nào hết thì lúc bây giờ họ mới có một cái sự chịu đựng cái thân đau khổ đến tận cùng khi mà thân hoại mạng chung của họ, họ thấy nó trở thành mát lạnh nó không còn đau nhức gì nữa, chứ còn không khéo chúng ta cắn răng mà chịu đựng đau rồi chết một cách rất là đau khổ.

“Ví như, này các thầy Tỳ-kheo do duyên dầu, duyên tim một cây đèn dầu được cháy sáng, nếu dầu và tim của ngọn đèn ấy đi đến tiêu diệt, nhiên liệu không được mang đến thì ngọn đèn sẽ tắt, cũng vậy thì các thầy Tỳ-kheo khi Tỳ-kheo cảm giác, một cảm giác thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy biết rõ tôi cảm giác một cảm giác thọ tận cùng sức chịu đựng của thân. Khi vị Tỳ-kheo cảm giác một cảm giác thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mệnh, vị ấy biết rõ tôi cảm giác, tôi cảm giác một cảm giác tận cùng sức chịu đựng của sinh mệnh. Khi thân hoại mạng chung vị ấy biết rõ ở đây tất cả những gì được cảm thọ đều không có gì được hân hoan, sợ hãi và sẽ trở thành mát lạnh”

Thì cái bài kinh dạy chúng ta biết khi mà chúng ta tu cái ngã này thì chúng ta phải thấu suốt được cái lý thọ vô thường để chúng ta chịu đựng được những cái cảm thọ mà không đau khổ nữa. Còn ở bên kia, thì bây giờ cái thân của chúng ta nếu mà nhập Tứ Thiên rồi cái thân chúng ta đau nhứt chỗ nào chúng ta ra lệnh là đuổi đi sạch, bởi vì làm chủ nhân quả làm chủ sanh tử mà, cái mục đích chúng ta làm chủ được cái bệnh cái chết mà. Cho nên chúng ta ở chỗ đó mà chúng ta ra lệnh là cái bệnh khổ chúng ta không còn có nữa, còn nếu mà chúng ta đi cái ngã này thì chúng ta chịu đau nhưng mà chúng ta đã hiểu biết, thấm được cái lý vô thường của các thọ cho nên nó cũng làm cho chúng ta đau khổ nhưng mà nó không làm cho tâm chúng ta dao động, cho nên chúng ta thấy nó mát lạnh, không có gì hết. Đến đây là cái bài mà Định Niệm Hơi Thở là coi như là chúng ta đã xong, vì cái con đường của Định Niệm Hơi Thở ở đây nó sẽ chia chúng ta làm hai ngã mà để chúng ta thấy, một cái ngã nó đi vào cái thiên định mà như mà các vị thiên Đông Độ đã tu đó là cái ngã đi vào các định tưởng, còn một cái ngã đi vào các định cũng từ cái Định Niệm Hơi Thở mà nó chia ra nó làm hai ngã để chúng ta thấy rõ còn cái ngã mà thiên Đông Độ thì nó không nương vào cái Định Niệm Hơi Thở

mà nó chỉ nhập vào, may mắn thì nó rơi vào mà không may mắn thì coi như là nó vô ký, nó ngoan không và suốt cuộc đời nó thì nó chẳng đi tới đâu hết, nó chỉ diệt tầm tứ được mà thôi chứ còn không có tới đâu được nữa hết. Nó cũng không làm chủ được cái gì hết, nó chỉ ngỡ tưởng đó là cái Phật tánh, rồi chỉ có đem ra một cái tướng là Thức Vô Biên Xứ, tức là ý thức của chúng ta, cái tâm của chúng ta nó cứu trùm vạn hữu, có như vậy rồi tưởng tượng ra mà thôi. Cho nên ở đây chúng ta thấy hai cái ngõ để mà chúng ta đi vào cái con đường thiền định của Phật rất rõ, từ Nhị Thiên đi qua Tam Thiên thì nó là một ngõ rồi, một ngõ nó đi vào cái Định Hữu Sắc, còn một ngõ từ Nhị Thiên chúng ta đi qua bốn cái Định Vô Sắc cho đến Diệt Thọ Tưởng Định đó là nó thuộc về định tướng, Nhị Thiên, Tam Thiên, cho nên hai cái ngõ này rất rõ ràng. Còn cái ngõ kia đi vào nó làm chủ được sanh lão bệnh tử, bởi vì sanh lão bệnh tử nó nằm ở trên hữu sắc của chúng ta, nằm trên Tứ Niệm Xứ của chúng ta, cho nên thì có thân, thì nó phải có cái cuộc sống. Thì cuộc sống nó phải có những người này, người kia có thương, có ghét, có giận, có hờn, có bàn, có ghé, có tử, có nhà, có quần áo, có ăn uống, cho nên những cái này nó làm cho chúng ta khổ gọi là sanh. Mà chúng ta làm chủ được cái này

tức là chúng ta ly dục, ly ác pháp, cho nên từ cái đường này mà chúng ta đi vào thì chúng ta làm chủ được cái bệnh, cái già, cái bệnh rồi cái chết của chúng ta. Cho nên bốn cái sự đau khổ kiếp người chúng ta đã giải quyết ở trong con đường này, cho nên bây giờ chúng ta không có đi qua cái đường mà nhập các cái loại định tướng này thì chúng ta chẳng cần nhập nó thì chúng ta cũng làm chủ như thường, chúng ta cũng chẳng làm sao hết, nhưng mà khi mà chúng ta ở cái trạng thái của nhập được cái Tứ Thiền rồi mà bắt đầu bây giờ chúng ta không cần phải đi qua cái Không Vô Biên Xứ cho đến Thức Vô Biên Xứ, Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ rồi mới đến định Diệt Thọ Tướng Định, chúng ta không cần phải đi qua chỗ này mà nhập cái Diệt Thọ Tướng Định, chúng ta chỉ cần ra khỏi cái trạng thái của Tứ Thiền. Thở vào hơi thở, dùng pháp hướng ngay đó chúng ta sẽ diệt được ý hành, mà ý hành tức là Diệt Thọ Tướng Định, thân hành chúng ta còn diệt được hướng hồ là ý hành chúng ta diệt không được sao. Cho nên từ cái chỗ Tứ Thiền chúng ta ra cái lộ trình hơi thở, rồi từ hơi thở đó, bởi vì Định Niệm Hơi Thở là cái đường quan trọng mà, cho nên chúng ta nương vào cái Định Niệm Hơi Thở. Thì bây giờ chúng ta muốn nhập Diệt Thọ Tướng Định thì chúng ta ra lệnh rằng “cái tướng

và cái thọ phải diệt, phải tịnh chỉ”, chúng ta ra lệnh như vậy và chúng ta cứ thở ra thở vô rồi chúng ta hướng tâm thở ra thở vô, đến khi mà hoàn toàn là cái ý hành chúng ta là diệt với thọ nó ngưng hoàn toàn thì tức là chúng ta nhập Diệt Thọ Tưởng Định, chứ đâu cần chúng ta phải nhập Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ rồi mới nhập Diệt Thọ Tưởng Định đâu, nó đâu có như vậy. Bây giờ nói chung là bây giờ chúng ta nhập Tứ Thiền rồi, cái lực đạo chúng ta có, chúng ta muốn nhập hư Không Vô Biên Xứ, chúng ta chỉ cần ra lệnh, cái tâm chúng ta cũng sẽ vào đó liền tức khắc. Nghĩa là chúng ta ở trong cái trạng thái Tứ Thiền, Nhị Thiền là bây giờ chúng ta ra khỏi cái trạng thái Tứ Thiền, bây giờ chúng ta nương vào hơi thở, thở ngay cái trạng thái của Nhị Thiền thì ngay đó là chúng ta ra hơi thở, tức là chúng ta ra cái đường hơi thở, vì vậy mà chúng ta không còn ở trong Tứ Thiền nữa. Thì lúc bây giờ, đương nhiên là ở trên đường hơi thở chứ không phải là ở trong Nhị Thiền. Nhưng mà cái chỗ mà chúng ta nhập Tứ Thiền thì tầm tứ chúng ta không có, mà Nhị Thiền thì tầm tứ cũng không có, mà Tam Thiền tầm tứ không có, cho nên chúng ta ra hơi thở là tầm tứ chúng ta cũng không có đâu, vì vậy mà chúng ta chỉ cần ra lệnh hướng tâm thì nhập hư Không Vô Biên Xứ cũng vẫn dễ

dàng mà nhập Thức Vô Biên Xứ cũng dễ dàng, mà nhập Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ cũng dễ dàng, không còn khó, còn là ở chỗ mà Nhị Thiên mà đi ra mà nhập cái Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ đều là rất khó, phải hướng tâm rất nhiều. Đó là cách thức của chúng ta, nếu mà nhập Tứ Thiên xong thì cái đạo lực của chúng ta rất mạnh, hướng tâm chúng ta nhập vào cái định nào, cái Định Vô Sắc nào nó cũng vẫn theo chúng ta. Cho nên từ đó chúng ta ở cái chỗ trạng thái của Tứ Thiên mà đi ra để mà nhập cái diệt tướng định thì rất dễ, chỉ cần hướng tâm, cũng như là chúng ta hướng tâm tam minh hay là tứ như ý túc mà thôi.

Thì hôm nay cái bài mà Định Niệm Hơi Thở để thấy rằng cái trợ pháp này nó giúp cho chúng ta tu tập ở trên Tứ Niệm Xứ ở trong một cái giai đoạn chứ không phải như cái Định Vô Lậu mà trong cái bài kinh Tứ Niệm Xứ đã dạy trước mà thầy đã dạy các thầy. Là trong cái bài kinh mà dạy ở trên thân quán thân tu về Tứ Niệm Xứ thì nó mới dạy đó là giai đoạn thứ nhất của Tứ Niệm Xứ, nghĩa là nó dạy cho chúng ta khắc phục tham ưu ở trong cái chỗ ly dục, ly ác pháp. Nhưng mà không phải có một cái chỗ mà quán thân hay quán thọ ở trên pháp mà tu về nhân tướng đó để mà tu cái Định Vô Lậu,

như vậy là diệt được đau. Trước khi tu cái Định Vô Lậu này thì các thầy phải tu, phải giữ gìn giới luật, phải sống thiếu dục tri túc, phải phòng hộ sáu căn bằng Giới bổn, tất cả những cái này quý thầy phải khép chặt mình ở trong cái khuôn khổ của giới luật hết, do đó các thầy còn phải tu tập Tứ Chánh Cần, do tu tập Tứ Chánh Cần rồi thì các thầy mới tiếp tục, mấy thầy mới tu Tứ Niệm Xứ, mới đạt được kết quả chứ còn ngày vào mà quý thầy tu Tứ Niệm Xứ kể như là quý thầy không đạt kết quả. Nghĩa là con đường tu nó phải có pháp nào tu trước, pháp nào tu sau, như vậy là quý thầy cũng như là các con cũng đã hiểu rõ, rất là rõ ràng, nghĩa là muốn tu theo đạo Phật thì cái pháp nào tu trước, giới luật là pháp chúng ta phải sống, phải lấy nó phòng hộ, phải sống đời sống thiếu dục tri túc, không phải đồ đạc chúng ta nhiều, dẹp bỏ hết ba y một bát mà thôi. Đó là một cái đời sống tìm cái sự giải thoát chứ không phải đời sống tìm cái dục lạc của thế gian, tìm dục lạc thế gian thì chúng ta có đủ đồ, có đủ cái vật chất như thế gian thì cái chuyện đó tu không bao thành tựu, không bao giờ giải thoát, cho nên phải sống thiếu dục tri túc, phải sống đúng cái đời sống, phải sống độc cư không có nói chuyện sống trầm lặng một mình. Do vì vậy mà chúng ta thực hiện Tứ Chánh Cần, Tứ Chánh Cần là

bốn pháp mà thầy đã nhắc nhở là rất cần thiết hàng ngày, hàng giờ, hàng phút để mà chúng ta tu. Như vậy nó mới ngăn ngừa, nó mới đoạn dứt các pháp ác, nó mới ly dục, ly ác pháp được chứ, còn nếu mà chúng ta không Tứ Chánh Cần làm sao mà chúng ta đoạn dứt được ác pháp, mà không đoạn dứt, không ly được ác pháp thì làm sao mà chúng ta ly dục, ly ác pháp mà nhập Sơ Thiền được. Thì nó rõ ràng cách thức các pháp nó đã đầy đủ, thầy kê như vậy là không bao giờ mà các thầy đi sai con đường của đạo Phật ... Từ lâu tới giờ các thầy cứ lo hít thở đếm số tức, tùy tức hay hoặc tu định, định gì khi mà cái đời sống quý thầy chẳng ra gì thì cái định gì, nó là định ma. định tà chứ đâu phải là cái định, mà muốm tu đúng để mà nhắm vào cái mục đích mà như là Chánh Đức đã hỏi.

Cái mục đích của đạo Phật, chủ đích của nó là cái gì, là nhắm vào bốn cái sự đau khổ của con người để mà giải thoát bốn cái sự khổ đó cho nên làm chủ sinh tử, chắm dứt luân hồi là cái mục đích của đạo Phật chứ đâu phải là mục đích của đạo Phật đi tìm Cõi Cực Lạc mà để về đó hưởng lạc, hể hưởng lạc thì thôi bây giờ chúng ta cố gắng mà làm ra tiền mà hưởng, thiếu gì thực phẩm ăn, thiếu gì sữa bơ mà không hưởng,

để đi lên cực lạc biết nó có ở trên không, nhiều khi chúng ta tưởng tượng chứ lên trên đá cọc sỏi cực không ăn làm sao được. Cho nên ở đây bây giờ sửa bờ thiếu gì thôi đi tìm đục lạc ở đó đi, còn đi tìm chi trên Cõi Cực Lạc mà làm gì. Cho nên ở đây phải nói cái gì thực tế là thực tế, mục đích chính của đạo Phật mà chúng ta nhắm đúng thì chúng ta sẽ tu ngay đúng cái pháp thì chúng ta sẽ giải quyết được cái sự giải thoát của chính chúng ta. Còn nếu mà chúng ta tu sai thì tức là chúng ta sẽ không giải quyết được cái sự tu hành của chính mình. Cho nên ở đây thì các thầy và các con phải biết rằng cái chủ đích của chúng ta phải nhắm vào cái chỗ nào, cho nên ở đây các con thấy, như Chánh Đức đã nhắc lại, cái Tu Viện của thầy thầy đặt là Tu Viện chứ không bao giờ đặt là Thiền Viện, bởi vì tu vốn là làm sao gột rửa cho sạch những cái ô nhiễm, cái dơ bẩn ở trong tâm của chúng ta, để mà chúng ta quét sạch những cái tham ô của chúng ta, những cái bất tịnh ở trong tâm của chúng ta, trong thân của chúng ta. Cho nên vì vậy mà cái Tu Viện là cái nơi tu tập để mà nạo sạch, còn Thiền Viện để mà nhập thiền định, mà ở đây cái thiền định của Phật nó đã mười sáu cái loại thiền định chứ đâu phải một loại thiền định. Như cô út hỏi vậy, các thiền định mà bất động tâm như thế nào,

bất động thân như thế nào, rồi đây thầy sẽ giảng cho các con thấy những cái thiền định đó nó sẽ hỗ trợ trên bước đường tu tập như thế nào. Sao cái người ngồi thiền cái tâm lúc lắc lúc lắc hoài vậy là thiền định gì, thiền định sao lại thân động, mà cái người ngồi thiền lại là tâm hướng ra cái này, hướng ra cái kia, hướng ra cái nọ, nhớ cái này, nhớ kia thì tâm đó là tâm động chứ làm sao gọi là thiền định. Cho nên tất cả những cái này thì chúng ta phải học hiểu hết, đạo Phật nó có mười sáu cái loại định chứ không phải là một cái thứ thiền định, cho nên cái định nào tu ở chỗ nào, định nào tu trước định nào tu sau, cách thức đó được đức Phật đã sắp xếp ở trong kinh rất rõ ràng. Nhưng mà vì người sau người ta không biết cách người ta kết hợp kinh sách, người ta làm lộn xộn xà ngẫu ở trong này nè, bây giờ đọc ở đâu chúng ta cũng không biết hết, bây giờ thầy đọc ra thì các thầy sẽ thấy rõ, thầy giải thích ra mới thấy rõ cái đường đi nó có từng cái thiền định, có từng cái giai đoạn mình phải tu cái gì trước cái gì sau rất rõ ràng mình mới đạt được. Khi không mà vào ngồi ức chế tâm mà bảo hết vọng tưởng để rồi nhập định thì nhập định gì đó. Cho nên đó là mình sai, nó không đúng cách.

Bây giờ thì chúng ta đã học hết cái bài

Định Niệm Hơi Thở thì kế tới thì chắc chắn là thầy sẽ dạy cái Tứ Thánh Định, bây giờ coi như là Tứ Niệm Xứ là hết cái hơi thở rồi thì đương nhiên là chúng ta đã học xong cái Tứ Niệm Xứ, các hành ở trên Tứ Niệm Xứ thì các thầy triển khai ra thêm, còn nếu không thì thầy sau khi mà thầy viết ra cái tập Đường Về Xứ Phật tập ba, tập bốn thì thầy nói về cái pháp Tứ Niệm Xứ thì thầy triển khai ra chi tiết hơn, bây giờ nói thì nó mất nhiều thời giờ, chỉ mong sao trong nửa tháng, một tháng là thầy sẽ giảng xong hết các pháp hành. Cho nên cứ một ngày nghỉ thì một ngày thầy sẽ giảng cho các thầy để cho chúng ta thu ngắn cái thời gian hiểu biết các cái pháp tu tập của Phật.

Bây giờ thì chúng ta sẽ, ngày một chúng ta sẽ học Tứ Thánh Định, bắt đầu chúng ta học vào Sơ Thiên trước rồi mới học vào Nhị Thiên rồi học vào Tam Thiên, Tứ Thiên và cái bốn thiên này nó sẽ đặt đâu ở trên Tứ Niệm Xứ, thì chừng đó thầy sẽ chỉ dạy cho các thầy, các con sẽ biết cách thức mà đặt bốn thiên này ở trên Tứ Niệm Xứ mà tu tập. Bởi vì ngoài Tứ Niệm Xứ thì không có thiên pháp nào mà đặt ở trên, ở ngoài cái chỗ đó mà tu hết, cho nên hầu hết là các thầy cũng như là các con cũng nghĩ tưởng rằng mình tu để mà giải thoát mà không coi lại mình

phải tu ngay cái chỗ mà cái đối tượng của thân, thọ, tâm, pháp của mình, thì nơi đó là nơi mình làm cho nó sạch sẽ, nơi đó mình làm cho nó được nhập định, nơi đó mình làm cho nó được đủ cái quyền lực, đủ cái đạo lực để cho mình thực hiện cái sự làm chủ sinh tử luân hồi của chính mình chứ không phải là chỗ nào khác hơn hết, không có đặt những cái chỗ xa vời, không có đặt cái chỗ mà vô hình vô tướng được, mà đặt ngay cái chỗ mà thực tế của mình. Đó là cái điều kiện mà hôm nay các thầy được dự cái pháp hành của Phật đã dạy từ cách đây hai ngàn năm trăm bốn mươi mấy năm nay mà hôm nay thầy triển khai lại để cho các con thấy được cái đường đi rất là thực tế và cụ thể chứ không như các nhà học giả nói một cách ú ớ, một cách loanh quanh làm cho người ta tu tập chẳng đến đâu hết, rồi lạc ở bên các định tướng cũng chẳng biết, lạc bên cái thiền nào cũng không biết, đến những cái thiền mà có giá trị thì lại hạ nó xuống, vì mình không biết thì nói không biết, không dám nói mình không biết cho nên chỉ hạ nó xuống là Thiền Phạm Phu, Thiền Tiểu Thừa, Thiền Ngoại Đạo, thì tất cả những cái này là cái lỗi lầm của các vị đó, các vị đó phải chịu gánh một trách nhiệm và một trách nhiệm đó để lại cho đời sau chúng ta biết bao nhiêu sự đau khổ, biết bao nhiêu người

ham tu mà rốt cuộc rồi chẳng tới đâu hết. Như bây giờ, vì cái sự mà không tin tưởng ở thầy, vì cái hoàn cảnh không thuận tiện cho các con mà các con còn phải nấu bếp, còn phải lo củi lo đuốc, cho nên các con khó mà đi sâu vào con đường thiền định của đạo Phật. Vì ngày xưa đức Phật biết rất rõ cho nên chấp nhận cái nghề hèn mọn nhất là cái nghề đi xin. Một ngày mình có xin người ta có cho ăn no thì mình ăn no, mà người ta có dở cho dở ăn dở mà có không cho thì mình cũng đành chịu thôi chứ không bao giờ than phiền bởi vì khi đức Phật hồi còn tại thế đức Phật cũng vẫn bị người ta mạ nhục cái vấn đề đi xin chứ đâu phải không, La Hầu La là đứa con của đức Phật mà khi đi xin còn bị chúng quăng sỏi đá, còn sữa chó cắn thì chúng ta nghĩ trong cái thời chúng ta thì chúng ta thấy cái ngã bản ngã mình quá lớn cho nên mình không dám đi xin mà thôi chứ sự thật nếu mà cái hoàn cảnh xã hội cho phép thì chúng ta vẫn vui vẻ đi xin, để làm gì, để chúng ta không có nấu cơm, để chúng ta không chặt củi, để chúng ta ở trong một khu rừng nào đó, chúng ta không lao động một cái gì hết, mục đích của thầy là vậy. Nhưng sự thật ra bây giờ chúng ta làm sao được chuyện này, chúng ta phải làm, nhưng chúng ta làm, nhưng chúng ta có pháp tu chứ không phải không có pháp

tu, giai đoạn nào thì chúng ta tu theo giai đoạn này. Ngày xưa đức Phật đi khát thực có nghĩa là đâu phải không đi, phải đi, đi tức là phải có hành động, mà phải có hành động tức là phải có sự tu ở trong đó, tu trong hành động. Cho nên nhiều khi các con nghe thầy nói rồi các con nghĩ mình tu ở trong mọi hành động của mình mình thấy nó khó, thật sự khó hơn, khó lắm, không phải dễ, chúng ta tập trung chúng ta đi trên hành hoặc là chúng ta đi tới đi lui thì nó dễ dàng hơn khi mà chúng ta làm việc có trách nhiệm. Các con thấy tự nhiên các con phải có cái trách nhiệm ở trong cái việc làm, Thí dụ bây giờ các con chặt cây củi thì phải chặt hết cây củi chứ không lẽ chặt nửa cây củi sao, phải không, các con phải chặt hết, có trách nhiệm trong đó. Bây giờ nấu nồi cơm, các con có trách nhiệm là phải nấu chín chứ không lẽ nấu sống sao hay hoặc là nấu khét sao, nhưng mà cái hoàn cảnh đâu có cho phép mình được, nếu mà mình không nấu ai nấu cho mình ăn đâu, ngày xưa đức Phật cũng làm vậy, còn chúng ta bây giờ làm không được là vì chúng ta không thể nào được.

Cho nên có nhiều người nghĩ rằng tôi vào trong Thất tôi ngồi tu, có người đem cơm nước đến, cái đó là sai, càng còn sai

nữa, ngồi trong thất mà tu kiểu này thì là sai nữa. Tại sao vậy, tại vì mình hiểu như vậy sai, đức Phật ngày xưa còn phải đi xin ăn còn mình ngồi trong thất có người hầu hạ coi chừng mình xem mình là Phật cho nên có người đem cơm cho mình ăn thì lại mình còn sai nữa.

Cho nên ngày xưa đức Phật đi xin ăn thì người ta vẫn mắng Phật mà, người ta vẫn chửi Phật mà, chính ông Phật đâu có nhờ ông vị Tỳ-kheo nào đi xin cho ông Phật ăn đâu, chính ông Phật cũng phải mang bát đi từng nhà để mà xin cơm ăn. Thì các con thấy lẽ ra ông Phật thì các vị Tỳ-kheo khác xin về, xin nhiều hơn một chút đem về sót cho Phật, Phật khỏi đi chứ gì, mình là đấng giáo chủ còn tất cả các chúng thì họ đều xin cho Phật thì cái đó là đương nhiên rồi, một người một nắm cơm mà bây giờ một ngàn hai trăm năm chục vị Tỳ-kheo mà một ngàn hai trăm năm chục nắm cơm như vậy đức Phật ăn sao hết, một người chỉ chia cho đức Phật một cọng rau lan nhỏ vậy thôi thì mười đức Phật ăn cũng không hết nữa, thì có gì mà đức Phật phải đi xin. Nhưng mà đức Phật đi xin để thực hiện được cái gì, thực hiện được cái sự tâm giải thoát của mình, mà thực hiện được cái sự hành động, hành động đi xin của mình, tức là cái việc

làm của mình, mình không làm thì không ăn mà mình có đi xin thì mình mới có ăn, còn mình ngồi không thì mình đâu có ăn. Nhưng như vậy thì các con thấy trong khi mà cần thiết mà nhập những cái định thì hai người đi xin cho bốn người ăn.

Các con thấy trong cái thời đức Phật nó rất rõ là trong cái năm cái vị Tỳ-kheo mà năm anh em Kiều Trần Như là năm vị Tỳ-kheo là đệ tử của Phật đầu tiên, khi đó bây giờ đức Phật và trở về với năm vị đó là sáu người. Đức Phật dạy cho năm vị đó đã thấu suốt được cái Tứ Diệu Đế, bây giờ họ đã thấu suốt nhưng mà cái thiền định thì họ chưa xong cho nên vì vậy mà hai người đi xin cho bốn người ăn, các con thấy hai người đi xin cho bốn người ăn. Vì vậy là những cái người mà được mà những người vị Tỳ-kheo kia xin về cho ăn để mà họ đang nỗ lực tu thiền định, trong những lúc nhập định họ làm sao họ đi xin. Còn những lúc mà tu về cái Định Vô Lậu, Chánh Niệm Tỉnh Giác để cho mình hay hoặc là Định Niệm Hơi Thở để cho mình ngăn chặn ác pháp và diệt cái ngã xả tâm ly dục, ly ác pháp thì mình tu ở trong cái hành động phải đi kinh hành để người ta chửi mắng, người ta mắng mỏ mình, bữa nay chỗ này không chửi chứ ngày mai đi chỗ khác họ chửi, hoặc mình

đi sớm quá họ cũng chửi nữa hoặc mình đi trễ quá họ cũng chửi nữa, tôi trông chờ, tôi trông chờ thầy sư đi đến mà tôi sốt bát, mà tới giờ này thầy mới đến, cho thầy mà thầy còn vậy đó, thì người ta cũng mắng mình được à, người ta kiếm chuyện với mình cũng dễ dàng lắm. Cho nên mình là người tu do đó lấy cái đối tượng đó mà tu để mà xả tâm. Còn mình ở đây thật sự ra mình có những cái đối tượng mình vừa làm mình vừa tu, trong cái giai đoạn này rất tốt, nhưng các con bị những cái đối tượng này quá nhiều làm cho tâm mấy con chao đảo rồi mấy con, có đưa thì ráng xả được, còn có đưa thì e ấp ở trong lòng, rồi sợ hãi, rồi cứ tùy thuận để mà sống cho qua ngày. Cho nên cái sự e ấp, cái sự sợ hãi đó làm cho các con không giải thoát được, mình không còn có sợ hãi nữa, sự tu hành chẳng có gì hết nhưng mà không sợ hãi, nhưng mà rất tùy thuận, thích nhận nhục để xả tâm. Cái mục đích của mình có đối tượng để làm cho mình xả tâm thì mình nỗ lực mình xả tâm, đừng có thấy đó là ác pháp mà thấy đó là thiện pháp giúp cho mình vượt qua những cái khổ.

Như ông Phú Lô Na đã nói rất rõ mà, người ta chửi mắng mình người ta còn thương mình mà, người ta chưa có ghét mình, người ta lấy sỏi đá người ta ném mình, đức Phật

hỏi ông thì ông cũng nói còn thương ông mà, chưa có lấy gậy gộc đánh ông mà, người ta lấy gậy gộc đánh ông còn thương ông mà, chưa có giết ông mà, người ta lấy gươm đao người ta giết ông thì ông còn nói người ta thương ông mà.

Còn lúc này bây giờ người ta giúp cho mình những cái phiền não, những cái này kia để quét sạch ra thì đó là cách thức người ta thương chứ người ta chưa có giết mình chết bao giờ đâu. Hể mà mình ôm hận, mình buồn rầu, mình phiền não thì tức là mình nghĩ sai hết rồi, mình nghĩ sai. Mà thầy đã từng dạy phải biết nhìn nó là nhân quả, mà nhìn nó bằng ác với thiện mà thôi, để cứu mình chứ gì, không chịu nghe để rồi cứ chịu đựng rồi phiền não. Cho đến giờ này thì các con thấy rõ ràng là đức Phật dạy Tứ Chánh Cần là gì, ngăn ác, diệt ác để tăng thiện, sống trong thiện pháp. Thì các con cũng thấy rằng cái con đường tu là phải nhắm cho đúng cái chỗ tu, lấy cái thiện pháp làm cái nền tảng, tức là lấy cuộc sống giới luật mà làm nền tảng để chúng ta đứng ở trên thiện mà chúng ta vượt tất cả ác, nhờ thiện mà vượt ác rồi từ đó mà vượt ác được thì nhân quả chúng ta hoàn toàn là chúng ta đâu có vướng mắc ở trong thiện cho nên chúng ta vượt qua khỏi cái thiện nữa, chúng

ta đâu phải tu để mà cầu phước báo, để mà giàu sang, để mà tiền thật nhiều, để mà chùa to tháp lớn, để mà đầy đủ phước lộc. Cho nên có nhiều người cứ nói à tôi nhờ tu mà bây giờ chùa tôi mới cất sang dữ vậy, nhờ tu hành mà bây giờ tôi mới có tiền sống như thế này, thế khác, nhờ phước tu, sự thật đó là một cái đọa địa ngục của họ mà, cái cửa địa ngục đang mở họ trong khi họ sống dục lạc là đã cửa địa ngục đang mở. Họ đã chạy theo dục lạc làm gì, của địa ngục đang mở, nhưng mà người thế gian thì thấy đó là hạnh phúc, chứ còn cái người tu người ta thấy đó là cái địa ngục, biết bao nhiêu sự đau khổ của con người ở trong cái sự giàu sang, vui sướng kia mà, Tổng Thống kia mà họ còn đâu có sung sướng gì. Dù cái danh của họ như vậy nhưng trong tâm họ rất lo lắng không biết là quốc dân như thế nào, họ sẽ chống đối mình như thế nào, bằng cách này, bằng cách khác, họ chỉ nghĩ đến mình là một cái người lớn, một người cai trị một đất nước là vinh hạnh, chúng ta đâu có vinh hạnh gì đâu. Thấy thấy hoàn toàn là cái sự khổ đau của họ chứ đâu phải.

Cho nên phải nghĩ cho tận cùng để biết con đường chúng ta tu hành nó phải tu như thế nào đúng và tu như thế nào sai, mà chính cái chủ đích mà chúng ta đã nhắm,

tức là chúng ta phải biết cái thiện nào, cái pháp nào để nhắm vào cái chủ đích và tu cái pháp nào trước, tu pháp nào sau, và phải biết cái sức của chúng ta tu cái gì, làm được bao nhiêu, nghĩa là bây giờ chúng ta không thể ngồi một giờ mà chúng ta tu một giờ là sai. Bây giờ chúng ta biết cái sức của chúng ta tu năm phút chưa được mà chúng ta tu năm phút là chúng ta sai, chúng ta phải biết được cái sức của mình, sức của mình tu một phút thì mình tu một phút, năm phút là tu năm phút mà mười phút là tu mười phút, từ cái chỗ tu đó chúng ta tăng dần lên thì chúng ta sẽ đạt được kết quả. Còn bây giờ chúng ta tu ba mươi phút, một giờ, hai giờ mà rốt cuộc rồi cái chất lượng chẳng có gì hết thì bây giờ tu mười năm, ngàn năm cũng chẳng đi tới đâu. Đó là những cái điều mà thầy nhắc đi nhắc lại rất nhiều mà tại sao quý thầy không có lập cái phương trình, cái phương hướng, cái cách thức tu để cho nó phù hợp với mình, ngồi mà suy ngẫm lại cái cơ thể của mình, cái khả năng của mình nó phải tu bao nhiêu giờ trong một ngày một đêm, bao nhiêu phút trong một ngày một đêm, rồi tu cái pháp đó nó phù hợp với mình không, nó có thấy đường giải thoát không, nếu không giải thoát thì mình phải chấp nhận cái pháp nào. Chẳng hạn bây giờ giới luật mình chưa nghiêm túc, tâm mình còn

bị ham ăn, thích ngủ thì mình phải giữ gìn như thế nào trong những cái này. Thì tất cả những cái thiền định kia mình đâu có quan tâm đến nhiều đâu, mình chỉ tu cầm chững thôi, như Chánh Niệm Tỉnh Giác mình cũng tập, Định Niệm Hơi Thở mình cũng tập, nhưng mà cái mục đích chính là mình phải giữ gìn giới luật đừng ăn phi thời, thì bây giờ mình thấy mình ăn ngày một bữa chưa sẵn, tâm mình còn ham muốn ăn mà, mặc dù mình ăn ở đây một bữa nhưng mà tâm mình còn thèm ăn thì tức là mình phải tìm cách khắc phục cái tâm của mình, đây là cái thân bị trói buộc không cho ăn một bữa, không cho ăn nhiều bữa nhưng trói vậy cái tâm nó vẫn bung lung nó còn thấy ăn nó thích, do đó mình phải tu cái này chứ. Tại sao mình nỗ lực mình tu cái Chánh Niệm Tỉnh Thức, mình tu cái Định Niệm Hơi Thở, mình tu cho nhiều mà cái chỗ mà đáng tu là mình không tu, mình không khắc phục được cái tâm tham ăn của mình, mình không suy nghĩ đến cái chỗ đó cho nên cái mình đang làm thì mình phải làm cho được. Bây giờ cái tâm mình nó ham nói chuyện nè, nó thích làm cái chuyện này chuyện kia, nó sanh ra chuyện này chuyện kia thì mình nghĩ rằng đây là mình chạy theo cái tâm dục. Mình phải xả nó, xả nó bằng cách nào, phải dừng lại, làm ít lại, không được làm nhiều, làm

không được say mê trong công việc làm, đây là lo tu để cứu cánh để giải thoát cho mình, sớm ngày nào tốt ngày nấy. Tại sao chúng tôi say mê trong công việc làm, việc làm này nó có cứu chúng ta ra khỏi được sanh lão bệnh tử không, hay là nó dẫn chúng ta đi vào trong cái mê hồn trận, mê làm để mà quên đi cái nỗi cô đơn, nỗi khổ, nỗi dằn vặt của bao nhiêu cái sự việc của thế gian. Cho nên có nhiều người lấy rượu mà quên đi sầu, còn có nhiều người lấy việc làm để quên cô đơn, quên sầu, cái đó có hơn gì, đều là nằm ở trong các pháp của thế gian để mà tránh né mà thôi.

Chúng ta không, chúng ta làm, bây giờ chúng ta làm, làm để tu chứ không phải làm để mà có ra tiền, ra bạc để sống, chúng ta xin ăn để mà giải thoát, giải thoát để mà làm gương cho người khác người ta buông xả ra để mà người ta được giải thoát, để tâm hồn mình đừng có nghĩ rằng những người tu như vậy là họ ích kỷ, họ không ích kỷ, họ xả hết để mà giải thoát, họ làm chủ được sinh tử chứ không phải chúng tôi tu mà chúng tôi không làm chủ sinh tử thì chúng tôi bỏ hết để mà có lợi ích gì cho chúng tôi mà lợi ích cho mọi người. Mà chính chúng tôi làm chủ sinh tử được, chúng tôi đòi quyền làm chủ sinh tử được, tức là chúng tôi làm gương cho

các người, vì các người đang chạy ở trong cái vòng sanh tử, không làm chủ được nó, còn chúng tôi thoát ra khỏi cái vòng sinh tử. Cho nên vì vậy các người hãy đi vào con đường chúng tôi xả bỏ hết. Nhưng mà xả bỏ có lợi ích cho thế gian chứ không phải xả bỏ một cách là tiêu cực, đó là những cái điều mà chúng ta cần phải biết và cần phải học, cần phải suy nghĩ.

Các con, các thầy nỗ lực mà tu đúng như lời thầy dạy, có cái định hướng, có cái phương cách, có cái chiến thuật, chiến lược, cách thức tu hành hẩn hời thì thời gian rất nhanh nhanh cho quý vị, thời gian sẽ thu ngắn lại để cho quý vị được giải thoát hoàn toàn, không còn khổ đau. Còn nếu mà cứ kéo dài mãi, kéo dài mãi mà không biết cái ngày nào mình được giải thoát thì nghe lời Phật dạy, nghe lời thầy nói mà rốt cuộc rồi mình chẳng có tới đâu, uổng phí cuộc đời mình. Cho nên chỉ cần phải nỗ lực, nỗ lực, đã tu thì phải nỗ lực hết mình, đừng để cho cái tâm của mình, cái thân của mình nó nửa nạc nửa mỡ, tức là nửa đời nửa đạo, mà đời là ra đời, đạo ra đạo. Mà thật sự tu là nỗ lực thật sự, một giờ mà tu qua, một phút mà tu qua phải đạt được cái gì mà chúng ta muốn ở đây. Nghĩa là cái ước muốn của mình, trong cái bài kinh của mình rõ ràng

là Phật dạy ước muốn mà, các thầy, các con không nhớ Phật dạy ước muốn cái điều đó. Bây giờ mình ước muốn cái gì, mình ước muốn làm sao làm sao làm chủ được cái sống chết này, mình ước muốn làm sao làm sao mà cái tâm mình không còn tham, sân, si nữa, thì cái sự ước muốn này mình phải thực hiện được, ước muốn thì phải nỗ lực, nỗ lực bằng cách nào, nỗ lực cho đúng pháp. Mà nỗ lực sai pháp thì co được không, không bao giờ được.

Cho nên ở đây thầy khuyên là quý thầy và các con hãy cố gắng nếu không biết Phật pháp mà đã biết Phật pháp thì ráng nỗ lực và những cái tài liệu mà thầy trả lời cho các con thì thầy sẽ cho photo để mà gửi cho các con mỗi người và những cái tài liệu này còn rất nhiều. Chơn Thành, cái tài liệu mà Chơn Thành hỏi thầy thì thầy chưa có photo ra được nữa, cho nên hôm nay thì thầy sẽ cho photo ra rồi thầy sẽ cho mỗi người một bản. Về rồi đọc lại, nghiền ngẫm lại những cái gì mà thầy đã dạy ở trong này, những gì mà các con đã hỏi thầy để rồi các con nung vào chỗ mà các con đã được ghi chép thành và được nghe lời giảng của thầy, rồi từ đó về mà lập thành một cái chương trình tu tập của mình, lập thành một cái phương hướng vạch cho mình rõ một cái đường lối tu tập,

cái gì trước cái gì sau rồi bắt đầu thực hiện là phải gói ghém mình trong những kỉ luật, khép mình ở trong những cái khuôn khổ hẳn hoi. Sau này cái cuốn mà giới luật của Phật đầu tiên ra đời, thầy sẽ chỉ dạy cho các con cái giới đức và cái giới hạnh của bậc Thánh hiền ở chỗ nào mà trong giới luật của Phật điều chỉ cho chúng ta để trở thành những bậc Thánh.

Như thầy đã nói, chúng ta là những loài động vật, từ động vật chúng ta mới đi ra con người, vậy thì con người chúng ta là động vật mà hơn cái chúng ta con người hơn động vật ở chỗ nào, hơn ở chỗ là chúng ta biết xấu hổ còn con vật không biết xấu hổ. Còn những bậc Thánh thì nó vượt qua cái chỗ xấu hổ này, họ vượt qua, họ không còn làm những cái điều mà bất tịnh, một cái điều ô uế, một cái điều mà dơ bẩn, họ vượt ra khỏi những cái điều dơ bẩn này cho nên họ làm được bậc thánh. Thì chúng ta là những người mà muốn làm Thánh chứ không phải làm phạm phu tục tử, không phải làm con vật. Cho nên những con người mà từ một con người mà tâm ham dâm thì cái người đó họ mang lớp người mà tâm là con thú, còn cái người một con thú mà tâm mang cái lớp thú mà tâm không ham dâm, một con vật mà tâm không ham dâm thì đó là một con

người mà mang lớp thú, còn một con người mà tâm vượt ra khỏi tâm dâm thì đó là cái đức Thánh, là bậc Thánh người ta không còn dâm.

Nó rõ ràng nó phân biệt để chúng ta thấy được từ con vật mà con vật nào là Thánh, mà con vật nào là người mà con vật nào là con vật, nó chỉ ngăn cách có một tí xíu mà thôi, nhìn thấy thì chúng ta phân biệt được người nào là Thánh, người nào là Người mà người nào là Con Vật. Thì trong cái giới luật nó sẽ chỉ định từ cái hành động oai nghi của chúng ta để chúng tỏ là bậc Thánh phải có những cái oai nghi nào, cái tế hạnh nào. Còn phàm phu thì họ sống như thế nào, lời nói ngôn ngữ họ như thế nào, oai nghi tế hạnh của người phàm phu như thế nào, còn cái bậc thánh nó không phải giống như vậy. Chúng ta học những cái giới luật của Phật thì chúng ta biết được những cái đức và cái hạnh của một cái người tu, của một bậc Thánh chứ không không phải là cái bậc phàm phu.

Cho nên học giới luật mới thấy được những cái hành động của bậc Thánh, còn nếu mà chúng ta không học giới luật thì chúng ta thấy như là cái pháp luật trói buộc chúng ta để làm khổ chúng ta. Chúng ta muốn làm Thánh thì chúng ta phải có những oai nghi,

tế hạnh của bậc Thánh, không lẽ làm Thánh mà là một con người tầm thường, là một con người phàm phu. Cho nên hành động chúng ta sẽ khác xa, vì vậy mà từ cái học cái bộ giới luật rồi thì các thầy, các con cũng sẽ thấy mình nó có thăng tiến, dù là chưa phải là Thánh nhưng ít ra chúng ta cũng hơn con ..

Đến đây thầy chấm dứt vì hôm nay thì đi nhiều công việc mà thầy cũng ráng cố gắng không bỏ giờ hôm nay tu tập để làm cho mấy con không có mất giờ và cái sự tu tập của chúng ta đến đây cũng tạm vừa phải cho cái thời gian.

Nay thầy sẽ tiếp tục cái bài học, nay thầy dạy tới Tứ Thánh Định, vì Tứ Niệm Xứ đã học xong nhưng điều kiện nó còn nhiều cái chưa hiểu cho nên do đó thì có thầy Chơn Huệ có hỏi thầy, nhưng trước khi giải thích những cái điều mà chưa hiểu này bởi vì coi vậy chứ Tứ Thánh Định là một cái pháp môn tuyệt vời trong đạo Phật. Chính từ bốn nơi này mà cái người tu theo đạo Phật mà được thành tựu giải thoát được sanh lão bệnh tử, cũng bốn cái nơi này chứ không phải ngoài bốn cái nơi khác mà tu tập mà thành tựu. Như ví dụ như tịnh độ thì tu ở cái Cõi Cực Lạc để trông về Cõi Cực Lạc thì nó không phải là ở trong Tứ Thánh Định này, giải thoát cái bốn cái chỗ này để mà giải thoát,

cho nên nó lại là xa, xa lia bốn cái chỗ này. Còn chúng ta từ nay trên bốn chỗ này mà tu tập để làm cho nó thanh tịnh, để giải thoát được nó, cho nên bốn thánh định tuy rằng những cái danh từ dùng rất là đơn giản ở trong đó nhưng chúng ta lầm lạc là chúng ta sẽ tu sai. Cho nên mặc dù là kinh sách của Phật dạy rất nhiều, nói về cái Tứ Niệm Xứ này hầu hết là có nhiều nhà học giả, giảng rất nhiều về cái Tứ Niệm Xứ nhưng không lột trần được cái pháp hành, cái cách thức tu cho đúng cách, chỉ ở trên ngôn ngữ mà giảng. Cho nên ở chỗ này thì Thiện Huệ có hỏi thầy một vài cái từ mà nó không hiểu, bởi vì coi vậy chứ nó khó hiểu, rất là khó hiểu, nếu không phải là một người mà có kinh nghiệm tu chứng thì không hiểu nổi cái Tứ Niệm Xứ.

Cho nên ở đây pháp Tứ Niệm Xứ thì rõ ràng là kinh sách đều là có nhan nhãn, người giảng dạy thì cũng nhiều, nhưng mà giảng ở ngoài cái lớp da chứ không thể nào mà giảng ở trong, nhiều khi giảng sai mà không biết mình sai nữa.

Nhưng trước khi để trả lời những câu hỏi của Chơn Huệ thì thầy sẽ nhắc lại có một cái điều mà hầu như là thầy rất là tha thiết mong cho có cái ngày nào đó để được rành rang mà mình ghi lại cái đạo đức nhân

quả để hầu giúp cho cái con người ở trên cái thế gian này được thoát ra cái cảnh khổ của cái nội tâm của họ và họ tạo được cái nhân lành để cái quả phước họ sẽ hưởng. Vì không có cái thời gian, hiện giờ thấy những người mà tu theo đạo Phật nó có những cái sai, cái lầm lạc mà không ngay cái chỗ sai lầm lạc này để sửa đổi mà đi giảng cái đạo đức nhân quả thì nó lại xa lìa cái thực tế của những vị tu sĩ. Cho nên thầy chỉ mong ngày nào đó có một cái dịp mà thầy sẽ soạn lại cái giáo trình, cái đạo đức nhân quả, cái đạo đức mà mình không làm khổ ai mà cũng không làm khổ mình, cái đạo đức thật thật là tuyệt vời của đạo Phật. Phật đã khám phá ra được cái đạo đức đó, nhưng người ta không triển khai nổi cái đạo đức đó để giúp cho con người thoát ra cảnh khổ, nói chung con người sanh ra trong cái cuộc đời này thì chắc chắn ai cũng là người cũng chịu khổ, không có ai là người không chịu khổ.

Cho nên người ta nhiều khi người ta đặt cái câu hỏi con người từ đâu sinh ra, chết rồi đi về đâu, sống để làm gì, ở trong cái thế gian này chỉ một trăm năm rồi cứ mãi tiếp diễn từ cái thân trăm năm này hay hoặc là sáu bảy chục năm rồi lại chết, rồi lại tiếp tục nữa và cứ như vậy để làm gì, có ích lợi gì mà cứ mãi lăn lộn ở trong cái linh hồn

35:46.4 như vậy.

Ở đây thì thầy chỉ trả lời qua một cái một người Phật tử có một cái tâm trạng đau buồn nên khi hiểu được cái tâm trạng đó thì thầy có lấy cái một cái vài cái khía cạnh nhỏ của cái đạo đức nhân quả mà có lời khuyên, cũng như thầy khuyên chung các thầy và các con ở đây. Đây là cái bài mà thầy khuyên đây.

Con người từ nhân quả, sống trong nhân quả, chết về nhân quả. Nếu mà đọc cái câu như vậy thì người ta rất là khó hiểu, nếu mà không có người dạy, giảng ra thì rất là khó hiểu. Con người từ nhân quả, vậy thì chúng ta biết từ nhân quả sanh ra là như thế nào mà sanh ra. Nhân quả thì chúng ta biết rằng cái đường đi của nhân quả nó sẽ diễn biến ở trong cái thân hành, khẩu hành và ý hành, cái thân hành và khẩu hành chứ. Cái ý hành là cái ý mình khởi mình muốn, ham muốn cái này, ham muốn cái kia, đó là là cái ý hành, còn cái khẩu hành là cái lời nói mình nói ra và cái thân hành là cái hành động làm của mình. Đó là từ ba cái chỗ đó là cái con đường, diễn biến cái con đường hành động, cái con đường của nhân quả đi, cái con đường của nhân quả đi. Cho nên nói rằng con người từ nhân quả, thật sự chúng ta chết đi rồi khônh còn có gì hết, hoàn toàn

do từ nhân quả sanh ra.

Nếu cha mẹ chúng ta không có một cái hành động Vô Minh trong cái tình ái thì hai người này làm sao mà kết duyên, rồi làm sao mà ở với nhau mới sanh chúng ta ra. Do cái hành động Vô Minh đó, tưởng đó là cái hạnh phúc, không ngờ đó là một cái cái hành động Vô Minh, cho nên họ mới Vô Minh mới sanh hành. Do cái sự Vô Minh không hiểu tưởng là ái dục là một cái hạnh phúc cho nên họ mới tìm đến nhau để rồi gặp nhau họ mới có những cái hành động sai lạc đó để đem ra cái những khổ của con người. Từ đó mới là có cái hành động Vô Minh sanh hành, do cái hành động sai đó nó mới có cái thức, phải không, do đó nó mới có cái thức, chứ không phải là cái thức, cái thần thức nó đã sẵn có ở đâu nó chui vào đó để mà đầu thai.

Cho nên do cái hành động Vô Minh của cha mẹ mình mới có mình đây, nếu cha mẹ mình mà sáng suốt thông minh, biết chỗ ái dục đó là khổ, họ chấm dứt ngay thì làm sao có chúng ta đây, làm sao có nhân quả tiếp tục mà để có chúng ta, thì từ đó con người sẽ tái sanh bằng cách nào, bằng cách quán sanh chứ không phải bằng cách ở trong nhân quả. Thì hôm nay thầy nói để chúng ta biết rằng con người từ nhân quả sanh rõ ràng

là hành động do Vô Minh, chúng ta tham dục, tham ái cho nên nó mới sanh chúng ta chứ còn nếu mà không có tham dục tham ái làm sao sanh chúng ta được. Thì cái hành động cái sự không hiểu biết gọi là Vô Minh, do cái sự Vô Minh đó không biết cho nên mới lầm chấp cho nên vì vậy mới chạy theo, tưởng đó là hạnh phúc nhưng cuối cùng lại sanh ra một người thứ hai, thứ ba, thứ tư đều là thọ khổ. Chúng ta sanh ra làm người chúng ta thấy có vui không, mà tại sao cha mẹ lại sanh ra bao nhiêu người để cho nó khổ như thế này, sao lại không chấm dứt cái nỗi khổ đó đi, lại còn ham muốn làm gì để cho mà khổ cả bao nhiêu người. Có đứa con nào sanh ra đời mà nói tôi hạnh phúc, tôi ở thiên đàng đâu, đều là đứa con cực khổ.

Thì ở đây thầy đại khái để chúng ta thấy từ nhân quả sanh ra đó, cho nên Thập Nhị Nhân Duyên rất rõ ràng và thầy nhắc lại hầu hết là các thầy giảng về Thập Nhị Nhân Duyên chia làm ba thời gian. Thời gian từ quá khứ, rồi cái thời gian hiện tại và cái thời gian tương lai, chia cái nhân duyên ra Mười Hai Nhân Duyên, Mười Hai Nhân Duyên này chia làm ba thời như vậy là cái người đó giảng kinh pháp, giảng Phật pháp không thông suốt. Mà hầu hết là thầy thấy các cái bảng mà giảng về Thập Nhị Nhân Duyên

đều là chia cái thời gian ba thời. Mười Hai Nhân Duyên nó hợp lại để nó thành ra cái thân của chúng ta, nó không phải trong ba thời đó mà ngay trong hiện tại này, Mười Hai Nhân Duyên xác định cho chúng ta biết rằng cái cuộc sống của chúng ta giống như là cái thân ngũ uẩn, bởi vì ngũ duyên tức là ngũ uẩn, mà Thập Nhị Nhân Duyên là Mười Hai Nhân Duyên, mà hai mươi một duyên có cái bài kinh về hai mươi một duyên, hai mươi ba duyên nữa chứ không phải là có Thập Nhị Nhân Duyên không.

Cho nên trong kinh đức Phật dạy là chúng ta là do duyên hợp, mà bây giờ duyên hợp nó mới trở thành ra cái thế giới khổ. Đó là cái nhân duyên, vì vậy mà cái sự giảng về Thập Nhị Nhân Duyên hầu hết là các học giả đều là giảng sai hết, đã chia các căn ra. Cho nên không thấy cái câu đức Phật nói sanh đã tận phạm hạnh mới xong. Người ta chia cái sanh với cái lão bệnh là cho nó ở cái vị lai chớ không phải ở trong hiện tại, mà chính trong hiện tại mà nếu mà cái đời sống của chúng ta, sanh là cái đời sống, mọi người nghĩ là cái sanh tử rồi thì đó là một cái sai của họ. Cho nên vì vậy mà cái duyên sanh mà đoạn dứt thì mình mới chấm dứt được cái bệnh tưởng, còn bây giờ người ta đứng ở trên cái Vô Minh, người ta đứng ở

chỗ Vô Minh để người ta đi tìm cái minh để người ta phá cái Vô Minh đi để người ta giải quyết tất cả những duyên khác thì cái này nó không đúng con đường của Phật pháp.

Phật pháp nói ngay vô đầu, một cái người mà cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa, sống không gia đình, không nhà cửa, rõ ràng là cái người muốn đi theo đạo Phật là đã duyên sanh đã đoạn đó, sống không gia đình, không nhà cửa nghĩa là sống không có người thân, không gia đình có nghĩa là không vợ con đâu, mà không gia đình có nghĩa đây là cắt đứt tất cả những cái ái kiết sử, tức là cha mẹ, anh em, chị em tất cả cắt đứt hết hoàn toàn không còn thương nhớ, không còn gì nữa hết, bình thường như những người mà xa lạ khác như vậy chứ không có thấy đó là cái gì, là của mình, là con của mình là vợ của mình, là cha của mình, là mẹ của mình nữa, thì như vậy mới gọi là không gia đình, không nhà cửa là không của cải tài sản.

Bởi vì cái người tu sĩ này đắp áo cà sa, cạo bỏ râu tóc, là làm cho cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa có nghĩa là đức Phật nói làm cho mình xấu đi, không có còn làm cho mình đẹp nữa. Sống không gia đình tức là không có nhà cửa, không anh em, không ruột thịt, không ai hết hoàn toàn bơ vơ, cô đơn một mình mình, sống không gia đình,

sống không nhà cửa là không của cải vì có nhà cửa mới có của cải mà không nhà cửa thì lấy đâu mà đút của cải vô đó, cho nên...

Và cái chỗ mà cái đoạn kinh đó, cái đoạn kinh đó để chỉ cho chúng ta là sanh đã tận, một cái người mà sanh đã tận thì phạm hạnh mới xong cho nên giới luật đức hạnh mới có trọn vẹn, và cái người mà sanh không tận thì không thể nào mà giữ trọn được. Đó là giải thích về cái phần mà con người từ nhân quả sanh, nhân quả sanh ra, thì chúng ta mới thấy đây thầy muốn nhắc lại vì nhân quả sanh ra thì chúng ta mới nói Vô Minh sanh hành, hành sanh thức đó, bắt đầu chúng ta mới có con người đó.

Vì vậy mà bây giờ chúng ta mới thấy rõ, rồi bây giờ chúng ta đang sống, sống trong nhân quả, cái câu kệ, con người từ nhân quả, sống trong nhân quả, chết về nhân quả. Vậy thì chúng ta sống trong nhân quả chúng ta có thấy nhân quả không, hàng ngày nói ra, hàng ngày hành động, hàng ngày suy nghĩ những cái điều mà suy nghĩ thiện hay ác trong đầu chúng ta đều là nhân quả hết, nhân thiện hay hoặc là nhân ác thì quả thiện hay là quả ác nó tiếp diễn cho chúng ta thấy rất rõ. Nếu thiện thì chúng ta vui, mừng, thích, thú, thương, yêu còn ác thì chúng ta thọ lấy cái quả buồn, khổ, rầu

rĩ, đói khát, rách rưới, bệnh tật, đủ cách tai nạn này, tai nạn khác. Đó là những cách đó gọi là quả, cho nên chúng ta đang sống ở trong cái nhân quả, hàng ngày chúng ta diễn biến những cái nhân mới mà thọ những cái quả kế tiếp đó của những cái hành động đó chứ đâu có gì khác hơn.

Mình chửi người thì vừa chửi người thì lời nói của chúng ta thoát ra thì ngay đó người ta tức giận người ta chửi lại mình, người ta đánh mình thì đó là quả, rồi mình giận mình tức mình chửi người ta, người ta tức quá người ta lại đập mình thì cả hai đều đi nằm nhà thương hoặc chết rồi đi tù tội. Đó là những diễn biến của nhân quả để tiếp tục giữa hai người. Thì chúng ta thấy rõ trong gia đình cũng vậy, cha mẹ, anh em, chị em cũng vậy, cãi cọ nhau cũng đều là diễn biến của nhân quả, đời trước đã vay nhau, đời nay sanh ra mới gặp nhau ở trong một cái môi trường như thế này để vay trả nhau cho hết. Thế mà mọi sự xảy ra thì mình lại vay thêm, vừa trả mà vừa vay, nhiều khi vay còn nhiều hơn nữa, vay nhiều hơn nữa để làm gì, để luôn luôn đời kiếp sau quá khổ, càng khổ. Thì chúng ta đang sống ở trong nhân quả mà chúng ta rồi chết đi vì nhân quả, khi tất cả những cái diễn biến ở trong nhân quả trong cuộc sống của chúng ta để

lại, cái môi trường nhân quả cho nên chúng ta phải trả cho nhân quả chứ sao. Vì vậy mà chúng ta chết thì về nhân quả vì hành động nhân quả thì phải về nhân quả, đâu có chạy đi đâu khỏi về nhân quả đâu. Cho nên khi bỏ thân này thì nó phải có cái sự có cái nghiệp lực của nhân quả đó, thiện thì nó thúc đẩy chúng ta hướng vào cái phước mà ác thì nó hướng vào chúng ta vào cảnh giới sanh ra làm cho cuộc sống quá vất vả, cực khổ, nghèo đói, hoặc là những loài chúng sanh, bàng sanh, khổ đau. Cho nên ở đây mới vô đầu cái câu đầu thầy chỉ diễn tả sơ cho chúng ta biết rằng cái cuộc sống này con người từ sinh ra thì nhân quả, ở trong nhân quả sanh ra, rồi sống trong nhân quả, rồi chết về nhân quả. Khi mà chúng ta bỏ thân này thì cái duyên nghiệp đó nó sẽ đi ngay vào trong cái người ta gọi là cận tử nghiệp, cái cận tử nghiệp đó nó hiện ra tức là cái nghiệp lực cuối cùng để mà đưa chúng ta đi vào cái nhân quả để tiếp tục tái sinh.

Thì chúng ta thấy rõ ràng con người chỉ diễn biến ở trong ba cái hành động đó để mà trong một cuộc sống của con người để mà khổ, vui, có vậy thôi có gì đâu mà giữ. Cho nên cái câu kệ để chúng ta thấy rõ ràng hơn nữa, ở đời ai cũng tự làm khổ mình, ai cũng tự làm khổ mình khổ người là tự

mở cửa địa ngục cho mình, nghĩa là mình nói một lời nói rồi người khác nói lời nói rồi hai người cãi cọ nhau thì tức là mở cửa địa ngục cho mình bước và người kia bước theo xuống mà không biết. Đó là những người Vô Minh, nghĩa là người không sáng suốt, không có thấy được, không có thấy cái địa ngục, không nghĩa là chúng ta mở cửa địa ngục là chúng ta đi xuống lòng đất này, ở dưới nó có Diêm Vương, nó có Quỷ Xứ, Ngưu Đầu, Mã Diệm gì đó, thật sự ra cái địa ngục mà đức Phật đã chỉ cho chúng ta biết là ngay cái tâm giận hờn, đau khổ, phiền toái của chúng ta, đó là địa ngục.

Cho nên chúng ta đã tự một cái lời nói tự một suy nghĩ trong đầu chúng ta nó làm cho chúng ta đau khổ, ray rứt, hận thù ở trong lòng thì đó là địa ngục ở trong lòng của chúng ta rồi, nó đã mở cửa cho chúng ta đi vào đó, nó đang hành hạ chúng ta, nó đang đâm giết chúng ta từng phút từng giây đó. Đó là những người Vô Minh, sống theo tự ngã, nghĩa là mình biết có cái ngã của mình thôi, đó là mình sống theo tự ngã, không thấy được đâu là chân hạnh phúc, đâu là giả hạnh phúc. Nghĩa là mình chạy theo cái giả hạnh phúc mà mình tưởng là chân, cho nên càng chạy theo nó thì mình lại càng thấy khổ đau và khổ đau, mình không thấy cái chân

hạnh phúc như thế nào mà mình cứ chạy mãi mà mình tưởng là cái chân hạnh phúc nhưng không ngờ đó là cái giả hạnh phúc.

Đời người thường bỏ mồi bắt bóng vì thế phải chịu nhiều đau khổ, mình tưởng cái bóng hạnh phúc đó, mình thấy cái hạnh phúc đó, mình ước ao để làm được cái đó nhưng mình chạy tới thì cái bóng là cái bóng chứ không thể nào cái thực. Cho nên vì vậy mà vừa để chớp được cái hạnh phúc thì nó.



HẾT TẬP 2