

BÀI KINH PHÁP CÚ

Chư ác mạc tác

Chúng thiện phụng hành

Tự tịnh kỳ ý

Thị chư Phật giáo.

(Kinh Pháp Cú 183)

Link lời giảng của đức Trưởng lão Thích Thông Lạc:

<https://archive.org/details/074ChuAcMacTac>

Hôm nay Thầy dạy mấy con cách thức thực hành. Bởi vì cái thực hành của con đường mà tu theo đạo Phật thì nó không giống như cái lối từ lâu tới bây giờ mà từ nào tới giờ mình tu. Tại vì mấy con không có lưu ý, như cái bài kệ của Phật dạy, thì đức Phật nói:

Chư ác mạc tác,

Chúng thiện phụng hành.

Tự tịnh kỳ ý.

Các con thấy không? Nghe cái câu nói đó rất rõ nè: *các pháp ác không nên làm, nên làm các pháp thiện, tự cái tâm nó thanh tịnh.* “Tự tịnh kỳ ý” là tự nó thanh tịnh, tức là mình không làm điều ác thì nó thanh tịnh.

Vậy thì trong lúc mình tu thì mình như thế nào, thường thường mình sai cái lỗi là mình cứ tập trung. Thí dụ mình nói “*tôi đi tôi biết tôi đi*” hoặc “*tôi ngồi tôi biết tôi ngồi*”, nhưng mà mình cứ tập trung trong cái đi - ngồi; mình không có tập trung, nhưng mà tại vì cái tâm mình lúc bây giờ nó khởi cái niệm ác thì mình đừng đi thì nó còn lại toàn cái niệm thiện.

Vậy cái niệm thiện là cái niệm gì? Hiện bây giờ cái tâm của mình nó khởi ra cái niệm gì nó cũng niệm ác hết à. Các con không hiểu. Cho nên khi mình đi nó tự nhiên chứ đừng có tập trung. Nhưng mà khi nó tự nhiên thì nó tự tịnh kỳ ý mà, tự nó thanh tịnh, cho nên khi mình đi mình biết nó đi chứ không có tập trung. Các con thấy không, ngay đó là mình thấy nó giải thoát rồi. Mà cái tư tưởng gì mà nó khởi trong đầu là nó là cái ác pháp. Nó không muốn cái này thì nó cũng cái kia, cũng lo lắng cái nọ thì nó là ác pháp.

Cho nên “*chư ác mạc tác*” - các pháp ác không nên làm, các con nghe hiểu câu nói đó không? Bởi vì nếu các con cứ tập trung, các con cứ ngồi, bởi vì cứ ngồi biết hơi thở ra vô, mình ngồi nhưng mà mình lắng, mình ngồi đó một cách tự nhiên, chứ đừng có tập trung trong cái hơi thở. Mà có cái niệm nào mà nó khởi ra, à nó ham muốn này kia hoặc là nó suy tư cái này cái nọ cái kia, hoặc là nó khởi lên cái niệm ác. Toàn bộ cái niệm nó đều ác hết à, bởi vì cái tâm của mình là cái tâm ác rồi. Nó ở trong cái nhân quả thì tức là nó có, bây giờ mình khởi nghĩ mình nói mình thương, thương thì tại sao mình khổ, khổ là ác chứ. Rồi mình khởi lo, lo nó cũng là ác pháp chứ gì. Phải không? Mình lo. Ví dụ như Minh Tông con về đây phải không. Bây giờ nó khởi lên cái niệm nó nhớ nhà: không biết mấy đứa nhỏ như thế nào, mình quên cái đó, không biết nó có để ý không hoặc này kia thì cái lo đó nó cũng làm cho cái tâm của mình trở chướng ngại, chướng ngại là ác pháp. Con hiểu chưa?

Cho nên vì vậy mình đừng ngay đó thì cái tâm nó thanh thản liền, nó thanh thản là nó ở trong thiện pháp, mà thiện pháp thì tự tịnh kỳ ý. Thanh tịnh cái ý rồi, thì lúc bây giờ cái tâm của mình nó sẽ ở chỗ nào? Nó sẽ ở trên hơi thở. Bởi vì cái động dụng của cái thân của chúng ta là cái hơi thở. Cho nên vì vậy mình ngồi, cái thân nó ngồi yên lặng ở trên ghế như vậy, nó không có

nhúc nhích gì hết. Cái tâm của mình nó thanh tịnh thì tức là nó sẽ ở trong cái hơi thở, ở trong cái động của thân. Các con hiểu chỗ đó chưa? Cho nên ví dụ như bây giờ mình đi nè, mình làm nè mà mình không khởi niệm gì hết, thì lúc bấy giờ nó ở đâu, nó ở trong cái hành động mình đang làm nè, phải không? Cho nên ngay đó là mình thấy, mà nếu mà mình sống như vậy đó thì mình có tu tập gì đâu.

À đó, bây giờ Thầy làm Thầy biết Thầy làm vậy thôi chứ cũng chẳng lưu ý cái chuyện làm, nhưng mà tại cái tâm nó biết cái việc làm. Còn mình mình tập trung mình chú ý, ráng để biết cho mình làm thì tức là bị ức chế rồi. Con hiểu chưa? Cho nên ngay đó là mình thấy nó có sự giải thoát liền. Còn mình cố gắng mình tập trung: ví dụ như mình đi kinh hành, mình tập trung để biết đi kinh hành thì nó sai. Bởi vì do ức chế, ức chế cái tâm của mình, cố gắng mà gom tâm tập trung, đừng để cho nó quên đi, thì lúc bấy giờ mình tu thời gian sao nó mệt nhọc quá, à sáng tới chiều mà tập trung như vậy kiểu nó nghe nó lờ đờ, nghe nó bết. Còn trái lại cứ kệ nó, mình không có cần tập trung, nhưng mà mình lắng cái tâm của mình, mình coi cái tâm của mình coi có niệm gì không? Nó không niệm thì kệ tự nhiên nó, nó vô sự thì để tự nhiên vậy đó.

Cho nên thấy nó an ổn, nó thanh thoi nó giải thoát thật sự, nó rõ ràng lắm. Bởi vì cái đó là cái thực hành của đạo Phật. Cho nên đức Phật nói, đạo của ta đến thì sẽ thấy. Thấy, chứng nghiệm liền cái sự giải thoát liền. Nếu mà tu đúng thì thấy giải thoát, còn không con tu mà con tập trung chừng một buổi tới buổi chiều là thấy bết rồi, rồi nó buồn ngủ. Các con hiểu chưa? Bởi vì mình cố gắng mình dụng công để mình tập trung thì nó phải buồn ngủ. Còn đấng này ta có tập trung gì đâu, người ta cũng sống tự nhiên bình thường. Nhưng mà cái niệm nào ác làm cho người ta thì người ta đuổi nó đi. Người ta nói: hồng được, mà là ác pháp, không được, đừng có suy nghĩ gì hết. À, trở về thanh thản đi, thì bắt đầu bây giờ nó về thanh thản. Lúc bây giờ nó tự động nó ở trong cái hoạt động của thân. Cho nên gọi là "*Thân hành niệm*". Vì vậy mà Thầy thấy hầu hết là người ta dạy thiền, như ở bên Nam tông họ dạy "*đi phải biết từ cái nhón gót lên rồi để bàn chân xuống*", đó là cách thức tập trung rồi, sai rồi, không có đúng. Ông Phật ông nói "*Thân hành niệm*", mình biết thân mình làm cái này, làm cái kia cái nọ mà một cách tự nhiên, chứ không được tập trung, mà tập trung là sai, là ức chế cái tâm của mình. Cho nên mình tu mình thấy nó khoẻ lắm, bởi Thầy nói sao mà Thầy dễ quá còn quý thầy sao khó quá, tại vì quý thầy không hiểu mà cứ tập trung, bởi vì mình tu ở trong cái hành động.

Như bây giờ mình ngồi hít thở, đâu có nghĩa là mình tập trung hơi thở? Phật đã dạy rõ ràng mà, Định tư cụ là Tứ Chánh cần: *các pháp ác không cho sanh, mà hễ sanh thì cố diệt*. Thì ngay mà nó không sanh thì tâm mình nó ở chỗ nào? Không phải ở chỗ hơi thở còn ở chỗ nào nữa. Nó phải ở trong cái hành động của thân thôi chứ nó không có chạy ở đâu được hết à. Mà nếu bây giờ mà nó có sanh ra thì phải diệt nó, diệt nó tức là có cái niệm nào nó khởi lên thì mình mới quán tư duy, tức là Định Vô lậu rồi, phải không? Mình xả nó đi, mình xả nó đi rồi thì nó không có niệm nữa, nó

không niệm nữa thì ở trong thiện pháp rồi, cái tâm thanh thân của mình là thiện pháp. Các con thấy chưa?

Cho nên hiện giờ Thầy nói thật sự mình cứ xét cái tâm của mình hiện bây giờ cứ mỗi một cái lo lắng suy tư, một cái niệm nào đó thì mình cứ xem nó là ác pháp chứ không phải thiện pháp được. Cho nên nó làm sao tự tịnh kỳ ý được, làm sao cái ý của mình nó thanh tịnh được. Cho nên do đó mình ngăn ác và diệt ác, vì vậy mà cái tâm nó sẽ trở về với vị trí của nó là hơi thờ; hoặc là mình đi mình biết mình đi, mình đứng mình biết mình đứng. Hiểu như vậy là Thầy nói tu nó rất nhẹ nhàng, thoải mái, không có tập trung ở trong cái hành động đi đứng nằm ngồi, mà chỉ giữ gìn cái tâm của mình nó khởi niệm. À, bây giờ nó khởi niệm này, nó khởi niệm kia. Coi chừng nó khởi niệm mà trong khi mình ức chế nó nó sẽ bung ra, nó khởi niệm này kia nó luận rồi cái bắt đầu nó phá cái độc cư. Còn con tu con thấy ngày nào cũng thấy nó thanh thân nhẹ nhàng, con thích sống một mình lắm. Còn hơn, nó như vậy không có ai làm động, còn có người khác nó làm động cái mình mất niệm, mình mất cái chánh niệm của mình, tức là cái niệm thiện của mình mất, bị người ta nói cái thì chuyện này chuyện kia bắt đầu nó duyên ra rồi. Nó duyên theo cái niệm bắt đầu nó chạy theo cái niệm đó. Cái niệm của họ nói đâu có phải người ta chửi mắng mình, nhưng mà người ta nói chuyện đời - hể nói cái chuyện đời là cái ác pháp ở trong đó thôi, nó lôi mình trong cái ham muốn, vui thích chuyện này kia rồi nó làm mình mất tập trung.

Các con thấy cái sự thực hành nó rất dễ chứ nó không phải khó, nhưng mà có điều kiện mình hiểu làm. Mình hiểu làm rồi mình tu sai, mình tu sai rồi thời gian nó bị ức chế rồi nó bung ra, nó bung ra nó phá độc cư nó làm cho mình không có ép buộc nó ở trong cái độc cư được. Tức là buộc gì cũng không được mà mình khép nó buộc, buộc cho cuối cùng rồi thì tới chừng nó bị ức chế quá thì nó phải hưng phấn, mà nó bung ra cái hưng phấn thì kể như là mình điên, còn mình không điên thì mình nói bậy bạ, mình nói như là mình thánh thần vậy. Bị vì ức chế nó quá. Còn cái này mình không ức chế. Mỗi cái niệm thiện niệm ác mình thấy à cái niệm như vậy là không đúng. Mà là ác pháp, mà đem đến tâm ta không thanh tịnh thanh thân. Vì vậy xả mà ra, không được theo nữa, thì nó cứ có niệm nó khởi hoài mình cứ đuối hoài. Ngồi chơi cũng vậy, đi kinh hành cũng vậy, ngồi hơi thờ cũng vậy. Đừng có ngồi mà hít thở một hai ba bốn, tập trung cho dữ tợn đừng có vọng tưởng, mà hết vọng tưởng thì mình mừng, nhưng mà sự thật nó không đi tới đâu được hết.

Con lưu ý, thật sự ra Thầy kiểm tra vợ con tu hành, nó ngồi không vọng tưởng nó ngồi được nhưng mà có cái điều kiện là thật sự ra bây giờ xả tâm thì xả chưa có được. Có xả đâu phải không, nhưng mà cái tâm nó vi tế không có hết, nó còn bận tâm, cho nên coi vậy chứ nó không có tới. Còn bây giờ nó xả rồi, cũng như bây giờ con về đây con tập con xả, luôn trong năm ngày nè. Con tập con tu mà con thấy nó thoải mái không buồn ngủ không có gì hết, nghe nó sướng quá, nghe nó giải thoát thật sự mình không có bận tâm. Bởi vì đức Phật nói cái đời sống của người tu sĩ, các con cứ

xét đi, cái đời sống mà tu sĩ như bây giờ con về đây thì coi như đời sống tu sĩ - ngày ăn một bữa rồi, không còn lo cơm nước, không còn lo quần áo, tất cả mọi cái không còn lo gì hết, hoàn toàn là mình không lo gì nữa hết à. Thì cái thứ nhất là tui thấy không còn lo đời sống là giải thoát rồi. Cho nên đức Phật nói tới giờ ta đi xin ăn, tới đó người ta cho gì mình ăn nấy, không có đòi hỏi gì hết, thì như thế là giải thoát rồi, đâu còn bận tâm cái ăn. Con hiểu chưa? Cho nên đó, cái đời sống người ta giải thoát rồi và đồng thời người ta chấp nhận cái đời sống như vậy là giải thoát. Bởi vì mình suy nghĩ mình giải thoát rõ ràng lắm. Bây giờ con về đây con dẹp hết tất cả mọi cái bỏ hết, cũng như bây giờ Chơn Trí con về đây con bỏ hết không còn cơ sở gì hết hoàn toàn ở đây tu hành, mình cứ nghiệm thấy hằng ngày mình giải thoát cái gì đây, sẽ thấy giải thoát hoàn toàn. Bởi vì cái giải thoát nó rõ ràng và cụ thể lắm, nhưng mà mình cứ mình tiếp duyên ra ngoài thì mình không giải thoát, mà mình không tiếp duyên ra ngoài là giải thoát à.

Ví dụ bây giờ mình xét nè, tâm nó khởi niệm thì không có cho nó dính mắc cái niệm này, lo lắng cái này kia nhớ anh nhớ em, nhớ mẹ, nhớ con nhớ cái, nhớ tất cả mọi cái không có cho nó nhớ nữa, mình đã tu rồi mình không có nhớ ai nữa hết, phải không? Thì bắt đầu từ đó nó có cái niệm gì, tất cả những cái nhớ thương này đều là mình biết nó là pháp ác, nó làm cho tâm mình khổ, nó làm cho tâm mình dính mắc, nó làm cho tâm mình bị thất kiết sử, ngũ triền cái, nó làm cho tâm mình thế này thế kia thì làm sao cho nó thanh tịnh được? Cho nên mình hiểu như vậy rồi thì bắt đầu bây giờ mình cứ ngồi chơi, à đi cũng chơi, không tập trung không gom, không gì hết và hoàn toàn đi như người vô sự, nhưng mà tự nhiên nó biết cái đi. Thầy nói tự nhiên nó biết cái đi, các con cứ đuổi thử coi, nhưng mà các con sống chừng một ngày ba ngày con thấy nó quen rồi tự nhiên nó vậy, rồi bao nhiêu pháp ác nó không có nữa thì lúc bấy giờ cũng là sống trong pháp thiện thì lúc bấy giờ phải thấy được cái trạng thái thanh thản vô sự giải thoát.

Mà các con sống như vậy trong vòng ba tháng Thầy nói thật sự các con sẽ có đủ đạo lực đó. Bởi vì *"tự tịnh kỳ ý"* cái tâm thanh tịnh rồi thì các con nó có cái đạo lực của nó, các con ra lệnh nó làm, còn cái tâm mình không thanh tịnh là tại vì cái lớp bụi đời, cái lớp bụi, cái lớp mà ác pháp nó phủ hết rồi, còn cái thiện pháp nó không có, bởi vì đức Phật *lấy thiện pháp mà đi vào cái chỗ tu, chứ không phải dùng cái niệm thiện niệm ác*. Bởi vì không có cho cái niệm nào, bởi vì cái niệm nó khởi lên một cái niệm mà bây giờ mình biết cái tâm của mình nó chưa thiện thì cái niệm đó phải ác thôi, các con hiểu không. Còn tâm của mình mà nó toàn thiện thì nó khởi niệm thì niệm đó là niệm thiện chứ làm sao là niệm ác được.

Cũng như bây giờ Thầy hoàn toàn rồi, tâm Thầy khởi niệm gì thì nó không có nằm trong cái ngã của nó. Còn khi mà các con còn, bây giờ các con nói các con không ngã nhưng sự thật ra thì mình đang bị phủ một cái lớp ác pháp nè, cái ngã nó mang theo, hễ cái ác pháp thì nó mang theo với cái ngã của nó. Cho nên cái niệm nào coi vậy chứ, mình nói bây giờ mình nghĩ là bây giờ mình sẽ làm việc từ thiện đi, cái việc từ thiện đó chưa hẳn là thiện,

bởi vì nó nuôi cái bản ngã, nó làm đó là “*đanh*”. Hoặc là vì cái chuyện gì ở cuộc sống mà cái ngã của nó mà nó làm cái việc thiện này để bảo vệ cái ngã của nó. Cũng như bây giờ nhà nước kêu gọi cái gì đó mình làm việc từ thiện thì tức là cái việc mà làm từ thiện này trong cái người của mình nó chưa hoàn toàn là thanh tịnh thì nó mang theo cái ngã. À nếu mà mình không làm cái này thì mình ăn không được, hay làm cho Nhà nước được lòng đã, còn coi cả mình thì ngay đó nó phải nuôi cái ngã của nó. Thầy đem một cái ví dụ như vậy để các con thấy, trên cái sự tu tập.

Cho nên hàng ngày mà chúng ta biết được chúng ta không tập trung, không gom tâm, bởi vì từ xưa giờ Thầy thấy họ tu là tu sai hết rồi, tu không có tập trung, cho nên tu hoài mà tu không được. Muốn mà tu cho được thì lúc bây giờ (...), cho nên mình tu mà coi như là không có tu, mà tu thật sự, tu ở trong cái tâm niệm, mỗi cái niệm của mình. Ví dụ như trời sáng ra quét sân, quét sân thì mình cũng không có tập trung ở trong cái sự quét sân, nhưng mà tập trung ở trong cái tâm coi nó có nghĩ gì không, à nó quét nó cứ quét, nó quét kệ nó, quét nó làm gì nó làm mà hề nó có một cái niệm gì thì mau mau dừng nó, còn nếu mà nó không niệm thì thôi, còn mình ức chế quá cũng không được. Cho nên thấy nó thoải mái. Rồi sự suy tư, suy tư của mình, mình nói à như vậy là rõ ràng có giải thoát, không còn bận tâm, không còn lo lắng, không còn nghĩ ngợi lung tung gì hết. Thật sự ra nếu mà mình quyết tu giải thoát thì coi như là không có vướng bận gì nữa hết thì hoàn toàn thời gian sau mình làm chủ cái sự sống chết của mình liền tức khắc, nó không có lâu. Còn mình cứ ức chế nó thì khi đó nó không vọng tưởng thì thôi chứ xả ra thì có vọng tưởng liền à.

Ví dụ con ức chế, con xả ra thì con lo lắng cái này cái kia nọ. Còn khi mà con tu như vậy, **cái tu trong cái thời gian tu cũng như thời gian không tu nó y như nhau**, tự cái tâm nó nó vậy, bởi vì nó thanh tịnh rồi. Còn mình tu, ví dụ như bây giờ hồi giờ mình tu, mình ráng mình tập trung đi kinh hành trong cái giờ mình tu, chừng mình xả ra nó lại nghĩ ngợi bậy bạ. Mình thấy như vậy tu hoài mà sao tâm nó không hết, kỳ vậy, tâm không hết vọng tưởng kỳ vậy. Thật sự ra đó là cái tu sai của mình, cho nên các con lưu ý cái phần tu, bởi vì Thầy nói với Mật Hạnh, mình ăn mà mình ngồi đây mình ăn mình thấy ăn ngon mình cũng biết ngon, cái ngọt cái đắng cái dở cái gì mình cũng biết chứ, nhưng mà có điều kiện là trong niệm của mình coi có còn muốn không? À không còn muốn thì được thôi, chứ cần gì phải đi tìm nó làm chi. À, mình cứ ngồi ăn một cách tự nhiên vui vẻ bình thường không có gì hết. Thật sự ra mình thấy à giải thoát thật sự, không có bận tâm trong cái vấn đề ăn uống gì hết, không có lo lắng cái gì hết. Đó là cái tu của mình đó, tu ở trong những cái ăn uống, rồi tu trong cái đi kinh hành, tu trong cái quét cái dọn, tu trong cái nhổ cỏ, mình làm mình biết thì tất cả những cái này nó sẽ giúp cho chúng ta thanh thản an lạc. **Thầy nói duy nhất làm sao mà giữ được cái tâm của mình là nó thanh thản thôi, lòi nó trở về thanh thản thôi, đừng có trụ cái này, đừng có trụ cái kia, nó cứ thanh thản là được, nó vô sự**. Cho nên cái chữ mà “vô sự” của Thầy: **Thanh thản, an lạc, vô sự** - ba cái danh từ này Thầy thường hay nhắc tới nhắc lui là cái chỗ mà chúng ta

tu. Cho nên bây giờ các con về các con thực hiện, đừng có tập trung. Ví dụ như bây giờ mình ngồi để cho mình tu tập trung hơi thở thì mình cũng ngồi với cái dạng thanh thân của nó, chứ không tập trung trong hơi thở, ngồi chơi. Ví dụ như bây giờ Thầy ngồi như thế này nè, đó, thì tâm ý của Thầy nó đang lẩn quẩn ở đâu kệ nó Thầy không biết, nhưng mà nó đừng nghĩ gì thì được, mà nó nghĩ thì Thầy suy tư Thầy xả. Đó là *“ngăn ác và diệt ác”*. Có hai cái pháp này cứ liên tục mà chúng ta sống thôi, sống cho đến khi mà *“tự tịnh kỳ ý”*, tâm hoàn toàn nó thanh tịnh, luôn luôn nó ở trong mọi hành động trong thân của chúng ta thì lúc bấy giờ nó là tự tịnh kỳ ý rồi.

Cho nên ngay cái bài kệ mà đức Phật nhắc nhở cho mình tu là thực hiện được Tứ chánh cần. Bài kệ:

Chư ác mạc tác.

Chúng thiện phụng hành.

Tự tịnh kỳ ý.

Thì đó là ba cái câu kệ này để giúp cho chúng ta biết được cái cách thức cho chúng ta tu tập.

Cho nên có một vị Thiên sư, Thầy nhắc lại có một vị Thiên sư tên là Ô Sào thiên sư, ngài làm trên cái chạng ba của cái cây, ngài làm một cái thất ở trên đó, rồi ngài trèo lên đó ngài ngồi thiền. Thì ở trong đó ở cái khu vực đó có một vị quan huyện ở đó, thì ông ta nghe cái vị tu sĩ trèo trên cây mà làm cái thất ở trên đó mà ngồi thiền vậy đó thì ông ta mới đến thăm. Ông thăm thì ông đứng dưới gốc cây ông nhìn lên thì ông kia ngồi thiền ở trên đó, ông vị quan đó ông mới nói: *“Thầy sao mà ngồi thiền cách ở trên cao như vậy, nguy hiểm quá vậy?”*. Thì ông ta nói: *“chỗ của tui chưa nguy hiểm bằng chỗ của ông”*. Thì ông quan huyện này ông giật mình, bởi vì nói rất đúng, dù ông ngồi nó nguy hiểm như vậy, nhưng không nguy hiểm bằng cái quan chức của ông ở trên cái địa vị của ông. Cho nên ông nghe ông giật mình ông mới hỏi: *“bach Thầy vậy chớ mình tu theo Phật pháp thì mình tu cái gì?”* Thì vị thiên sư đó mới nói: *“Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành, tự tịnh kỳ ý”*. Thì ông quan ông nói: *“đó là trẻ con người ta cũng biết nữa mà ông còn nói cái chuyện đó làm chi?”* Thì ông ta mới nói như thế này: *“Trẻ con còn biết, nhưng mà lão già 80 chưa làm được”*.

Cái hiểu như vậy thì chúng ta thấy ông này nói hay quá, nhưng mà sự thật không phải hay, ông ta không hiểu chỗ cái câu kệ của Phật. Nghĩa là ông nghĩ rằng *“Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành”* là rất khó, cho nên 80 tuổi chưa thực hiện được. Không phải. Thầy nói một giây tâm Thầy thanh thân - an lạc - vô sự là nó đã thực hiện được cái chỗ đó rồi, chứ đâu phải không, chứ đâu phải đợi 80 tuổi đâu. Cho nên vì vậy khi mà chúng ta hiểu biết nó rồi thì trong một giây thì nó đã thiện pháp rồi, tức là ở trong một cái giây Thầy tu hành là ngay đó Thầy đã thực hiện được chứ đâu phải đợi ông già 80 tuổi mà làm chưa được. Ngay đó Thầy làm trong từng phút từng giây

được mà. Cho nên vị thiền sư này không hiểu. Thầy nói thật sự đem cái câu chuyện này ra để thấy rằng vị thiền sư này không hiểu được Phật pháp. Còn cái hiểu của Phật pháp, bởi vì đức Phật nói "*Pháp của Ta đến để mà thấy*", nghĩa là đến chúng ta tu hành để mà thấy liền, không có thời gian. Con thấy rõ bởi vì đến khi mà mình thực hiện thì thấy giải thoát rồi. Bởi vì trong đầu óc này nó thanh thản vô sự mà an lạc, an lạc tức là hỷ lạc đó, nó làm cho chúng ta an ổn, không có còn bận tâm, không có, thân chúng ta không còn có bận bịu một cái chuyện gì hết à. Nó không phải đem cái sức của chúng ta mà làm cái này cái kia cho nặng nề, cho nên cái thân nó vô không bằng thành nó lạc. Còn cái tâm nó vô sự, cho nên nó cũng an, nghĩ cái niệm này cái niệm kia niệm khác, phải làm cái này cái kia, nó thấy còn phải trách nhiệm cho cái này cái kia, không phải đâu. Hoàn toàn nó xả hết rồi.

Đó, đó là những cái mà chúng ta tu hành. Vì vậy mà cái người mà không hiểu như vị thiền sư Ô Sào thiền sư đó, ngài không hiểu được cái lời của Phật, ngài tưởng đó là cái câu nói rất khó làm. Nó cô đọng ở trong cái bài kinh Pháp cú như vậy, lời ngắn gọn vậy, nhưng thật sự ra nó làm được chứ không phải không làm được. Nó làm được bằng cách chúng ta thấy đúng và ngay đó chúng ta thấy kết quả có liền. *Bởi vì Thầy nói rồi, khi mà các con tu mà các con bị hôn trầm là các con đã tu sai. Các con tu mà nghe nó mệt nhọc bết bát quá là sai. Người ta tu sao người ta thoải mái người ta dễ chịu quá vậy.* Bởi vì đời người ta không còn lo lắng một cái gì hết, người ta không còn sợ đối sợ gì, người ta không còn sợ con cái, không còn gì hết. Cho nên vì vậy mà người ta giải thoát rồi. Đó là ngay đó là chúng ta đã thấy. Mà bây giờ cái tâm của mình nó đã là tu rồi thì tức là bao nhiêu cái chuyện đời nó dẹp ra hết rồi thì nó đâu còn là ác pháp, mà không còn ác pháp thì nó là vô sự. Còn bây giờ mình đã tu rồi mà chuyện này lo, chuyện kia lo như vậy là tu thì tu làm sao? Các con hiểu, đã lo là ác pháp chứ sao. Rồi tính cái chuyện này, tính cái chuyện kia, tính cái chuyện nọ. Trời ơi, ở đời mình hết có giao thiệp với mọi người rồi, cắt đứt hết rồi, ly gia cắt ái hết rồi, cắt đứt hết không còn nghĩ cái này kia, không còn đi đám cưới không còn đi đám ma. Còn cái này mình tu rồi mà còn nghĩ đám cưới đám ma này kia hoặc là đi thăm bệnh thăm này kia nữa thì cái chuyện đó là cái chuyện chuyện đời thôi chứ đâu có phải là chuyện tu nữa. Các con thấy không? Cho nên mình không có lo bạn bè này bạn bè kia, không có lo hoàn toàn, tất cả cái đầu óc nó vô sự, nó trống rỗng, cho nên như vậy nó mới thanh tịnh được cái tâm của mình.

Đó, Thầy nói như thế này nè, bởi vì Thầy nói rất khó là tại vì chúng ta hiện bây giờ mà chúng ta giữ được cái tâm tu hành đúng pháp vậy đó, thời gian nó làm cho cái tâm của chúng ta nó rất sạch. Tại sao? Tại vì từ khi mà chúng ta sanh ra đời thì chúng ta mang theo với một cái nghiệp, cái nghiệp tức là cái thói quen của chúng ta, lớn lên tự nhiên cái nghiệp đó nó phát triển theo cái tâm, cái bản năng, cái khả năng, cái đặc tướng của mình, cái khả năng riêng của mình, mình ham muốn cái gì đó thì nó hướng theo cái đó nó đi theo một hướng của nó. Cho nên nó đã sẵn một cái tờ giấy của

chúng ta là cái tờ giấy đã nhuộm đen rồi, người nào cũng vậy, nhưng bây giờ nó đen chứ nó chưa có đen luôn, rồi lúc bấy giờ chúng ta mới tô thêm, cho nên cái tờ giấy đã đen rồi mà cứ tô thêm, tô hoài tô thêm, rồi bây giờ bắt đầu bảo làm sao cho nó sạch.

Cũng như Thầy, từ nhỏ tới lớn Thầy tu hành Thầy không nhiễm. Thí dụ Thầy không nhiễm về cái này cái nọ cái kia, Thầy không nhiễm về phụ nữ, Thầy không nhiễm về tất cả hết, bây giờ hỏi Thầy Thầy có biết gì đâu, phải không, các con hiểu không. Như vậy là cái tờ giấy Thầy nó trắng, mặc dù đời trước Thầy có nhuộm nó mờ nó đen rồi, đời nay Thầy không tô thêm nữa, cho nên nó không đen, từ đó Thầy cố gắng Thầy lại xóa đi cái mảng đen ở trong này. Cho nên hàng ngày Thầy giữ cái tâm của Thầy, cho nên vì vậy mà cái tâm Thầy càng ngày nó càng trong sạch ra. Nó trong sạch tức là cái tờ giấy mà nó nhuộm đen này nó bắt đầu nó sạch ra. Còn các con thì nhiễm thêm, nhiễm thêm bây giờ cái tờ giấy nó thâm, nó thâm đen rồi, nó thâm đen hơn Thầy. Bởi vì Thầy sanh ra tám chín tuổi Thầy đi tu rồi, cho nên Thầy không có nhiễm, cà phê thuốc lá rượu chè cái gì Thầy cũng không nhiễm, phụ nữ cái gì cũng không nhiễm hết. Cho nên bây giờ từ cái chỗ mà cái nghiệp của Thầy nó là cái tờ giấy, nó có màu lam lam ở trong đó rồi. Bây giờ Thầy cố gắng Thầy cứ ngày ngày Thầy cứ giữ tâm mình thì cái tờ giấy này bắt đầu nó sạch lần lần, trắng lại hết, còn mấy con thì cứ nhiễm thêm, ăn uống cái này cái kia. Bởi vì Thầy nói ăn rồi, bây giờ các con nghĩ như thế này nè, hôm đó tôi có ăn cái gì đó nó ngon quá, bây giờ mặc dù là không ăn, nhưng mà hồi tưởng nhớ lại thì nó cũng có nhớ cái đó. Có không? Mà có nhớ thì tức là nó dính ở trong cái này rồi, nó dính ở trong cái tâm của các con rồi, cho nên bây giờ các con mà nỗ lực thực hiện cho đúng cách thì nó lần lần nó sẽ xóa mờ hết tất cả những cái này hết. Chừng đó, không biết hồi đó không biết mình ăn cái gì. Cũng bây giờ Thầy nói thật sự hồi còn nhỏ mới sanh ra cha mẹ cũng cho mình ăn thịt cá chứ đâu phải không, chứ đâu phải mình thánh thiện liền, nhưng mà cái thời gian mình đi tu cho tới bây giờ ăn chay rồi không biết ăn thịt heo là nó ra sao nữa, phải không? Hồng biết cái miếng thịt bò và cái miếng thịt heo nó khác làm sao mình cũng không hiểu nữa. Cái đầu nó quên như vậy đó, thì nó quên như vậy tức là nó trắng trong cái đầu mình rồi chứ gì? Cái tâm nó trắng rồi, cho nên nó không biết cái đó là cái gì. Còn bây giờ nói đến miếng thịt bò các con biết miếng thịt bò nó sao không các con biết, mà miếng thịt heo nó sao mà miếng thịt gà nó sao các con biết. Còn như Thầy bây giờ, bởi vì mình không có ăn, thành ra mình chẳng biết nó ra làm sao hết, các con hiểu điều đó không?

Cho nên do cái chỗ tu của chúng ta nó làm thời gian sau nó cứ, à bây giờ nó khởi ra cái miếng thịt heo thì mình nói cái này là ác pháp, cái này là cái đau khổ của chúng sanh mà phải dẹp, chừng đó nó không huân thêm nữa, thì từ đó lần lượt nó cứ mờ mờ dần đến năm năm mười năm sau bắt đầu nó sạch hết. Thầy nói sạch hết là nó thanh tịnh chứ gì, mà nó thanh tịnh thì tức là thành công rồi chứ gì đâu còn cái gì nữa, muốn hỏi nào thì nó làm hỏi nấy chứ gì? Còn bây giờ cái tâm của các con nó đen thui, Thầy nói thực sự

nó đen như cái bàn này mà bảo nó bay thì làm sao nó bay được trời ơi. Thầy nói thật sự nó đâu phải đơn giản, nó đâu có dễ, phải không, các con hiểu không, mà các con cứ huân thêm huân vô, trời ơi cái bàn này nó đã đen mà bây giờ còn tô thêm nữa thì Thầy nói hết chỗ nói rồi còn gì? Biết chừng nào mà cạo cho sạch ra được. Cho nên chúng ta tu hành chúng ta biết là chúng ta, làm sao cho cái bàn này nó trắng trở lại chứ đừng có để cho nó đen nữa. Còn bắt đầu mình cứ sơn lên lớp này, cứ sơn lên lớp kia lớp hoài thì cái bàn này cạo lớp này ra rồi tới lớp khác, bây giờ nó đóng một lớp dày như vậy cạo biết chừng nào cho rồi. Cho nên hằng ngày mà các con nỗ lực các con thực hiện thì các con sẽ cạo cái lớp sơn này, lớp này tới lớp khác, cạo hoài cạo riết cho nó hoàn toàn sạch bóng ra, chừng đó các con hỏi đó, không biết sao mà nói nữa. À bây giờ đâu có biết gì đâu?

Đó, Thầy nói ở đây như Chính Trực, như Mật Hạnh, không có biết về phụ nữ cái gì hết, giờ hỏi phụ nữ biết cái gì đâu mà nói. Thầy nói thật sự, đâu có biết gì đâu, cho nên nó còn trắng, đừng có nhiễm nó, mà nhiễm nó rồi thì ông nội trời đất ơi lột cái lớp da này đâu có được dễ đâu, cái màng đen tối này đâu có dễ đâu? Cho nên vì vậy chúng ta tu hành mà được sớm là quý lắm rồi, chúng ta dễ hơn cái người mà mới tu, còn cái người mà nhiễm đời rồi tu. Như bây giờ Minh Tông khó tu chứ không phải dễ đâu, tu phải nhiều gấp đôi mấy lần mấy con, còn mấy con tu đúng. Còn mấy con tu sai là mấy con tập trung cứ ức chế cái tâm của mình đâu có xả, mà không xả thì không có được. *Bởi vì Thầy nói ly dục ly ác pháp xả tâm Tứ Chánh cần ngăn ác diệt ác, có bấy nhiêu vậy thôi.* Chúng ta ngồi chơi thanh thân, à đời mình giải thoát rồi, bỏ hết rồi không còn gì nữa, hết rồi, không còn nghĩ gì nữa hết thì đó là giải thoát. Cách thức chúng ta thấy rất rõ, thấy mình giải thoát rất rõ trong từ cái ăn, từ cái ngủ, từ những cái vật chất, từ cái gì bỏ sạch hết, không có cái gì mà tốt đẹp với mình nữa hết, không có một cái gì đời này mà quý báu nữa hết, chỉ còn một cái chỗ tâm thanh thân, an lạc và vô sự này thôi, chúng ta sẽ chấp nhận nó và chúng ta sẽ thực hiện được nó đến cuối cùng. Không có khó khăn, Thầy nói không có khó khăn, sống ngồi chơi vậy cũng được, đi cũng được, à đi tới đi lui hoặc này kia nọ. *Mà tu như vậy Thầy nói không bao giờ bị hôn trầm, còn chúng ta ngồi mà ức chế tâm coi thử coi, ngồi mà ghìm cho nó đừng có vọng tưởng nó bị hôn trầm, mà khi nó hết hôn trầm rồi thì nó dứt chừng ở chỗ đó, nó không tiến vô mà nó tiến vô thì nó tiến vào những cái ác pháp.* Bằng chứng như Minh Tông, con thấy từ cái chỗ mà nó tiến vô, tới đó nó bị pháp tướng rồi bắt đầu nó kiến giải nó nói này nói kia nó nói tùm lum hết. Cho nên đến khi mà nó gặp bạn bè nó nói đến khan cổ rồi cũng còn thích nói nữa, nó bị lạc vào pháp rồi.

Cho nên do cái chỗ mà lạc vào pháp đó mà cứ nghĩ tưởng là mình sẽ thực hiện thần thông, cho nên ức chế để cho nó tịnh chỉ hơi thở để mà thực hiện thần thông. Không ngờ ức chế nín thở, nín thở thì trong lúc mình ở cái trạng thái định tưởng thì cảm giác như là mình nín thở, nhưng sự thật ra nó chưa hẳn nín đâu, nhưng mà mình cố gắng mình ức chế nó thì mình nín thở chứ gì, mình thở cho rất chậm chứ gì, thở cho nhẹ chứ gì, nhưng mà không ngờ ở trong những cái mạch máu trong phổi của mình nó bị đứt đi, do đó vì

trùng nó mới tác động vào nó ăn những cái vết thương ở trong phổi của mình thì nó mới thành ra bệnh phổi chứ, chứ làm gì ở đây tu hành mà bệnh phổi, các con thấy rất rõ mà. Đó chỉ trừ ra khi nào mà chúng ta đã bị bệnh phổi sẵn rồi do đó mà chúng ta tu sai thì nó mới đi đến, còn bây giờ chúng ta bị bệnh phổi mà chúng ta tu đúng, tu đúng vẫn hết bệnh phổi, nó vẫn loại trừ ra vi trùng phổi. Rồi tại sao vi trùng phổi mà nó loại ra được?

Thầy qua kinh nghiệm Thầy Thầy biết rất rõ ràng. Thầy là con người, ngày xưa Thầy đi dạy học Thầy bị bệnh phổi, rồi trong khi đó Thầy tu hành, sau khi Thầy tu hành xong rồi Thầy hoàn toàn làm chủ được rồi cho nên Thầy không sợ bệnh phổi nữa rồi. Cho nên ngày cuối cùng Thầy giải trừ tất cả các vi trùng, mặc dù người ta tìm cái vi trùng nó không ra là tại vì mình có uống thuốc, con vi trùng nó đề kháng nó khó mà có thể nói rằng người ta tìm ra được, do đó khi mà bệnh của mình nó trở lại nó phát hiện như vậy, thì tức là mình lao động mình làm việc tất cả mọi cái thì cơ thể mình nó phải suy yếu, nó phải phát triển sức đề kháng rồi con vi trùng bắt đầu nó phản kháng nó phát bệnh mình ra, do cái sức khỏe của mình không đủ cái sức đề kháng của nó, do đó bệnh mình nó phải tái phát. Vì vậy mà mình sử dụng cái sức tu tập của mình để cho cái sức cơ thể của mình nó đủ cái sức đề kháng lại thì con vi trùng nó không phát triển được, do vì vậy nó bị tiêu diệt. Mình tạo thêm cái nội lực thân của mình mà trong cái sự thanh tịnh tâm của mình thì cái nội lực nó vẫn có, còn tâm của mình lăng xăng thì cái nội lực thân của mình nó yếu, nhất là cái tuổi già thì không có đủ cái sức đề kháng.

Cho nên ở đây các con thấy tu nó rất nhẹ nhàng, rất là dễ dàng qua những cái điều kiện mà Thầy đã thực hiện ở đây trong cái sự thật, trường hợp xảy ra sự thật chứ không tạo bằng cách giả tạo được, bằng cách sự thật nó đưa đến những nhân quả nó như vậy. **Sử dụng cái tu hành của mình để làm chủ được cái nhân quả của nó bằng cách rất là chủ động.** Do cái sự tu tập đúng cách và nó nhẹ nhàng nó thanh thản nó vô sự thì lúc bấy giờ các con sẽ thấy rất là hạnh phúc. Nghĩa là một ngày qua là các con thấy sung sướng quá, mình giải thoát hoàn toàn, rồi giờ này qua mình thấy à như vậy mình giải thoát hoàn toàn. Nhìn lại những người xung quanh sao họ khổ quá vậy. Các con sẽ xét thấy, thí dụ như Minh Tông con về đây này, trong năm ngày ở đây con tu hành con sẽ nhìn lại gia đình con mọi người quá cực, quá khổ, họ không thấy được cái sự giải thoát, mà mình được giải thoát. Nó không còn nghĩ cái này nghĩ ngợi cái kia cái nọ được, vì tất cả những cái nghĩ đều đã bị mình xả nó ra, đó là những ác pháp.

Đó, như vậy là hôm nay Thầy nhắc để cho các con thấy được cái chỗ tu hành của mình rồi mình về mình thực hành cho đúng. Chứ còn mình thực hành mà mình tu theo cái kiểu mà như từ lâu tới giờ thì hiểu mà mình tập trung như vậy là rất nguy hiểm. **Và nó sẽ không đi đến đâu và nó đưa mình đến bị hôn trầm, lừ đừ, bết, mệt nhọc, và càng nỗ lực tu chừng nào thì các con lại bị mệt nhọc chừng đấy.** Người ta tu càng tu thấy càng khỏe, cơ thể sức khỏe người ta thấy tăng lên chứ.

Nói chung là tại vì Thầy phải làm việc quá nhiều, các con biết Thầy phải soạn thảo, Thầy phải viết lách, đầu óc Thầy làm việc liên tục, nhiều khi trong đầu Thầy làm cái bộ sách này rồi trong khi tắt điện Thầy lại suy nghĩ một cái chuyện khác. Thay vì mình tập trung vào một cái sự việc nào đó mình làm thì cái đó nó dễ, đằng này Thầy làm những cái việc nó nhiều chuyện ở trong đầu. Bây giờ Thầy dạy về những cái giới đức, tức là những cái giới hạnh mà Thầy giảng về cái giới hạnh, rồi bắt đầu bây giờ Thầy phải trả lời cho những người ta hỏi những câu hỏi cách thức tu như thế này, làm như một cái đầu óc của Thầy mà làm hai công việc. Bởi vì khi mà suy nghĩ cái chuyện trả lời người ta hỏi những cái thắc mắc này, người ta đâu hỏi nhằm cái chỗ này, phải chi họ hỏi đúng cái chỗ này mình trả lời thì nó phải suông thoi, còn cái này người ta hỏi về cái chuyện gia đình người ta xảy ra, hoặc là chuyện mê tín gì đủ thứ hết, đằng này mình chỉ nói à phải cái đức hạnh đó, phải cung kính là cái đức hạnh gì, mà cái vệ sinh là cái đức hạnh như thế nào, hoặc là trên cái con đường lưu thông này kia, cái luật lệ giao thông nó thuộc về đức hạnh gì để dạy người ta thuộc về đức hạnh, bắt đầu đầu óc nó phải suy tư về cái hướng đức hạnh này. Bây giờ phải trả lời về cái chuyện mê tín dị đoan đủ thứ hết, thì 2 cái đầu nó phải làm 2 cái thứ chuyện. Như vậy là Thầy rất nặng nhọc, 1 cái đầu óc mà làm 2 chuyện chứ không phải là 1 chuyện.

Bây giờ ví dụ Thầy đặt thềm Thầy là 1 nhà tiểu thuyết, Thầy viết 1 chuyện tiểu thuyết nào đó, xây dựng cái nhân vật rồi do đó Thầy bố cục như thế nào thì bắt đầu Thầy ngồi Thầy viết thì nó đi có 1 lượt vậy thoi, nó không thể đi khác - cái chỗ khác được. Mà bây giờ đang viết 1 cuốn tiểu thuyết này mà xây dựng cái tiểu thuyết nữa thì xây dựng không có được đâu. Thầy nói không có đầu óc ai mà xây dựng nổi hết. Mà Thầy đang xây dựng được 2 cái đầu óc, 1 cái đầu óc mà làm việc 2 hướng, nghĩa là 2 cái tác phẩm đó. Nghĩa là 1 cái tác phẩm thì các con biết: vấn đạo tức là hỏi đạo, một cái tác phẩm thì phải dạy về đạo đức. Rồi bây giờ tới giai đoạn mà viết hết những cái bộ sách giới này rồi thì bắt đầu tới giai đoạn viết đạo đức nhân quả. Thì trong đồng thời Thầy làm việc này để trả lời những cái chuyện mê tín dị đoan, những cái chuyện mà của Đại thừa, của Thiên tông dạy người ta sai nè. Đó là 2 cái đầu Thầy phải xây dựng 2 cái tác phẩm, nó đi song song với nhau ở trên cái việc làm của Thầy. Cho nên vì vậy mà Thầy rất là mệt nhọc, sức khỏe của Thầy khi mà làm việc như vậy đầu óc Thầy làm chứ Thầy có làm lao động gì đâu, nhưng mà điều kiện coi vậy chứ nó hao rất hao. Nó làm cho Thầy, Thầy thấy cũng như hôm mà Thầy nghỉ ngơi trong 1 tháng Thầy ra, các con nhìn Thầy, các con thấy khỏe khoắn rõ ràng phải không, mặt hồng hào mà da bóng lên phải không. Còn Thầy làm việc, bây giờ Thầy giữ chặn đứng được nó như thế này là quá mức của Thầy rồi đó, trừ ra Thầy bây giờ có nghỉ ngơi làm việc ít lại thì cơ thể của Thầy mới khỏe hơn chứ còn nếu Thầy nỗ lực Thầy làm như thế này thì càng ngày cơ thể càng suy xuống nhiều chứ không phải nó chặn đứng như thế này được đâu.

Đó thì hôm nay Thầy nói để cho các con thấy *trong cái sự tu tập tức là trong cái chỗ mà Thầy nghỉ ngơi*. Thầy nghỉ ngơi thoi, nghĩa là Thầy không có làm

gì hết thì lúc bấy giờ cái tâm của Thầy sống bình thường mọi cái nhưng mà vô sự nè, thanh thản, an lạc thì trong lúc đó cái cơ thể của Thầy nó sẽ khỏe mạnh vô cùng lặn, không bao giờ già nữa, Thầy nói thật sự không già. Nhưng mà Thầy làm việc như thế này cơ thể Thầy nó hoạt động quá nhiều, buộc nó phải hoạt động làm việc rất nhiều cho nên cơ thể càng suy càng già thêm. Còn nếu mà Thầy giữ cái tâm thanh thản vô sự, cơ thể Thầy không già, Thầy sống 100 tuổi hoặc 1000 tuổi cũng chưa chắc chết nữa. Bởi vì nó có làm việc gì đâu, mà Thầy còn phục hồi bằng cái tâm thanh tịnh vô cùng của nó cho nên cơ thể nó không bị già.

Thì hôm nay Thầy nói để các con thấy nếu mà các con bỏ hết tất cả hết rồi, thì các con tu đúng cách rồi các con sẽ thấy. Ngày ngày các con sẽ nghiệm xét: à, rõ ràng ngày hôm nay mình có mấy cái niệm này mình đều xả, thấy nó thanh thản vô cùng, nó không có sai được mình. Các con nhớ mỗi cái niệm đó nó có mục đích là nó đến nó sai, bởi vì đức Phật nói Thất kiết sử mà, *vừa trói mình mà nó vừa sai mình*. Nó sai mình, nó làm cho mình phải lo lắng, phải suy nghĩ phải này kia nọ; còn mình không bị nó sai thì mình xả nó. Ờ, trở về thanh thản, vô sự tức là không bị sai nữa, là mình đoạn dứt thất kiết sử rồi đó. Cho nên càng tu mình thích tu, càng tu càng thấy kết quả của mình giải thoát. Mình đừng có nhìn, đừng có nhìn bấy giờ tui ra lệnh nó hết bệnh, tui ra lệnh nó tịnh chỉ hơi thở, đừng có nghĩ cái cao đó đâu, đừng có nghĩ cái điều nó đâu, *mà các con nghĩ ngay cái chỗ mà giải thoát của con từng chút từng li, từng giây từng phút nó không bị ràng buộc, nó không bị trói buộc thất kiết sử và ngũ triền cái này thì ngay đó các con sẽ thấy kết quả*. Và từ đó cái tâm càng ngày càng thanh tịnh, thanh tịnh tới mức độ của nó nó sẽ đi vào thiền định rất dễ dàng.

Các con nhớ chưa? Nhớ như vậy về các con thực hành, nếu mà sai thì thưa hỏi kỹ lại, sao con tu nay bị hôn trầm, sao con tu nay thấy nó bết. Nói với Thầy để Thầy tìm mọi cách để làm cách Thầy gỡ những cái rối ren đó. Bởi vì cái này là cái mình tu sai, còn mà tu mà thấy thanh thản, vô sự, vui vẻ, hân hoan ở trong lòng của mình. Thấy trời ơi sung sướng quá, tại sao đời không có được như mình, người ta sống sao mà không ai muốn vậy nè; một mình tại sao đi tu mà thấy hạnh phúc vậy nè. Cho nên có nhiều người hiểu cách làm, người ta thấy mình thức khuya dậy sớm người ta nói tu gì khổ quá, hồng nằm ngủ. Ngủ thì ngu si, mà quý vị thấy dậy sớm mà nó thanh thản, nó khỏe. *Chứ không phải thức dậy mà cái kiểu bắt buộc như là mình bắt buộc mình - cái kiểu đó không được. Thầy nói không được là tại sao? Tại vì mình bắt buộc mình phải thức dậy, phải gò bó nó này kia nọ, phải ngồi này kia cực khổ*. Mình thức dậy với cái tinh thần thoải mái, dễ chịu. Cũng như bây giờ mà các con ngồi đây mà các con thoải mái vậy đó là khi thức dậy nghe nó thoải mái nó thích thì đúng là chúng ta tu đúng. *Còn nếu mà chúng ta dậy bằng cách mà phải chuông reo mà không muốn dậy thì đó là bắt buộc*. Nhưng mà nói dù như thế nào đi nữa thì chúng ta cũng phải bắt buộc nó đầu tiên, tức là cũng có phần ức chế nó chứ. Ức chế nó nhưng mà sau thời gian chúng ta tu được, xả được tâm rồi tự nó nó thoải

mái, tới giờ đó nó muốn dậy - nó nằm nó nghỉ chút nó dậy à, chớ nó cũng chưa có muốn dậy nữa.

Các con thấy trên cái bước đường mà tu tập nó đúng rồi, nó không có buồn ngủ nó không ham ngủ, mà nó không ham gì hết. Mà bây giờ nó còn ham ngủ, a như vậy là ác pháp đây. Bây giờ này mà còn muốn ngủ phải không, mà bị ác pháp rồi, mà phải ngóc đầu dậy chứ còn không ác pháp là tiêu mà đó nha. Đó, thì ngay cái chỗ mà còn tâm tham ngủ thì mình cũng biết rồi. A, thì mà phải ngồi dậy thức dậy nè, phải sống thanh thản, vô sự nè; mà còn lừ đừ buồn ngủ là mà bị nha. Tức là mình dùng pháp hướng: *Cái ngủ này phải đi đi, tỉnh nha, không có ngủ nữa*. Ra lệnh nó hơi cái nó tỉnh à. Tại vì mình có pháp hướng mình nhắc đuổi đi.

Đây Thầy nói đơn giản nhất là cái buồn ngủ, khuya 2h, 3h mình dậy bắt đầu nghe nó lừ đừ quá, mệt. Mà chết với tao, cái tâm này là còn tham nè, tham ngủ thì như vậy mà phải rời đi, mà không được ở đây, *cái tâm phải đi mau*, mình ra lệnh một hơi cái nó tỉnh à.

Còn mình không ra lệnh lát cái nó bắt đầu thôi nằm ngủ một chút xíu, tức là nó sẽ sai mình, sai mình trong ác pháp, nó đưa mình vào cái ngu si mê muội. Cho nên do đó mình thức dậy mà đừng có kiêu cách mà ráng, mà kiêu cách dùng pháp để mà xả. Các con thấy xả không. **Còn bây giờ các con ráng các con đi kinh hành, đi cho dữ tợn để nó tỉnh, bắt đầu tỉnh rồi vô ngồi một hơi gục, như vậy rõ ràng là mình chưa có đuổi, mình chưa xả, mà mình ức chế nó thôi.**

Cho nên vì vậy, thí dụ như bây giờ con muốn nó tỉnh nè, giờ ra xúc miệng, rửa mặt đồ này kia làm cho tỉnh hay là chạy này kia tỉnh đó là mình ức chế nó. Mình ức chế mình cũng làm nó tỉnh được chứ không phải không, mình ức chế nó. Nhưng mà mình muốn xả cái niệm này, cái niệm buồn ngủ này thì bằng cách mình rửa mặt. Mới đầu thì mình cũng rửa mặt, súc miệng hoặc làm cái này cái kia, động tác để cho nó tỉnh táo rồi đi, **rồi bắt đầu dùng hướng tâm**, mình biết cái tâm của mình nó còn ham ngủ đây chứ chưa phải nó tỉnh đâu. Chừng nào mà ngay giờ đó nó thức dậy, nó tỉnh táo đó là nó hết ham ngủ; mà nó còn lừ đừ nó còn muốn ngủ thì tức là nó còn tham ngủ, vậy thì mình phải đuổi nó. Bởi vì cái còn tham ngủ này nó còn nằm ở trong cái ngũ triền cái. Si của ngũ triền cái là hôn trầm thùy miên, hôn trầm thùy miên là ham ngủ - ngủ gục chứ gì. Cho nên cái si của triền cái thì nó là cái hôn trầm thùy miên, còn cái si của thất kiết sử - cái đó gọi là vô minh kiết sử, tức là cái si của thất kiết sử thì nó khác. Một cái điều kiện gì mình không hiểu mà mình cứ chấp chặt cái đó là mình hiểu tức là si - si ở trong cái kiến giải của mình, cái kiến thức của mình, cái hiểu biết của mình, si mình chấp nó.

Cũng như, Thầy nói như Minh Tông nó si ở trong cái kiến kiết sử, nó cho rằng những người nào cũng phải học từ cái trên đại học thì mới tu mới có giải thoát được còn nếu trình độ mà học thấp thì khó tu giải thoát. Sự thật cái đó là cái si, Thầy thường nhắc ông Bàn Đạc - ông là một cái người rất là

tối tăm rất dốt, ông học có 4 câu kệ không thuộc thì như vậy làm sao ông thi đại học được, thế mà ông lại tu chứng quả Alahan. Thì cái chấp như vậy là cái sai, mà cái sai như vậy nó cứ mang đầu óc nó cứ hiểu cái người là phải học từ đại học, trên đại học à chứ còn dưới thì cái tâm nó ngu si, cái tâm mà nó hồng có học được trên đại học thì tức là không thể nào mà tu giải thoát được hết. Bởi vì nó nói rằng khi mà mình học trên đại học người ta nói ra cái mình hiểu. Nhưng mà sự thật chính Thầy thấy nó không hiểu, nếu nó hiểu thì nó đâu có ức chế tâm đến nỗi mà nó thành bệnh. Cho nên cái thực sự ra không phải là cái trình độ học thức cao mà cái trình độ chúng ta hiểu được mà chúng ta làm được thì cái chỗ đó là cái chỗ của đạo Phật.

Bởi vì chỗ của đạo Phật, cái trí tuệ không có nghĩa là chỗ hiểu biết cái này cái nọ cái kia gọi là hiểu biết. Mà cái trí tuệ của đạo Phật xác định cho chúng ta biết *trí tuệ ở đâu thì đức hạnh ở đó, tức là giới luật ở đó*. Trí tuệ nó làm cho giới luật thanh tịnh mà giới luật nó làm cho trí tuệ thanh tịnh, nghĩa là 2 cái này cặp. Nghĩa là bây giờ có, bây giờ ví dụ một cách dễ là chúng ta thức dậy mà chúng ta thấy còn buồn ngủ thì ngay cái trí tuệ chúng ta thấy mình còn buồn ngủ là bị hôn trầm, thùy miên tức là bị ngũ triền cái. Và cái hiểu biết ngũ triền cái thì bây giờ dùng như lý tác ý mình hướng tâm mình nhắc nó mình xả nó, thì cái đó gọi là trí tuệ. Chớ không phải trí tuệ giải thoát nó kèm theo với cái sự giải thoát của nó, với cái sự hiểu biết của nó thì cái đó gọi là **tri kiến giải thoát** chứ không phải trí tuệ mà chúng ta học cái hiểu cái này. Từ lâu đến giờ người ta cứ nghe nói trí tuệ của Phật là tưởng là học, hiểu mệnh mông, biết những cái chuyện quá khứ vị lai, tất cả những cái gì cũng biết hết thì đó gọi là trí tuệ. Không phải, đó không phải là cái trí tuệ của Phật, mà cái trí tuệ của Phật làm cho cái tâm của mình nó thanh tịnh, nó giải thoát, nó không còn bị dính mắc khổ đau, thì cái đó là cái trí tuệ. Cái mục đích trí tuệ của đạo Phật là cái chỗ này chứ không phải có trình độ kiến thức, phải có hiểu biết nhiều để mà giải thoát thì cái đó là cái sai. Cái hiểu biết như vậy là cái hiểu biết làm cho bản ngã chúng ta càng ngày càng chồng chất lên, do đó cái ngã càng lớn lên. **Nó ngằm, cái sự học hiểu của mình nó ngằm ở trong đó nó nuôi bản ngã**. Ngoài thì mình nói vô ngã.

Cho nên có người hiểu một cách sai lệch. Khi một người họ nghĩ rằng cái người mà vô ngã đó, là không bao giờ nói người này sai người kia sai hoặc là chê tôn giáo này tôn giáo khác, không phải. Cái người trí tuệ người ta biết được cái pháp này tu đúng, cái pháp này không tu đúng vì cái pháp này có đạo đức, cái pháp này không có đạo đức, cái pháp này có giải thoát hay không giải thoát. Người ta nói tất cả những cái này không phải ở trong cái ngã. Cho nên cái người ta hiểu lầm là khi mình nói như vậy có nghĩa là mình nói để làm cho mình hay hơn người khác, là mình ngã chứ gì? Không phải. Cái sai cái đúng chúng ta phải biết bởi vì cái trí tuệ dạy chúng ta biết cái đó thiện cái đó ác, cái đó đúng cái này sai, cái này tu được cái này không tu được, cho nên chúng ta nói cái này không nghĩa là nói cái ngã. Còn người đời người ta không hiểu, người ta học hỏi người ta nghĩ rằng ngằm ở trong tâm của mình người ta hiểu: bây giờ người ta trên đại học người ta có bằng tiến sĩ nè thì người ta thấy rằng người ta hay hơn người

khác. Nhìn chung thì bao nhiêu hàng triệu người mà cái số mà có tiền sử này mấy người cho nên họ thấy họ hơn. Từ đó cái bản ngã họ vẫn nằm ở trong đó. Trái lại cái người tu theo đạo Phật người ta nói cái này đúng, cái này sai để cho mọi người biết để suy ngẫm, biết cái này đúng, cái này sai rõ ràng thì cái người này không phải là cái ngã.

Thường mình bị làm, **thường thường mình chỉ trích người này người nọ người kia để nâng cái ngã của mình lên, để nâng cái sự hiểu biết của mình lên, mình hay chỉ trích người ta thì do đó là cái ngã.** Cho nên vì vậy nếu mà nói mà cái sai cái đúng của người khác là cho mình ngã, cái đó là sai. Ở đây ngày xưa đức Phật (trong cuốn kinh Trường bộ) Ngài bác 62 luận thuyết của ngoại đạo. Tất cả 62 cái luận này đều là sai, làm cho 1000 thế giới rung chuyển. Lúc bây giờ người ta vẫn tin 62 cái luận này là đúng, khi mà đức Phật ra đời Ngài cho 62 luận thuyết này là sai không đúng thì lúc bây giờ. Bây giờ ở trong kinh nói 1000 thế giới đều rung chuyển khi mà đức Phật thuyết cái lời nói, bác 62 cái luận thuyết này thì làm cho người ta rung chuyển hết, nghĩa là 1000 thế giới rung chuyển chứ không phải trong 1 cái thế giới của chúng ta không đâu. 1000 cái thế giới rung chuyển bởi vì 1000 cái thế giới người ta đều chấp nhận những cái luận thuyết đó là đúng mà bây giờ người ta cho sai thì làm cho rung chuyển hết, động hết. Mà đức Phật nói như vậy đức Phật có ngã không? Ngã sao người ta chửi không giận? Các con hiểu không? Người ta nói đúng bởi vì ông Phật ổng nói đúng cho nên vì vậy ổng là người vô ngã thực sự. Vô ngã chỗ nào? Vô ngã chỗ người ta chửi mắng mình, người ta nói xấu mình không giận, mà ổng còn khuyên đệ tử: *người ta chê mình người ta nói xấu mình là tại vì người ta không hiểu mình, người ta khen mình mình cũng không nên mừng tại vì người ta khen mình nhiều khi người ta khen mình không đúng.* Cho nên chê mình thì đức Phật cũng thấy người ta không hiểu mình người ta mới chê. Người ta hiểu mình ở trong cái góc độ của một cái luận thuyết nào, cho nên người ta kiến chấp ở chỗ đó mà người ta chê mình, người ta chưa có biết mình như thế nào thì cái chê của người ta không đúng thì mình xá gì mình phải giận hờn người ta. Cái lý của đức Phật rất rõ ràng, vững vàng để chúng ta hiểu được, giữ tâm chúng ta hoàn toàn yên lặng và giải thoát. Còn khen mình, khen mình ở chỗ nào. Ờ, nói ông thầy đó giữ gìn giới luật này kia nọ, có đức có hạnh, khen mình đúng nhưng vẫn là phạm phu, chưa có đúng. Bởi vì cái khen nó phải toàn diện như thế nào? Một cái người mà có giới đức, có đức hạnh hẳn hoi mà còn phải có thiên định, có cả Tam minh thì cái khen đó mới đúng. Cũng như giờ khen Thầy nói Thầy có đức hạnh, Thầy tu giới luật như vậy chưa hẳn là khen Thầy. Cho nên người ta khen Thầy như vậy để làm gì? Người ta tìm cách gì? À Thầy tu khổ hạnh vậy ai tu nổi. Đó là người ta khen, khi người ta chê mình mình cũng không buồn, mà khen mình mình cũng không mừng cho nên luôn luôn à bây giờ mình thấy họ khen mình. À, bây giờ ví dụ họ khen Chơn Trí nè: con tu như vậy, như vậy như vậy tự nhiên cái **tâm mình thấy phấn khởi lên thì cái đó là cái sai.** Họ khen chưa hẳn là họ khen đúng, bởi vì con đường mình biết mình tu như thế nào, mình làm như thế nào? Bây giờ người ta chê mình: Chơn Trí như thế này thế này, nói như thế này mà không có đúng lời nói, nói rồi

không có đúng thì do đó mình đâm ra mình buồn mình này kia thì tức là mình bị cái lời khen chê của người ta sai xử mình mà mình không thấy mình làm chủ. Do đó khi chê người ta chưa hiểu được mình đâu.

Thí dụ như chẳng hạn bây giờ Thầy nói như thế này nè. Như Chơn Đức hiểu Chơn Trí, bây giờ khi mà nó đến đây nó tu hành, rồi trong cái hoàn cảnh nó trở về ngoài đó thì người ta không hiểu, mọi người không hiểu người ta sẽ chê Chơn Trí. Chơn Trí nói bỏ ngoài đó vô trong này tu mà vô trong này tu rồi lại trở ra ngoài đó người ta không tin Chơn Trí nữa. Do đó lại có một người hiểu Chơn Trí, vì cái duyên của Chơn Trí như thế nào đó mà phải đi ra đi vô như vậy thôi chứ không phải là như mấy người đó hiểu. Cho nên một cái người hiểu này thì trong khi người ta hiểu như vậy thì mình biết rằng còn có người hiểu mình chứ không có phải không có người hiểu mình. Do đó, khi mà trở vào tu hành, phải tu hành đúng cách như thế nào, tâm mình xả ra như thế nào thế nào, cho nên khi bị khen chê mình không buồn không giận gì hết, hoàn toàn sạch hết, làm cho tâm hồn của mình thoải mái, an vui; **chính những cái lời của họ khen chê làm cho mình thấy được giải thoát hoàn toàn không bị dính mắc.** Đó là Thầy đem một cái ví dụ cụ thể, qua cái cuộc sống từ hơn mấy tháng nay của Chơn Trí để rút tỉa được cái chỗ đó để mà xả cái tâm của mình để cho mình thanh thản an lạc không có gì hết, hoàn toàn tôi chịu, giải thoát hoàn toàn.

Đó là cách thức tu của mình, đừng vì những người Phật tử, đừng có vì những người đó mà mình phải thực hiện cái tâm của mình hoàn toàn thanh tịnh, an lạc, vô sự hoàn toàn ở trong cái môi trường tốt thực hiện. **Sau khi nó vững vàng rồi thì người ta nói gì mình cũng không có dao động hết, đó là cách thức tu.**

Cho nên vì vậy, cũng như bây giờ thí dụ như Mật Hạnh nỗ lực tu sau cái thời gian tiếp duyên ra. Bây giờ thấy rõ ràng ngoài đời họ chuyện này đến chuyện kia. Nào là tết nhứt, nào là giỗ quẩy, nào là cưới vợ gả con, nào là đám ma đám cưới, nào là đi chơi này kia đủ thứ, đủ nợ; ham cái này kia cuối cùng quán xét mỗi cái tâm niệm của mình khởi lên cái gì đó quán xét. Giờ nó ham muốn chiếc xe là tự vì đi chơi; đi chơi như vậy rủi ro xe đụng hoặc là như thế này thế khác nó hăng hái trong người của mình lái xe chạy như bay thì coi chừng nó bay xuống ruộng luôn hoặc nó bay vô đầu xe hơi. Cho nên do cái sự suy nghĩ như vậy nó đem đến những cái không hay cho mình. Do mình suy nghĩ, mình tư duy, mình quán xét được cái tâm này nó làm cho mình không được giải thoát, tâm này nó làm cho mình không thanh tịnh nè, tâm này nó sẽ làm trở thành một cái nghiệp lực để cho mình tiếp tục cái lực đó mà đi tái sanh luân hồi. Nó làm cho mình khổ từ đời này đến đời khác, sanh ra làm người, những cái khổ này nó đưa cho mình đi đến. Cho nên sanh ra làm người mình làm sao. Thí dụ như nó muốn sanh trong nhà nghèo nó nghèo mà nó muốn sanh trong nhà giàu nó sanh, mình làm sao mình chặn đứng được đâu. Ai cũng muốn sanh ở trong những cái nhà giàu sang, có học thức có đạo đức, ai cũng muốn vậy chứ ai muốn mà sanh trong cái nhà nghèo khổ thiếu đạo đức đâu, đâu có muốn. Nhưng mà cái nhân quả do cái lòng ham muốn của mình nó trở thành cái nghiệp lực nó

chiêu cảm, nó lôi mình đi vào sanh trong cái nhà này nhà kia mình làm sao mình cảm được nó đâu, mình đâu có làm chủ được. Cho nên mình hiểu được như vậy mình phải chặn đứng nó: Mà không được vậy. **Mà khi mình còn sống, mình còn đủ cái lực, cái sự hiểu biết mình chặn đứng như vậy thì trong khi đó mình đã chặn đứng thì tức là mình đã chặn đứng cái nghiệp tái sanh luân hồi của mình đó.**

Bởi vì cái hành động của chúng ta nó trở thành cái thói quen, cái thói quen đó gọi là nghiệp lực, cái nghiệp lực đó đi tái sanh luân hồi mà hằng ngày bây giờ mình cứ chặn ở trong đầu mình cứ chặn lại: Đây là pháp ác nè, không được. Tức là chặn đứng lại không cho tái sanh đó. Bởi vì nó thành cái nghiệp sau đó nó sẽ tái sanh. Cho nên bây giờ mình chặn đứng nó không thành nghiệp thì tức là nó không tái sanh chứ gì? Cách thức chúng ta tu rõ ràng làm chủ sự sanh tử chứ gì, nó không còn đi tái sanh nữa mà làm chủ được cái thân này sống chết nữa. Các con hiểu rất rõ, bởi vì nó không có cái linh hồn đi tái sanh, mà hằng ngày chúng ta khởi muốn, muốn cái xe đó là tạo ra cái nghiệp, muốn cỡi xe chạy như bay hoặc này kia đó là tạo ra cái nghiệp và cái nghiệp đó nó sẽ dẫn đi về đâu. Nó dẫn đi tái sanh, tức là phải tiếp tục làm thân người hoặc là thân chúng sanh.

Các con nhớ rằng, Thầy xin nhắc lại đức Phật nói: Sự tái sanh luân hồi của chúng ta đó, nó không phải có một cái linh hồn, Phật tánh, cái gì mà trong thân chúng ta, cái thân này khi mà chúng ta hoại diệt rồi thì nó chỉ còn cái nghiệp lực của chúng ta mà đi tái sanh mà thôi. Mà cái nghiệp lực đó hằng ngày chúng ta đã tạo nó đó. Còn hằng ngày mà chúng ta muốn cho nó đừng có đi tái sanh luân hồi thì hằng ngày chúng ta như thế nào? Chúng ta ra lệnh: *“Cái tâm này như cục đất không có tham, sân, si”* tức là chặn đứng cái nghiệp lực đó. **Bây giờ nó khởi ra ham muốn cái gì đó thì chúng ta ngăn chặn nó liền, không có cho nó tức là chặn cái nghiệp để không có đi con đường tái sanh của nó.** Thầy dạy rất rõ và rất cụ thể.

Bởi vì khi mà tu rồi Thầy mới thấy được mình chấm dứt được tái sanh, còn thiên hạ không chấm dứt được tái sanh là tại vì người ta không hiểu, người ta cứ tạo cái lực đó mà làm sao người ta trốn khỏi cái sự tái sanh luân hồi. Và đồng thời các con biết rằng **Thầy nói thực sự được thân người khó lắm, khó vô cùng lận chứ không phải dễ đâu.** Bởi vì dù chúng ta có ăn chay đi nữa chúng ta cũng sanh làm con vật này con vật kia thì chúng ta cũng làm trâu bò, những cái loài ăn cỏ rác. Mà ăn cỏ ăn rác thì làm sao mà làm Phật được, làm sao giải thoát được? Nó vẫn còn cái tâm hung hăng, vẫn còn cái tâm giận dữ của nó. Con bò các con thấy nó cũng giận dữ, con trâu cũng giận dữ, chứ đâu phải nói ăn chay mà nó hiền đâu. Chỉ có con người chúng ta mới có cái trí tuệ, mới biết dùng các pháp ác mới có thiện được chứ con vật nó ăn cỏ nó đâu phải hiền. Các con thấy hai con trâu nó chém lộn với nhau, nhất định là chém chết thôi, khi mà nó giận nhau rồi, nó tranh nhau rồi thì nó dễ giết nhau. Hai con bò nó cũng ăn cỏ, tại sao nó ăn rau cải hiền lành, họ nói đó là sai. Thật sự ra chúng ta không có huân cái nhân quả của cái máu xương của chúng sanh thì chúng ta cũng sẽ thành rau cải, thành cỏ rác chứ làm cái gì. **Cho nên chúng ta huân đúng cái nghiệp đó nó sẽ trở**

thành đúng, mà huân không đúng thì cái nghiệp đó nó sẽ trở thành không đúng. Bây giờ chúng ta ăn cỏ ăn rác mà chúng ta vẫn tham chứ không phải không, thấy đám cỏ ngon vẫn tranh nhau ăn chứ không phải không. Các con thấy con bò con trâu chứ. Cho nên đừng nói ăn cỏ, ăn rau rác là thiện, là đủ rồi - không phải đâu, điều đó là điều sai, không phải. Mấy ông ăn thiện, mấy ông ăn chay mà mấy ông còn tranh ăn, còn ăn ngon, còn thấy đồ chay này ngon, còn bày đặt chế ra cái này cái kia ngon thì tức là còn tham ăn trong cái tham đó rồi. Mà cái tham đó nó trở thành cái nghiệp chứ, các con hiểu không? Cho nên cái tham đó nó trở thành nghiệp thì làm sao các con trở thành làm người được lần nữa, đâu phải dễ.

Nếu bây giờ, Thầy nói thực sự mình ăn chay nè, mình ăn rau cải nè, mình không có ăn thịt bò nè, người ta ăn thịt cá này kia người ta sanh tôm cá chứ gì; còn mình ăn rau cải mình sẽ thành rau cải chứ gì, chứ mình thành cái gì giờ. Bởi vì mình cũng còn tham trong cái ăn đó chứ đâu phải là mình không tham, cho nên mình thành rau cải họ cũng cắt đầu mình họ ăn chứ; nhưng mà có cái cắt của mình mình còn lên được, còn cái con bò con trâu người ta cắt cổ rồi thì nó mất rồi, còn cái kia nó tiếp tục nó ló đầu lên nữa họ cắt nữa, chừng nào mà nó cằn cỗi hết rồi thì cái cây rau cải nó chết họ mới nhổ họ bỏ thôi. Thì coi như vậy chúng ta sẽ thấy rằng trong cái sự mà tái sanh làm người không phải là chuyện đơn giản đâu, cho nên đức Phật nói **“Được thân người là khó”**. Trong cái đời chúng ta mà được cái thân này vô cùng khó. Các con 1 ngày qua rồi mà các con phí các con không tu để rồi tiếp tục các con biết chừng nào các con được thân người, các con cứ nghĩ rằng mình tiếp tục tái sanh là mình sẽ làm người - không phải đâu. Nó cả ngàn triệu năm sau các con mới được làm người chứ không phải một đời nay đâu.

Các con biết bây giờ những đứa trẻ mà bây giờ vừa được sanh làm người thì nó đã trải qua biết bao nhiêu thân cá thịt của nó chưa, nó đã chết biết bao nhiêu kiếp nó mới làm con người trong cái hiện kiếp của chúng ta. Rồi chúng ta chết đi rồi biết bao nhiêu lần mà chúng ta trở về làm con người được, đâu phải chuyện dễ, thế mà “Được thân người khó mà được Phật pháp còn khó hơn”. Như vậy trong bây giờ các con sẽ hiểu người ta tu sai như vậy, mình thấy sai như vậy mà làm sao bây giờ cứu người ta được. Các con biết bây giờ bao nhiêu người tu không, dậm chân tại chỗ với nhau từ Đông sang Tây. Có nhiều người vô trong hang trong núi tu rất vất vả cực khổ mà cuối cùng để có những cái thần thông như vậy để mà gạt người ta sao, cuối cùng cũng không biết cách thức gì hết, chứ đừng nói mấy ông ở trên núi Hy Mã Lạp Sơn mà tu yoga như vậy mà thành thần thánh đâu. Thầy nói sự thật ở tại thế gian này, ở nơi đây mà giải thoát được là giải thoát, chấm dứt được luân hồi; lên trên đó nó còn ham thần thông thì nó đi tái sanh nữa. **Cái ham thích đó nó vẫn đưa chúng ta đến chỗ tái sanh chứ. Vì chúng ta ham thích cái này, còn cái tâm ham thích thì không có được cái gì hết.**

Cho nên ở đây chúng ta biết rằng cái sự tu tập của chúng ta là chúng ta rất tiếc cái thân của chúng ta, các con nhớ. Bởi vì các con bây giờ, như Minh

Tông nè, con có làm tiền bạc bao nhiêu mất thân này rồi con hông có đem tiền bạc mà mua cái thân khác được mà phải chịu biết bao nhiêu đời để mà trả cái thân này. Nghĩa là cho tới cuối cùng mà được tái sinh làm người không biết bao nhiêu đời nữa, cái thời gian đối với nhân quả nó không có các con. Còn bây giờ chúng ta đối với chúng ta cái thời gian chúng ta nó có tại vì chúng ta trong một kiếp này chúng ta tìm một kiếp khác nữa không có được, cho nên nó có cái thời gian. Con đối với nhân quả nó không có đâu, nó có thể liên tục chúng ta sẽ làm chúng sanh không biết bao nhiêu cái thời gian của nó bởi vì nó không có thời gian mà. Cho nên khi mà chúng ta trở làm con người thì không biết bao đời mà chúng ta, rồi đến để mà gặp được một người mà dạy đúng chánh pháp cũng không phải để đâu. **Bởi vì cái duyên của con người ta mà gieo tà pháp thì luôn luôn lúc nào chúng ta sanh lên làm người thì chúng ta cũng gặp tà pháp, không bao giờ gặp được.**

Cho nên ở đây Thầy nói, Thầy nghĩ rất là đau lòng, biết được mà nói không được, làm cái gì cũng không được hết mà người ta còn muốn hãm hại mình một cách rất là đau khổ chớ. Mình thương người ta mình nói sự thật cho người ta nghe mà người ta tìm cách người ta diệt mình để người ta hưởng những cái cận bã, những cái đau khổ, những cái danh lợi đó làm gì? Bởi vì người ta đang sống, Thầy nói người ta đang sống ở trong những cái chùa to Phật lớn, những cái nơi mà người ta tiện nghi như người thế gian, người ta đang thích cái đó, mà Thầy nói cái này không giải thoát cho nên họ tức, họ tìm cách họ hại Thầy, có như vậy mà thôi. Cho nên họ hại Thầy để làm gì, để mà họ sống, trôi lăn ở trong cái luân hồi của họ như vậy, rất là đau lòng. Cho nên bây giờ muốn làm sao cứu người ta được, thì nó tùy duyên chứ không làm cách nào khác hơn được. Đâu phải chư Phật không thương chúng sanh, thương nhưng mà làm sao mà dạy được, cho nên không phải là nguyện độ hết chúng sanh như Đại thừa. Chúng ta làm sao độ được hết. Cái lời nói của Bồ tát Đại thừa nó nói là nó nói để phỉ người ta mà thôi chứ sự thật ở đây tùy duyên mà thôi.

Bây giờ mấy con biết Thầy nè, mà Thầy nói hết lời như vậy mà các con thực hiện có đúng không, nhiều khi các con thực hiện sai, cho nên luôn luôn các con kéo dài cái thời gian rất dài rất đau khổ. Ví dụ như bây giờ người ta hiểu được rồi thì hàng tháng có thể nói là một ngày hai ngày lên trên này để mà tập luyện khi mà còn Thầy chứ còn nếu mà mất Thầy rồi biết ở đâu? Như hôm nay Thầy nhắc nhở các con, các con mới thấy được cái con đường tu chứ không khéo không có Thầy thì làm sao ai nhắc nhở cái này. Tu sao cho đúng, tu sao mà được giải thoát. Mà đức Phật đã nói rõ ràng, cái câu đức Phật nói: *“Pháp của ta đến để mà thấy, không có thời gian”* - thế mà câu nói rất rõ ràng vậy ai nghiệm được?

Còn câu nói để chúng ta thực hành các pháp tu thì các con thấy: *“Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành, tự tịnh kỳ ý”*. Chúng ta muốn cho cái thân tâm chúng ta thanh tịnh thì các pháp ác chúng ta đừng có làm, mà làm các pháp thiện, có bấy nhiêu đó thôi. Vậy thì các pháp thiện như thế nào, các pháp ác như thế nào chắc chắn Thầy đã nói, các con đã hiểu biết. Mỗi cái tư tưởng, mỗi cái tâm niệm của chúng ta hiện giờ với con người chúng ta là

các pháp ác chứ không phải thiện được. Cho nên nó có những cái niệm gì thì ngay đó chúng ta **phải tư duy xả nó** chứ không phải ức chế, ngăn, dừng nó một cách đột ngột như vậy được, mà **phải quán xét** để mà xả.

Đó, thì như vậy các con sẽ thực hiện được mà không phí uổng một cái đời làm người, nếu để mất cái thân này thì rất khó. Các con nghe cuộn băng của Thầy mà: *được thân người là khó, được Phật pháp còn khó hơn mà.* Thế mà hôm nay được Chánh pháp đúng là lời của Phật dạy sống trong thiện pháp, ngăn các ác pháp đúng là đưa chúng ta đến chỗ cái trạng thái tâm thanh thản, an lạc vô sự. Nỗ lực thực hiện được như vậy thì bảo đảm cái đời sống của các con Thầy nói rằng nay mai hoặc một, bữa nào đó thì các con sẽ làm chủ hoàn toàn. Còn bữa nay thì các con tu trong giờ này các con thấy được sự giải thoát trong giờ này, giờ kế các con sẽ thấy được giải thoát trong giờ kế. Các con giải thoát như thế nào? Sự tư duy của chúng ta chúng ta sẽ thấy sự giải thoát rất rõ ràng. Giải thoát như thế nào? Bây giờ nè chúng ta không còn lo cơm ăn áo mặc nè, phải không - ngồi đây hồng nghĩ gì hết thì có lo không. Chúng ta không có làm cái gì nữa hết, đời chúng ta kể như tới đây là chấm dứt rồi, bởi vì cuộc đời phải giải quyết nó chứ không thể nào mà tới đây mà còn phải làm cái này làm cái kia làm cái nọ nữa, mà giải quyết cho nó dứt khoát hoàn toàn, như vậy là chúng ta xét thấy mình giải thoát rồi không còn có cực khổ, không có bận tâm lo lắng gì nữa hết.

Nói như vậy các con đừng hiểu lầm rằng chúng ta ngồi không, không phải. Chúng ta quét sân, chúng ta nhổ cỏ, chúng ta làm tất cả mọi cái nhưng mà chúng ta vô sự, **làm sao hiểu được cái làm mà vô sự thì cái này mới là cái đúng.** Cho nên cái vô sự của cái làm công việc không có nghĩa là chúng ta làm để cho nó giảm bớt cô đơn của chúng ta mà chúng ta làm với cái tính cách của vô sự của nó, làm nhẹ nhàng, không làm nặng nề, không quá sức. Cũng như con Chơn Trí con đập đá, con gánh đá, con đắp đường đó là quá sức, nó làm cho cái sức khỏe của con, mặc dù nó không kém bởi vì cái sức của con nó không kém nhưng mà thay vì con phải đập con phải phí sức con, thay vì con làm cái chuyện nhẹ thì con làm quá mạnh, quá nhiều. Do đó, trong khi đó con dùng cái sức lực của con để con giữ, để con dùng đó để mà con quán xét, con tư duy, con xả à cái này nó nghĩ như vậy là làm cái này, làm cái đường này phải đập phải vất vả phải cực khổ như vậy thì tức là mình chưa vô sự, phải đập phải làm phải này kia, mình phải làm cái chuyện nhẹ nhàng hơn, phải làm như thế này thế này thì do đó nó làm cho cái tâm của mình và cái thân của mình nó được thoải mái, nó không có cực khổ thì trong khi đó mình tư duy, cũng ở trong cái chuyện làm đó mà mình tư duy để từ đó mình thấy mình hoàn toàn làm với cái sự an ổn, cái sự nhẹ nhàng. Cái cơ thể của mình, cái sức khỏe này mình sẽ dùng vào cái chỗ nào.

Đó, thì càng tư duy, càng suy tư thì mình mới xả được cái niệm làm công việc nặng nhọc này. Do vì vậy, ví dụ như bây giờ buổi sáng mình làm cái chuyện gì với cái tính cách vô sự của mình. Thì như thầy Mật Hạnh sáng vác cái rựa đi chặt, phát mấy cái nhánh cây, chặt vài cây củi để giúp cho

nhà bếp có củi chụm. Mình làm không có nghĩa là làm tới mệt, coi 5 - 10 nhánh cây nào đó chặt rồi ôm về được rồi cũng như mấy ông tiều phu chặt, ở rừng chặt về bó củi rồi đem xuống bữa đó đổi gạo đủ sống rồi, bữa nay mình chặt như vậy đủ sống rồi không có làm thêm nữa, nghỉ. Trong khi chặt củi đó để xem coi cái tâm của mình coi nó có nghĩ ngợi gì không, có còn ham thích gì không? Mà nó còn ham thích thì quán xét, vừa làm vừa quán xét để mà xả nó. Thì như vậy vừa công việc làm nhẹ nhàng mà cũng vừa là tu hành ở trong cái chỗ đó, **gọi là vô sự mà có công việc làm.**

Đó thì trên cái vấn đề mà tu hành nó đơn giản chứ không phải là cái người mà luôn luôn ở không. Thực sự ra chúng ta chưa phải là du tăng khát sĩ. Nhưng mà các thầy cứ nghĩ, cứ đặt thành vấn đề như thế này nè, đâu có nghĩa là trong cái thời đức Phật, Ngài là du tăng khát sĩ, Ngài đến chỗ đó Ngài ở đó nghĩa là rác rưởi này kia Ngài không quét sao, các con hiểu điều đó. Bởi vì người ta đến khu vực của đức Phật ở người ta thấy sạch sẽ chứ không phải là dơ. Còn nếu mà chúng ta nói, bây giờ chúng ta nói ông Phật không có làm gì hết thì đến cái nhà mà mình ở, thí dụ bây giờ Thầy đến cái nhà, khu rừng mà Thầy ở như là một cái lán rác ở đó rồi Thầy trái đồ trên đó Thầy nằm trên đó thì đó là dơ, không làm đó. Còn cái này mình đến đó mình ở nửa tháng một tháng thì ít ra cái chỗ đó phải sạch sẽ chứ, chứ đâu có lý nào như mình đi cắm trại, đi chơi đâu, phải không các con hiểu điều đó. Cho nên trong cái thời đức Phật tại sao đức Phật lại dạy chúng ta ở trong cái giới luật rất là vệ sinh. Như vậy chúng ta là cái khu vực đức Phật phải làm chớ. Chỗ nào đến ở chỗ đó phải có sự sạch sẽ, mà có sạch sẽ thì phải có lao động chớ. Nhưng mà cái mục đích lao động đó, làm cho cái môi trường sạch sẽ đó không có nghĩa là làm ra tiền ra bạc để mà sống. Còn cái đầu óc mà chúng ta nghĩ ngợi để làm ra tiền ra bạc ra này kia, chúng ta bị tiền bạc nó sai chúng ta, cho nên cái đó là cái sai.

Cho nên sản xuất mà kinh tế thì sai. Trồng một cái cây có trái là sai, bởi vì những cái cây đó có trái rồi bắt buộc chúng ta phải hái nè, rồi nó có sâu có rầy nè rồi nó có cái này kia, nó bắt buộc chúng ta phải bảo vệ nó nè, thì do đó mà chúng ta bị nó sai chúng ta hết, bị trói buộc hết. Cho nên tất cả cái việc làm của chúng ta đừng có để cho những cái gì mà nó sai sử chúng ta được nhưng chúng ta phải sống rất vệ sinh. Sau này các con sẽ đọc trong giới chúng học các con sẽ thấy đức Phật dạy rất kỹ về vấn đề vệ sinh, tức là đức hạnh của một người tu. Cho nên đọc ở trong sách vở chúng ta mới thấy được cái chỗ mà đạo đức của Phật không có nghĩa nói vô sự là không làm, mà vô sự là làm mà làm với cái vô sự của nó là vì không có làm ra tiền ra bạc bằng cách này bằng cách khác mà làm rất là vệ sinh, giữ gìn cái môi trường rất là trong sạch cho những người xung quanh đi theo mình tu hoặc là những người cư sĩ đến nghe pháp rất là thoải mái dễ chịu.

Đó, sau khi đọc những kinh giới mới thấy được cái chỗ mà đức Phật đã nói lên được cái môi trường sống của đức Phật ở trong kinh giới này rất rõ. Còn thường thường mình đọc trong kinh sách, nghe nói đức Phật đến khu rừng đó ở, mình không biết nó có như thế nào, sao chắc có lẽ là ở như là học sinh mà đi cắm trại vậy, thì chắc chắn là không đúng cách rồi.

Đó, thì hôm nay Thầy nói để chúng ta biết được cái sự vô sự tu hành của chúng ta trong khi phải tu như thế nào và quán xét sự giải thoát như thế nào để chúng ta thực hiện cho đúng cách của chúng ta tu. Hằng ngày hằng giờ hằng phút của chúng ta, khi nào mà có mệt mỏi có hôn trầm thì các con sẽ trình bày cho Thầy ngay liền. Thầy sẽ tìm cách Thầy gỡ cái rối này cho để thực hiện cho đúng. Chừng nào đúng các con thấy thích quá, tu như vậy thấy giải thoát, tu như vậy thấy an ổn, tu như vậy thấy ham tu, tu như vậy mình thấy thực sự là đúng giải thoát thật, không còn cái gì mà nghi ngờ Phật pháp nữa hết thì lúc bấy giờ các con thấy có cái sự gì thắc mắc ở trong tâm các con mà chưa hiểu thì các con nên hỏi Thầy, hỏi Thầy ngay liền đừng có để ôm ấp. À bấy giờ mình thắc mắc cái đó Thầy nói vậy mà mình thắc mắc câu nói vậy cứ hỏi ngay liền. Thầy sẽ tìm cách Thầy giải thích cho các con hiểu được cái chỗ đó để các con thực hiện cho đúng cách để mà được cái sự giải thoát hằng phút hằng giây sự tu tập của mình đúng theo như lời Phật đã dạy.

Như lời Thầy nhắc nhở này thì các pháp của Phật khi mà chúng ta đến rồi thì chúng ta sẽ thấy sự kết quả của nó không phải còn có thời gian mà phải đợi 5 năm 10 năm mà giải thoát, mà ngay đó giải thoát liền, chúng ta thấy tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Đó là cái mục đích mà chúng ta phải đạt được, cái mục đích của chúng ta là luôn luôn lúc nào cái tâm của chúng ta phải *thanh thản, an lạc và vô sự*. Thì ba cái danh từ này để chỉ cho cái trạng thái mà chúng ta tu tập, còn nếu mà không được như vậy nó cực nhọc, nó mệt nhọc thì đó coi chừng sai thì mau mau trình lại cho Thầy. Bởi vì không khéo các con sẽ ức chế tâm của mình thì nó không thanh thản, vô sự đâu, hãy nhớ kỹ như vậy.

Bây giờ có cái gì thì hỏi Thầy còn nếu mà không có thì cứ về lo tập tu tu tập, rồi chiều hoặc trưa, sáng thì lúc nào, nhất là buổi sáng mấy con cứ ngồi thiền Thầy sẽ kiểm tra. Ngồi thiền hít thở, tu với cái sự tự nhiên của nó chứ không phải ngồi mà tập trung căng thẳng như thế này không được, ngồi với tự nhiên của nó. Nó có niệm gì đến thì mình quán xét cái niệm đó xả.

Trong một thời gian tu tập có ba cái định mà chúng ta tu tập, Thầy xin nhắc lại. **Định niệm hơi thở** khi mà chúng ta ngồi chúng ta tu, tâm nó vẫn nhẹ nhàng, thư thả, nó vẫn biết hơi thở ra vô không phải ngồi đếm 1, 2, 3, 4 hoặc là tập trung quá mức của nó, không được mà phải ngồi tự nhiên. Bây giờ nó có một cái niệm nó khởi ra thì ngay đó đem cái niệm đó mà đem cái Định vô lậu mà quán xét. Bởi vì 3 cái định chúng ta tu trong một thời gian mà, nó đâu có riêng gì cho cái Định niệm hơi thở cần phải cố gắng, phải giữ nó để xả cái niệm kia để giữ hơi thở cho biết hơi thở hoài đâu, cho nên chúng ta vẫn có 3 cái niệm hân hời đàng hoàng. Bây giờ chúng ta đang ngồi mà chúng ta thấy nó buồn ngủ, nó muốn gục tức là nó nghe lặng lặng nó muốn ngủ thì chúng ta đứng dậy đi kinh hành, tức là Chánh niệm tỉnh giác định. Đi để cho động chứ đừng có để mà ngồi, đừng có chấp chặt là chúng ta ngồi 30 phút, 1 giờ, 2 giờ trong cái hơi thở thì chúng ta tu như vậy, 3 cái định đồng thời 1 lượt, nghĩa là ở trong cái thời gian đó mà có cái gì thì chúng ta tu cái đó, có cái pháp gì tu cái đó. Thí dụ như bây giờ như bây giờ

chúng ta đang đi kinh hành nè, đang đi đang biết bước đi nè mà bây giờ cái hơi thở nó lại biết hơi thở nè thì ngay đó chúng ta đã tu Định niệm hơi thở rồi đó, đồng thời mà vừa đi mà nó vừa biết hơi thở thì tức là Định niệm hơi thở rồi. Mà bây giờ vừa đi vừa có một cái niệm nào thì ngay đó chúng ta đem cái niệm đó chúng ta quán xét để mà xả nó thì tức là Định vô lậu rồi. Cho nên 3 cái định này chúng ta liên tục sử dụng nó ở trong cái sự tu tập cũng như 3 cái định này liên tục ở trong những cái hành động làm của chúng ta chứ không phải rời nó, các con hiểu không. Cho nên vì vậy bây giờ chúng ta làm nè mà nó biết hơi thở thì chúng ta đang ở trong hành động làm mà biết hơi thở, mà bây giờ nó đang có cái niệm gì chúng ta quán xét nó, chúng ta vừa làm vừa chặt củi nè chúng ta vừa quán xét cái niệm này nó trở nên ham muốn nè, phải xả đi không đúng nè thì dùng pháp hướng mình đuổi nó đi liền tức khắc, mình quán xét rồi mình dùng pháp hướng đuổi đi. Rồi bắt đầu ở trong này bây giờ nó đang không biết hơi thở mà nó đang biết mình đang chặt củi nè, bây giờ chặt phải vậy vậy vậy, nó đang biết. Thì đây bây giờ mình đang tu ở trong Chánh niệm tỉnh giác ở trong hành động ngoại của thân rồi. Thì 3 cái định này luôn luôn liên tục nó có thay đổi nhau ở trong cái thời gian tu tập. *Chớ không phải cố bắt nó bây giờ phải tu ở trong cái định niệm Chánh niệm tỉnh giác phải biết chặt củi biết chặt củi thì cái đó bắt buộc nó cứ như vậy là bị ức chế.* Nghĩa là thay vì bây giờ nó có cái niệm khác khởi không tu Định vô lậu mà mình bắt buộc nó trở về cái này là mình ức chế nó rồi. Bây giờ nó biết hơi thở bắt buộc nó lại, biểu nó lại bắt buộc nó phải ức chế ở trong cái hành động làm của mình thì như vậy là mình ức chế nó ở trong cái hơi thở của mình rồi, con hiểu chưa?

Cho nên những cái này chúng ta ngồi tu nó biết liên tục được hơi thở tự nó biết thì chúng ta không bắt buộc nó đâu hết, tại gì tự nó nó biết. Còn bây giờ nó có cái gì khác mà mình lại không có tu cái khác mà mình lại bắt buộc nó tu trở lại hơi thở, ức chế nó trong hơi thở, lấy hơi thở ức chế nó để nén lấy cái này ra thì như vậy là không đúng. Các con hiểu không? Cho nên vì vậy mà luôn luôn liên tục là 3 cái định các con thực hiện trong một cái thời điểm các con tu, nghĩa là tu pháp nào cũng vậy, đi kinh hành cũng vậy, mà ngồi Định niệm hơi thở cũng vậy, mà Quán vô lậu cũng vậy. Tất cả 3 cái định này nó là trên thân quán thân tức là trên thọ quán thọ, trên pháp quán pháp, trên tâm quán tâm. ***Luôn luôn lúc nào nó cũng nằm ở trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta mà thực hiện 3 cái định này.*** Các con nhớ chưa?

Như vậy là các con sẽ có pháp tu và có cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự. Luôn luôn nếu mà nó không có gì thì các con sẽ có cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự đó. Rõ ràng và cụ thể và đồng thời và giữ được cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự này cho đến khi cái tâm của các con nó thanh tịnh hoàn toàn thì các con sẽ làm chủ hoàn toàn sự sống chết, không có còn tu tập cái pháp môn nào nữa hết. Chớ không phải bây giờ tâm tôi thanh tịnh rồi tôi phải tu nữa nó mới, không có gì nữa hết. Nghĩa là chừng đó các con chỉ ra lệnh thôi chứ các con không tu pháp nào nữa hết. Nghĩa là tâm thanh tịnh rồi “*Tự tịnh kỳ ý*” - nghĩa là tới đó là cái kết quả của các con, sau

đó có cái sự làm chủ của các con, thần thông cũng từ đó mà nó nảy sinh ra, làm chủ sự sống chết cũng từ đó mà làm thôi, từ cái tâm mà thanh tịnh đó, chớ không phải chỗ nào; từ cái chỗ đó tu tập các con đã xong công việc tu hành.

Thầy xác định cho các con thấy nó không có khó đâu, đạo Phật rất dễ. Dễ mà tại vì người ta hiểu sai, người ta làm không đúng cho nên nó không đạt được kết quả mà thôi. Thôi bây giờ thì các con trở về tu hành, tu tập rồi có gì trình Thầy nghe không.

HẾT