

YẾU CHỈ TU TẬP
★

GHI CHÉP LỜI THẦY
TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC
--o0o--

YẾU CHỈ TU TẬP

PHẦN I



NHÓM HỌC TẬP ĐẠO ĐỨC
(2014)

YẾU CHỈ TU TẬP



I- NHƯ THẾ NÀO LÀ TÂM CHỨNG ĐẠO?

Vì vậy mà phải sáu tháng miệt mài với cái pháp Như lý tác ý cho đến khi làm chủ được bốn sự đau khổ của mình, còn bây giờ mấy con có Thầy cũng như trước mà có đức Phật giảng bài thuyết pháp đầu tiên thì sau thời gian đó năm anh em Kiều Trần Như chứng quả A-la-hán, sao mà dễ dàng vậy? Và cuối cùng những người khác khi mà nghe đức Phật thuyết giảng xong thì họ cũng vậy, chứng quả A-la-hán một cách dễ dàng. Mà tại sao thời nay chúng ta cũng con người chứ đâu phải chúng ta là một cái loài vật gì khác sao?

Y như người xưa, người xưa cũng có người thông minh, cũng có người u tối thì thời nay cũng vậy, nhưng mà tại sao người ta nghe người ta chứng đạo, còn mình nghe rồi mà tu gần chết, mà tu lọt tướng, mà sao không chứng đạo. Bởi vậy cho nên Thầy thấy khi mà hiểu rồi sao mà đạo Phật dễ quá, mà

chưa hiểu thì sao lại khó quá. Mà hầu hết Thầy thấy quý thầy chưa hiểu cho nên tu coi khó, đi khát thực thì mặt nào cũng ỉu xìu, đi cứ gằm gằm gằm gằm hồng có thấy cái vẻ hân hoan gì hết, tu thì phải hân hoan vui vẻ chứ tu gì mà coi khổ quá, quá khổ.

Cho nên ở đây, Thầy xin đọc cái bài cho quý thầy hiểu. Mọi người học đạo đều nghĩ chúng đạo là một cái gì quá cao siêu, vĩ đại. Thật ra thì trong đầu óc của quý vị từ lâu đến giờ người ta truyền thừa quý vị bằng cách quý vị hiểu như vậy đó, cao siêu, vĩ đại lắm mới là người chúng đạo, chúng như Phật, ghê quá nghe như Phật, ớn quá, thành ra lúc bấy giờ mình thấy mình sẽ nhỏ nhoi, và mình thấy là thời của mình là thời mặt pháp chắc tu khó lắm, tự cái nghĩ như vậy nó cũng làm cho mình giảm đi cái hiểu biết của mình và cái sự tu tập của mình, cho nên rất là đau khổ.

Bởi vì Đại Thừa nó đã gieo vào tư tưởng của chúng ta cái khó khăn đó, cho nên bây giờ Thầy có nói gì, có cởi mở gì thì quý thầy cũng thấy khó khăn vì từ lâu nó truyền thừa một cách lâu dài, nó làm cho tâm chúng ta thấy quá khó, tu tập theo đạo Phật quá khó. Sự thật đâu có khó gì. Cho nên ở đây Thầy

nhắc, mọi người mà đang theo Thầy tu ở đây đều nghĩ chúng đạo là một cái gì quá cao siêu và vĩ đại, nhưng sự thật không như vậy.

Chúng đạo là sống với một tâm không bị dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu tác động.

Các con thấy không, dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu mà không tác động thì cái người cũng bình thường thôi, nhưng mà có dục lậu, dục lậu là gì? - Là lòng ham muốn, mình muốn cái này muốn cái kia, bây giờ mình biết nó là dục lậu làm sao mình khởi lên, vì giờ này nó khởi muốn ăn thì biết nó là dục lậu rồi chứ gì? À mình khởi thích đi lại đằng kia nói chuyện thì biết nó là dục lậu rồi chứ gì, thì đừng nó lại, còn không thì đi lại kiếm người ta nói chuyện cho đã thì như vậy là chạy theo dục lậu rồi. Nó đơn giản, rất là đơn giản, mình ngăn, mình diệt những cái dục lậu.

Còn cái hữu lậu thì là những cái mình có. Rồi cái vô minh là cái không hiểu, mà mình đã học cái lớp Chánh Kiến rồi thì mình có minh rồi chứ, đã biết nhân quả, đã biết các pháp vô thường, đã biết các pháp bất tịnh thì đó là mình được một số minh rồi chứ đâu phải mà vô minh hết sao? Cho nên vì vậy mà có cái vô minh lậu nào tác động

được? Không có cái vô minh lậu nào tác động được, như vậy là ngay đó là giải thoát rồi, chứ còn đòi gì, ngay đó là chúng đạo rồi, còn đòi cái gì nữa?

Đòi mấy người mọc ba đầu sáu tay sao, đòi phải bay lên trời ngồi ở trên trời mới gọi là chúng đạo, chúng đạo đâu phải là thần thông? - Đạo Phật đâu có dạy chúng ta! Chúng đạo của đạo Phật là làm chủ bốn sự đau khổ. Như cô Huệ Ân đến nay cô Huệ Ân cô cũng làm chủ được sinh, già, bệnh, chết, bây giờ cô tịnh chỉ được 15 phút hơi thở rồi, quý thầy thì chưa tịnh chỉ được chứ cô Huệ Ân các con nhìn, cô Huệ Ân cô viết trong tập vở cô trình bày cái sự tu tập, bệnh thì cô ấy đuổi đi, già thì bây giờ cô ấy còn ngồi được chứ cô có nằm liệt chiếu liệt giường đâu? Đó các con thấy không, vẫn làm chủ được thân, mà hôm đó cái lưng cô ấy còng, bữa nay cô tu tập cái lưng cô thẳng lên chút ít rồi, rồi đây nó cũng thẳng như chúng ta thẳng thôi có gì đâu, tại vì chúng ta không chịu.

Cho nên, pháp của Phật nó vẫn làm chủ được cái sự đau khổ của kiếp người chứ đâu phải không? Mà hiện diện chúng ta đã thấy huynh đệ của chúng ta và mọi người ở đây tu tập thật sự, các thầy thấy người ta làm chủ

được chứ, các thầy cũng có làm chủ được chứ đâu phải không làm chủ được, như vậy rõ ràng là pháp Phật thực tế chứ đâu phải không. Như vậy rõ ràng mình có chứng chứ đâu phải mình không chứng, tại sao mình không thấy cái chứng của mình mà mình cho rằng cái chứng cao siêu vĩ đại nào. Ngồi đó phóng hào quang là chứng đạo sao, không phải cái chuyện đó.

Cho nên, chứng đạo không có cái gì cao siêu vĩ đại cả, chỉ là một tâm bình thường như mọi người nhưng không có chướng ngại nào làm cho tâm người đó chướng ngại được.

Nghĩa là bây giờ, như Thầy bây giờ ai làm Thầy chướng ngại được, cho nên đối với Thầy, Thầy thấy nó quá bình thường, trời ơi nếu biết trước hồi đó người ta dạy cho Thầy thì Thầy cần gì phải tu cho cực. Nghĩa là không có chướng ngại nào mà tác động vào được, còn nếu mình bị chướng ngại tức là mình bị ác pháp chứ gì, cho nên đức Phật dạy ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện. Mình sống hàng ngày như vậy là giải thoát rồi còn đòi hỏi gì nữa, đó là cái cụ thể rõ ràng.

Chứng đạo không có nghĩa là chứng thần thông, mà chứng đạo chỉ là một tâm

biết, một tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ, chúng đạo chỉ là sống với tâm thanh thản an lạc và vô sự, lúc nào cũng như lúc nào, không bị kiềm chế không bị bắt buộc phải tu như thế này, như thế kia. Nghĩa là mình chứng đạo rồi đừng bắt cái tâm mình, buộc mình phải tu như thế này, như thế kia. Còn bây giờ các con thấy tâm an lạc thanh thản vô sự cứ bắt nó quán thân, rồi bắt nó phải đi kinh hành, bắt nó phải thế này thế kia, mà Thầy thường nhắc nó buồn ngủ thì đi không buồn ngủ thì thôi, mình người chứng đạo mà ăn thua gì mà sợ. Tới giờ đi ngủ cứ ngủ ai biểu không ngủ, ông Phật ngày xưa ông tu rồi canh giữa ông còn nằm ông nghỉ ngơi mà, đâu có gì đâu, còn nó ngủ thì cứ ngủ ăn thua gì nó, nó đâu phải là mình đâu mà mình sợ, đó các con hiểu. Cho nên, trong cái vấn đề tu tập nó quá cụ thể rõ ràng.

Chứng đạo đâu phải cái gì khó đâu, nó đâu phải chứng đạo là trở thành con người siêu việt. Đừng hiểu một cách sai lệch của đạo Phật như vậy thì làm cho Phật pháp nó càng lệch, lệch xa, làm cho Phật pháp nó càng xa con người. Làm cho người ta thấy người ta tu không có được, làm cho nó không

có gần gũi với con người. Mà đạo Phật là đạo của con người, là đạo gần gũi với con người, cách sống của nó rất là bình thường.

Chúng đạo chỉ là sống với tâm thanh thản, an lạc, vô sự, lúc nào cũng như lúc nào không bị kìm chế, không bị bắt buộc phải tu như thế này phải tu như thế kia, chỉ có một điều quan trọng nhất đó là chúng ta phải quyết tâm buông xả đời sống nhân quả hiện có của chúng ta. Nghĩa là trong cái đời sống chúng ta là đời sống nhân quả, chúng ta có quyết tâm buông xả cái đời sống nhân quả đó không? Nhân với quả, mà có quyết tâm thì chúng ta mới buông xả được mà không quyết tâm thì làm sao?

Ví dụ như bây giờ muốn ăn mà cứ đi ăn thì làm sao? Đó là đời sống nhân quả mà, à nó muốn ngủ thì giờ này mình chưa cho phép nó ngủ thì mình tìm cách đừng có cho nó ngủ, thì như vậy là mình làm chủ đời sống nhân quả. Mình muốn buông xả cái nhân quả đó thì phải làm như vậy, phải chống lại cái nhân quả đó như vậy, thì như vậy là được giải thoát chứ có gì đâu.

II- KHÔNG BỊ SANH, GIÀ, BỆNH, CHẾT

Mục đích tu hành của chúng ta là làm chủ sanh, già, bệnh, chết, nhưng cái gì làm cho chúng ta bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết? Muốn hiểu điều này Thầy xin đọc lại bài kinh Thánh Cầu. Thầy đọc cái bài kinh Thánh Cầu cho quý vị thấy Phật dạy như thế nào.

Bởi vì chúng ta hằng sống ở trong cái nhân quả này, chúng ta không quyết tâm buông xả cho nên chúng ta bị sanh, bị cái đời sống của chúng ta, ham muốn dục lạc cái này cái kia, bị già, bị bệnh và bị chết. Nghĩa là bị, chúng ta bị chứ không phải là chúng ta muốn cái đó đâu, chúng ta bị. Vậy chúng ta muốn cho mình không bị già, bị sanh, không bị chết thì chúng ta phải tu tập cái gì đây? Theo trong cái bài kinh Thánh Cầu đức Phật có nói, sau đây Thầy xin đọc lại đoạn kinh đó để quý Thầy thấy, bởi vì chép nó hơi dài cho nên Thầy không có chép ra mà thôi.

“Ở đây, này các Tỳ kheo, có người tự mình bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh”.

Như bây giờ đó nó khởi là mình muốn uống một ly nước, uống ly nước ngọt, uống ly

nước sữa hoặc buổi sáng muốn ăn bữa cơm, thí dụ nó khởi muốn, đó là cái bị sanh đó, phải không, cái bị sanh đó. Thì bây giờ chúng ta lại tìm cầu cái bị sanh, chúng ta lại đi lấy bát cơm hoặc lấy cái ly nước sữa uống, đó là chúng ta tìm cầu cái bị sanh. Rồi bây giờ chúng ta, ở đây cái câu kinh rất là rõ ràng, chúng ta đừng có làm theo cái điều đó thì chúng ta không có bị sanh. Tự mình bị già lại đi tìm cầu cái bị già, cái bị già là cái gì? Cái ăn uống đó nó chạy theo cái dục đó đó là bị già đó, ở đây để rồi cái bài kinh nó sẽ giải thích cho chúng ta cái nào bị già, Thầy xin đọc luôn để thấy rõ ràng:

“Có người tự mình bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh, tự mình bị già lại tìm cầu cái bị già, tự mình bị bệnh lại tìm cầu cái bị bệnh, tự mình bị chết lại tìm cầu cái bị chết, tự mình bị sâu lại tìm cầu cái bị sâu, tự mình bị ô nhiễm lại tìm cầu cái bị ô nhiễm. Này các Tỳ kheo, cái gì theo các người gọi là bị sanh? Này các Tỳ kheo, vợ con là bị sanh, đầy tớ nam, đầy tớ nữ là bị sanh, dê và cừu là bị sanh, gà và heo là bị sanh, voi, bò, ngựa đực, ngựa cái là bị sanh, vàng bạc là bị sanh”.

Nghĩa là nói chung cái đời sống của chúng ta xung quanh hiện giờ như nhà cửa, của cải, tài sản, ruộng vườn, đất đai là cái bị sanh hết, là bị già, là bị bệnh, là bị chết. Thì ở đây đức Phật xác định cho chúng ta thấy nói về cái bị sanh, cái đời sống của chúng ta là cái bị sanh, già, bệnh, chết. Vậy thì chúng ta buông nó ra. Vậy thì bây giờ về đây quý vị buông nó ra hết đi còn cái gì nữa, thế mà trong tâm chưa chịu buông nữa, ở ngoài cái hình thức thì buông hết chứ ngồi đây trong tâm còn nhớ vợ, thương con ngồi đây còn lo lắng không biết ở nhà nó đói khổ làm sao? Rồi ở đây nhà cửa ruộng đất của mình không biết có ai lấy không, giấy tờ không biết có lo làm không? Nó đủ thứ chuyện hết, nói bỏ chứ chưa có bỏ, bỏ là bỏ dứt hẳn thì nó mới được, tức là không bị già, không bị sanh. Đây là cách thức thật sự mà, tại sao chúng ta muốn làm chủ sanh, già, bệnh, chết mà chúng ta không dám bỏ? Mà bỏ tới nửa chừng, bỏ phân nửa thôi, còn phân nửa đi về, mai một có gì rút chạy quay về. Thật sự ra mình quyết bỏ là bỏ thật sạch đi thì con đường đó là con đường chúng đạo chứ gì, khi mà quyết rồi thì nó chúng đạo chứ gì, cho nên Thầy nói dứt bỏ nhân quả là chúng đạo.

Thì Thầy xin đọc tiếp:

“Này các Tỳ kheo, những chấp thủ ấy bị sanh người ấy lại nắm giữ, tham đắm, mê say chúng, tự mình bị sanh lại tìm cầu cái bị sanh. Và này các Tỳ kheo, cái gì theo các người gọi là bị già? Này các tỳ kheo vợ con là bị già...”

Nó cũng là cái lập vì sao này kia, cũng là bao nhiêu đó lại sanh, già, bệnh, chết, nghĩa là cái đoạn kinh này nó lập đi lập lại cái chỗ đó là nói bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, nó cũng đều là toàn bộ cái cuộc sống của chúng ta, cuộc sống của chúng ta hàng ngày, vợ con, cửa cải, tài sản, heo, dê, tiền bạc, đất đai, ruộng vườn, nhà cửa tất cả những cái đó là cái bị sanh, già, bệnh, chết.

“Và này các Tỳ kheo, có người tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sanh, tìm cầu cái vô sanh”.

À bây giờ đó đi ngược lại đó, bây giờ đi ngược lại để dạy cho mình, cái kia hồi này thì mình bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bây giờ đi ngược lại là cái không bị sanh, cái vô sanh, cái không già, cái không chết, à bây giờ đức Phật nhắc cho chúng ta biết cái nào. Thì rõ ràng là mục đích của mình ở đây

Thầy nói chúng đạo là làm chủ bốn sự đau khổ, mà bây giờ mình chứng được, mình hiểu được cái không bị già, cái không bị chết, cái không bị sanh, cái không bị bệnh thì mình phải làm chủ nó mình đừng có cho nó sai bảo mình thì mình giải thoát, chúng đạo chứ có gì. Cho nên quá dễ, người ta nghe rồi người ta chấp nhận cái không bị sanh, không bị già, cái vô sanh thì tức là vô sự, chấm dứt hoàn toàn có gì đâu, có gì mà phải tu, có gì mà phải thức đêm dậy khuya như vậy, có gì mà phải cực khổ đến cái mức độ như vậy. Thầy thấy quá đơn giản, đâu có gì đâu, hiểu rồi ngay đó là tôi đã giải thoát hoàn toàn.

Nay Thầy xin đọc lại cái đoạn này cho rõ ràng, đây:

“Và này các Tỳ kheo, thế nào là Thánh cầu, ở đây này các Tỳ kheo, có người tự mình bị sanh sau khi biết rõ sự nguy hại của sự bị sanh, tìm cầu cái vô sanh vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị già sau khi biết rõ sự nguy hiểm của sự bị già, tìm cầu cái không già vô thượng an ổn khỏi khổ đau, Niết Bàn; tự mình biết cái bệnh và cái không bệnh; tự mình biết cái chết và cái bất tử; tự mình bị sâu cái không sâu;

tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ sự nguy hại của sự ô nhiễm, tìm cầu cái không ô nhiễm vô thượng an ổn khỏi khổ ách, Niết Bàn. Nay các Tỳ kheo như vậy là Thánh cầu”.

Nghĩa là bây giờ mình biết những cái đó là vợ con, nhà cửa, của cái, vàng bạc, tiền của... đó là cái sanh, già, bệnh, chết; cái vô sanh, cái không bệnh, không già, không chết thì cái đó đi ngược toàn bộ là không chấp nhận cái đó. Vậy thì mình không dám nhận mình bỏ đi, bỏ thật sự quyết tâm bỏ chứ đừng có tiếc, đừng có gì thì nữa hết, trong đầu đừng có gì nữa hết thì ngay đó nó chứng.

Người ta hiểu rồi người ta bỏ sạch người ta đâu có tiếc. Cung vàng điện ngọc, đức Phật vì sự đau khổ của chúng sanh Ngài bỏ, Ngài không tiếc chút nào hết. Sau khi về còn có đứa con trai, thay vì để cho nó thay thế mình nó làm vua chứ. Không, cho cái bình bát, coi như là cái ông Phật tiệt dòng mất rồi. Rồi cái ngai vàng này bỏ cho ai đây? Ông có tiếc không mấy con? Ông đâu có tiếc đâu, có thằng con trai ông cho làm vua mà giờ vác bình bát đi xin ăn mà chúng còn đánh lỗ đầu. Các con thấy cái chỗ của Phật ông thấy được cái thật và cái giả của cuộc

đời, cho nên cái ngai vàng là cái giả, cái giàu sang là cái giả có gì, đó là cái bị sanh, già, bệnh, chết. Cho nên, dẹp hết bỏ ra về gia đình độ hết cả vợ con đi vào con đường giải thoát hoàn toàn, bỏ hết không cần thiết.

Đó là một cái gương, một cái gương rất sáng, mà cái gương rất sáng để chúng ta biết rằng tu hành đâu phải khó, chỉ cần buông bỏ mà Thầy thấy các con buông không nổi. Tại sao mà buông không nổi? Có gì đâu, đã học các pháp đều vô thường, tất cả đều nhân quả, duyên hợp mà thành có gì của mình nữa đâu mà tại sao không buông bỏ!

Cho nên, đọc sơ cái bài kinh như vậy chúng ta biết cái gì là cái bị sanh, bị già, bị chết chúng ta phải quyết tâm chứ, quyết tâm để mà chúng ta không còn bị sanh, già, bệnh, chết nữa. Cho nên, hiểu được cái bài kinh này rồi thì chúng ta biết cái chỗ nào để mà chúng ta chốt, sau này quý vị đọc lại cái bài kinh Thánh Cầu, phi Thánh cầu và Thánh cầu, nghĩa là chúng ta sống theo cuộc đời thế gian đó là phi Thánh cầu, còn chúng ta sống đúng bỏ xuống hết thì đó là Thánh cầu.

Tu hành là một sự sống bình thường, có lý đâu mà lại diệt hết ý thức phân biệt thiện

ác, ông Phật có dạy mình xả cái đời sống của mình như vậy có xả cái ý thức của mình không? Đâu có, các con đọc cái bài kinh này có nghe ông Phật bảo phải dừng hết cái vọng tưởng, phải dừng hết cái ý đâu!? Mà bảo dừng, diệt những cái bị sanh, già, bệnh, chết, dừng cái đó lại đi, thì ông Phật dạy vậy, tại sao chúng ta không làm vậy mà chúng ta đi làm khác, dừng hết cái vọng tưởng chúng ta làm gì, mà ông Phật có dạy đâu?

Cho nên, tu hành là một sự sống bình thường, mình sống bình thường như mọi người có khác gì với ai đâu, nếu mà mình bỏ cái đó là mình phi thường đó, người ta bỏ không được mà mình bỏ được đó là cái phi thường của nó, mà cái phi thường đó quá dễ mà. Từ mình làm ra, từ cái duyên hợp của nhân quả mà có cha, có mẹ chứ đâu phải là mình làm được cái này đâu, duyên hợp ra có cha có mẹ, thì bây giờ mình hiểu được Phật pháp cái này là bị già, bị sanh, bị chết này bỏ xuống hết để chấm dứt sanh, già, bệnh, chết, cái mục đích nó như vậy mà, thế rồi chúng ta lại bỏ không được.

Cho nên, Thầy nói tu hành là một sự sống bình thường chứ lý đâu lại diệt ý thức phân biệt thiện ác. Cho nên, có vọng tưởng

hay không vọng tưởng đều là một ý thức bình thường của mỗi con người. Như mình có vọng tưởng hay không vọng tưởng, trong đầu mình có suy tư có nghĩ tưởng gì thì nó nghĩ, mặc nó ăn thua gì. Miễn là nó đừng có suy nghĩ lòng vòng ba cái bị sanh, bị già, bị chết này thôi, chứ nó nghĩ gì cứ cho nó nghĩ, mà đừng có nghĩ cái chuyện đó, mà nghĩ cái chuyện đó thì dẹp đi, mấy con sẽ được giải thoát chứ có gì đâu, đơn giản quá, quá đơn giản không có khó gì. Đức Phật đã gom lại cho chúng ta thấy một cái đời sống của chúng ta xung quanh bao nhiêu vật chất tình cảm của chúng ta đều là gói ghém ở trong đó hết. Đó, đức Phật gọi là cái bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết.

Bây giờ muốn cái mà không sanh, không già, không chết thì bỏ cái này xuống đi, chứ đâu có bảo mình diệt cái ý thức của mình, đừng có niệm ở trong đó, các con hiểu rõ cái chỗ này.

Cho nên bây giờ mà cứ ngồi đó mà lại ức chế cho hết, còn bữa nào mà có vọng tưởng lia lịa tới thì trời ơi bữa nay tôi sao mà khó quá, đó là cái tu sai, tu sai không đúng của mọi người.

Nhưng người tu hành không chấp nhận những vọng tưởng có tướng bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết. Đó Thầy nhắc lại đó. Thầy sẽ đọc lại câu này thấy rõ: ***“Tu hành là một sự sống bình thường chứ lý đâu lại diệt hết ý thức phân biệt thiện ác, cho nên có vọng tưởng hay không vọng tưởng đều là một ý thức bình thường của mỗi con người, nhưng người tu hành không chấp nhận những vọng tưởng, tức là những ý tưởng chúng ta khởi nghĩ có tính bị sanh, bị già, bị bệnh và bị chết”***. Nó đúng với cái câu trong bài kinh Thánh Cầu, tất cả những vọng tưởng đó, đều ngăn tất cả những vọng tưởng đó, những cái vọng tưởng mà bị sanh, bị già, bị chết đó, tất cả những vọng tưởng đó nếu nó đến thì chúng ta ngăn và diệt; còn những vọng tưởng không sanh, không già, không bệnh, không chết thì để tự nhiên, nhớ cái câu Thầy nói. Nó có vọng tưởng nhưng vọng tưởng không sanh, không già, không chết thì để tự nhiên chứ.

Vậy cái vọng tưởng nào không sanh, không già, không chết?

Quý vị biết quá mà, bây giờ tôi ngồi tôi nghĩ chúng ta thanh thản, an lạc, vô sự này thì cái này rõ ràng là cái vọng tưởng không

sanh, không già, không chết chứ gì. Tâm thanh thản, an lạc, vô sự thì làm sao có sanh, già, bệnh, chết gì trong đó được, nó đơn giản vậy, mà có những cái kia thì mình thấy điểm mặt nó liền, đâu chấp nhận nó, cho nên cứ để tự nhiên. Vì vậy mà chúng ta đâu cứ phải gò bó ức chế cái tâm nó quá là cực khổ như vậy.

Cho nên, tu riết rồi Thầy thấy mấy con cái mặt cứ gằm gằm như này mà không thấy hân hoan chút nào hết. Người nào cũng thấy coi nó khắc khổ quá, hai tháng qua rồi nhìn coi bộ người nào coi thấy cũng khắc khổ, sao mà làm khổ mình đến cái mức độ như vậy. Bởi vì không có dám ngó ai hết, ai biểu ngó tới ngó ngang làm chi, nhìn thì nhìn chứ có gì đâu nhưng mà đừng có liếc người ta. Cho nên, đức Phật dạy: ***“Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật, muôn pháp lành đều do nơi đó mà sanh”***, phải không mấy con? Không phóng dật mà các pháp lại sanh, như vậy là có vọng tưởng hay không vọng tưởng đây? Các con cứ nghĩ đi, các con cứ nghĩ cái câu của lời đức Phật nói, câu đức Phật lời nói quá rõ ràng: ***“Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật, muôn pháp lành đều do nơi đó mà***

sanh”, do nơi tâm không phóng dật mà sanh, vậy thì do nơi tâm, pháp lành mà, vậy thì nó có phải là cái bị sanh, bị già, bị chết nữa không, đâu có nữa, cho nên nó đâu phải là hết vọng tưởng đâu. Quý vị có nghe rõ lời dạy này chưa? Không phóng dật nhưng các pháp lành từ nơi tâm không phóng dật mà sanh, đọc câu này chúng ta thấy người tu hành có hết vọng tưởng không? Nếu hết vọng tưởng chúng ta thành cây đá mất. Nghĩa là tu cái kiểu mấy con mà đi khát thực mà Thầy thấy ít hôm chắc nó thành cây thành đá hết, nghĩa là không dám cạy kịch đi cứ nhìn cái chân này bước, bước, bước rồi tới nó lấy cơm rồi cúi đầu đi về không dám ngó qua ngó lại gì hết thành cây đá. Chúng ta ngó qua ngó lại nhưng không được liếc xéo, liếc ngang. Thì như vậy đó là những cái mình quá gò bó, mình quá sợ hãi, có gì đâu mà mình phải sợ hãi dữ vậy.

Tại sao chúng ta lại dẹp hết vọng tưởng để trở thành cây đá? Tu là làm chủ cái sự đau khổ để hết đau khổ chứ đâu phải tu để làm cho chúng ta trở thành con người ngờ ngờ ngẩn ngẩn, gằm gằm đi không dám nhìn ngó ai. Tu là đem lại cho tâm hân hoan vui vẻ, đoan trang, chánh trực, không liếc xéo,

liếc ngang, không nói xấu nói lỗi người, không ly gián người này với người khác. Tu là đi đứng khoan thai nhẹ nhàng, thoải mái chứ đâu phải đi cúi đầu, khom lưng bước thấp, bước cao. Tu là tỉnh giác nhưng tỉnh giác đâu có nghĩa là chỉ có biết bước đi, hơi thở mà tỉnh giác là tỉnh giác trong tất cả mọi sự việc xung quanh chúng ta. Nghĩa là đâu có tỉnh giác ở trên bước đi không đâu, mà đây là tỉnh giác những chuyện gì xung quanh chúng ta xảy ra, ta biết rõ thiện ác, biết rõ cái bị sanh, bị già, bị chết biết rõ, sự kiện xảy ra biết được, đó là mới tỉnh. Chứ không phải tỉnh mỗi trong hơi thở, biết hơi thở ra, biết hơi thở vô. Đâu có tỉnh biết mình đi không đâu, cho nên tỉnh giác là toàn diện chứ không phải tỉnh giác có một cái hành động của chúng ta thôi. Nhưng tỉnh giác trong cái hành động đầu tiên của chúng ta tu tập đó là bắt đầu, khởi sự cho người mới tu là tập nương vào hơi thở, biết hơi thở ra vô đó là mới tập tễnh, còn bây giờ các con đã trải qua bao nhiêu thời gian tu còn tập cái đó để làm gì nữa, tập làm gì nữa.

Chúng đạo cũng như người bình thường, nhưng người bình thường thì đang bị sanh, già, bệnh, chết làm dao động, còn người

chúng đạo thì không bị sanh, già, bệnh, chết gì hết, bất động. Cho nên người bình thường và người chúng đạo khác nhau ở chỗ tâm bất động trước ác pháp và các cảm thọ. Tu như vậy đâu có nghĩa là khó khăn phải không quý vị. Tu đâu có nghĩa là làm cho chúng ta thay đổi thân tâm khác thường, mà làm cho thay đổi thân tâm khác thường thì đâu gọi là tu đúng. Tu là ngăn diệt những hành động làm khổ mình, khổ người đó là cách thức tu.

III- CHÚNG ĐẠO LÀ CHÚNG CÁI GÌ?

Sau 2 tháng tu hành Thầy nhìn trên gương mặt của quý thầy, của quý cư sĩ sao không thấy hân hoan, trông có vẻ khắc khổ quá. Cho nên, quý vị xác định cho rõ ràng tu chúng là chúng cái gì? Phải xác định được cụ thể rõ ràng cách thức mình tu chúng là chúng cái gì? Nghĩa là mình trình bày lại cho Thầy con nghĩ tu chúng là phải chúng như vậy, trình bày cho Thầy nghe thấy tự mình nhận xét. Bởi vì các con đọc trong Những Lời Phật Dạy, đức Phật đã giác ngộ cho người ta ngộ được cái chân lý, cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Để làm gì? Để mình hộ trì và bảo vệ cái trạng thái đó! Thì hộ trì và bảo vệ cái trạng thái đó là chúng

trạng thái đó chứ gì. Đó là cái chân lý Diệt đế, cái chân lý.

Vậy thì chúng ta phải ngộ nhận như thế nào đúng và như thế nào sai, có phải chỉ chúng ta hết vọng tưởng rồi thì chúng ta mới chứng được trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự được không? Phải hỏi kỹ lại, còn cứ nghĩ phải chứng nó phải có Tam Minh, phải có Lục Thông, phải có Tứ Thần Túc. Đừng có nghĩ vấn đề đó! Mà càng nghĩ vấn đề đó thì càng không có cái thứ đó, cho nên chúng ta đừng có nghĩ cái điều đó. Mà chúng ta hãy nghĩ bây giờ nè, cái gì bây giờ mà làm cho chúng ta chướng ngại nè, cái gì bây giờ làm cho chúng ta khắc khổ nè. Tu mà làm cho mấy con quá cực khổ, đó là cái sai. Cho nên, khi mà chúng đạo rồi đức Phật nói, con đường khổ hạnh đức Phật không có chấp nhận, mà con đường lợi dưỡng cũng không có chấp nhận, hai cái ngả này Phật không chấp nhận. Cho nên, nó trung đạo, trung đạo là trung đạo cái chỗ nào? Trung đạo là cái chỗ không tự làm khổ mình. Tu mà làm khổ mình quá như vậy thì làm sao mà tu cho tới nơi tới chốn được? Cho nên, cái tu mà làm khổ mình tức là khổ.

Cho nên, quý vị xác định cho rõ ràng tu chứng là chứng cái gì? Rồi trình cho Thầy cái điều kiện đó, mình ngộ mình giác ngộ cái trạng thái mình chứng để mà biết mình đã đạt được cái chỗ đó rồi Thầy sẽ giải thích cho mấy con nghe. Đúng thì Thầy xác định cho cái này đúng và giữ gìn nó bằng cách nào Thầy sẽ chỉ cho. Chứ còn bây giờ pháp tu của Thầy, à bây giờ tu tỉnh thức thì vậy, tu hơi thở là vậy, đẩy lui bệnh là vậy, xả tâm là như vậy thì thử hỏi như vậy có ích lợi gì không? Nhưng mà trả lời những cái pháp như vậy thì nó trở về với cái trạng thái bất động của nó. Nhưng mà không ngờ rằng khi mà trả lời như vậy về quý vị mới ức chế cho được cái đó thì nó sẽ lạc vào cái trạng thái ức chế, nó không niệm khởi, nó bất động thì nó lại sai pháp.

Đâu phải tu hết các tướng là chứng đạo, đâu phải tĩnh giác là chứng đạo, đâu phải thần thông là chứng đạo, đâu phải ngồi thiền nhiều là chứng đạo. Chứng đạo là tâm định tĩnh, nhu nhuyễn dễ sử dụng, ý muốn gì sai bảo thì thân tâm làm theo. Các con có nghe cái câu mà đức Phật đã dạy không: ***“Tâm định tĩnh nhu nhuyễn dễ sử dụng”***. Vậy thì bây giờ mình biết cái đó là cái bị sanh, bị

già, bị chết thì tâm nó nhu nhuyễn chứ gì, thì mình đừng có làm theo cái đó thì nó nhu nhuyễn chứ có gì đâu, chứ đâu phải tập luyện làm sao cho nó nhu nhuyễn. Các con hiểu cái nhu nhuyễn là như thế nào, còn định tỉnh là như thế nào? Mình biết cái này là cái bị sanh, bị già, bị chết là định tỉnh chứ sao, không định tỉnh làm sao biết được cái này. Thế bây giờ ngồi cứng ngắc như gốc cây rồi nói tôi định, rồi tôi biết là định tỉnh như vậy để làm gì đây? Định tỉnh đó làm cái gì, ra ngoài kia làm gốc cây, cục đá chứ không hề bây giờ con người mình tu rồi mình làm cái gốc cây, cục đá ngồi ở hàng rào ngoài kia, ngồi bất động đó sáu tháng như cái chú bé người Ấn Độ đó, làm gì đó. Không lẽ tu như vậy sao? Các con thấy Thầy báng sạch ba cái thứ quỷ quái này. Con người thì con người chứ tại sao con người tu để rồi bây giờ ngồi đó sáu, bảy tháng không ăn uống gì hết, không nói gì hết, để làm gốc cây sao?

Cho nên, chứng đạo là tâm định tỉnh, phải hiểu chữ định tỉnh, định tỉnh là làm sao, định tỉnh chắc có lẽ là ngồi cứng nhắc không dám cục kịch, đầu óc cũng không dám nghĩ gì hết, đó là định tỉnh; rồi nhu nhuyễn, chắc là nhu nhuyễn cái tâm nó mềm mại lắm

đó nha, nghĩ cái gì lạ lùng vậy. Thầy cũng chẳng hiểu nữa! Dễ sử dụng chắc có lẽ là mấy người biết bảo gì nó làm theo cái đấy chứ gì, gọi là dễ sử dụng. Cho nên, phải hiểu cho đúng cái nghĩa của nó.

Chúng đạo là làm chủ sanh, già, bệnh, chết khi tâm ham muốn một điều gì ý thức bảo không được ham muốn điều đó là nó không làm, chúng đạo là vậy. Bây giờ tâm chúng ta muốn cái điều đó mà không có được thì nó thôi, thì đó là chúng chứ còn gì nữa, nó có làm theo cái đó không? Mà nó không làm theo thì đó là mình làm chủ chứ gì, có phải không, mấy con cứ nghĩ đi. Cho nên ở đây Thầy nói rất rõ, những cái điều này là điều các con cần phải hiểu mà tu.

Chúng đạo là làm chủ sanh, già, bệnh, chết, khi tâm ham muốn điều gì thì ý thức của chúng ta chứ không có cái gì hết, không có trí tuệ ở đâu hết, ở đây là ý thức bảo không được ham muốn thì tâm mình không được ham muốn. Khi tâm sân hận thì ý thức bảo tâm không được sân hận thì tâm không sân hận đó là chúng đạo chứ sao? Nó còn giận nữa không, đã bảo là không giận mà giận thì tát vào mặt, lấy bạt tai tát vào đầu nó vài cái mày còn giận là mày chết, tao bảo

không giận mà phải nghe chứ. Mình bảo mình không được sao, mình đánh mình không được sao? Có gì đâu mà ngồi đó gìm gìm cái đầu cho nó giận lung, có phải không, còn tát cho nó mấy tát tai nó còn giận thì tát thì nó hết giận, có phải sung sướng không, nó hết giận rồi, cái nào khỏe, cái đau này tát vô nó hết, nó giận nó cứ hằm hằm nó giận hoài nó không phải khổ sao, phải không? Các con thấy cái đó là cái đơn giản nhất của sự tu tập.

Bị ý thức của chúng ta sai là hỏng. Thí dụ như bây giờ thân của chúng ta già yếu lụm cụp thô thân này không được già yếu lụm cụp, đi đứng vững vàng, thì đó là ý thức mình bảo mà. Đây cô Huệ Ân các con thấy không, có lụm cụp vậy, nhưng bây giờ cô tập cô cũng đỡ rồi đó, các con thấy chưa, ý thức bảo mà. Bằng chứng trước mặt đó chứ đâu, cái ý thức của chúng ta nó đủ cái sức lực, ý làm chủ, ý tạo tác mà, ý dẫn đầu các pháp mà, các con nghe lời đức Phật nói quá rõ ràng mà, đâu có gì. Khi thân chúng ta già yếu lụm cụp thì chúng ta dùng ý thức bảo không được già yếu lụm cụp nữa, phải bình thường thì lần lượt nó cũng trở lại bình thường như thường, đó là cái sự tu chứng của

chúng ta mà, nó làm chủ nó mà. Khi thân bị bệnh ý thức bảo thân không được bệnh thì thân nó sẽ không bệnh, các con thấy đó là cái sự thật mà đâu có gì. Nhưng mà mấy con cứ để cho dính mắc nhớ nhà nhớ cửa rồi đi nói chuyện rồi làm cái này cái kia, con bảo nó cũng không nghe chứ đừng có nói, còn mấy con nghe lời Thầy mấy con sống đúng giới đi. Sống độc cư trầm lặng không có nói chuyện với ai hết đi, mấy con sai xem nó có được không, bảo cái gì nó chả nghe.

Khi mà thân nó sắp sửa chết thì mình bảo tịnh chỉ hơi thở chết đi, chứ đừng ở đây mà thở hôm hóp hôm hóp cho mệt, phải không, nó ngưng hơi thở rồi chết có phải sướng không. Để nó cà hót cà hót hoài có phải khổ không? Các con thấy mấy người sắp chết họ cứ cà nắc cà nắc, thở không được, mà sống không sống mà chết không chết rất là khổ. Còn ở đây chỉ bảo tịnh chỉ hơi thở, ngưng đi, chết rồi ở đó mà thở kiểu gì lạ lùng. Có phải không mấy con? Đó là sự thật người tu hành nó phải vậy chứ. Nhưng mà chúng ta phải sống như thế nào để chúng ta không bị sanh bị già, bị chết chứ, chúng ta cứ sống ở trong cái bị sanh, bị già, bị chết chúng ta bảo nó có được không? Đâu có được,

tại vì chúng ta sống đúng, đó là giới sanh định mà. Cái giới là của chúng ta sống đúng như vậy đó là giới luật thì mấy con thấy chỗ làm chủ của chúng ta rất rõ ràng.

Đây là Thầy nói trên vấn đề đục trên ý thức mà sai bảo cái thân cái tâm của chúng ta, đó là cách thức chúng ta biết, chúng ta tu tập. Mà chỉ cần giữ giới là mấy con sẽ đạt được chứng đạo. Còn năm tháng nữa, mà năm tháng nữa rèn luyện mình ở trong cái này mấy con sẽ đạt được nhiếp tâm nó đâu phải khó đâu, chứ đâu phải mấy con ráng tập như thế này như thế khác, ôi thôi tập đi muốn chết luôn mà xả ra cái trời ơi hai chân nó rũ rượi, coi bộ nó muốn ngục, nó còn khổ hơn. Cho nên vì vậy mà Thầy thấy tu sai mà còn cố.

Cho nên hôm nay, cái bài pháp tuy nó ngắn gọn nhưng nó cô đọng đầy đủ những cái phương pháp. Người nào mà chưa ngộ được cái sự chứng đạo, cái trạng thái chứng đạo rồi đến hỏi Thầy, cần thiết để hiểu biết cái này này, chứ đừng có hiểu biết cái ba lằng nhằng mà tập ức chế tâm, hỏi Thầy lằng nhằng ba cái tướng này tướng kia, ba cái đó dẹp xuống hết đi, ở đây không có ba cái thứ đó nữa. Tại vì mấy con cứ ngồi im lặng rồi

tưởng nó sinh ra, tưởng nào đủ thứ hết, ai biểu diệt ý thức làm gì để tưởng nó vô nó làm việc, cũng như một người ngủ thì mới có chiêm bao chứ không ngủ làm sao có chiêm bao? Mà ở đây chúng ta hoàn toàn làm chủ cái ý thức, lấy ý thức mà làm chủ tất cả mọi pháp mà, còn ba cái tưởng chúng ta đâu có sử dụng, đâu có cần. Chúng ta đâu phải là thứ tu tưởng, cho nên chúng ta khác.

Đây là người tu chứng đạo ý thức làm chủ sự sống chết, tâm lúc nào cũng thoải mái, dễ chịu, hoan hỷ vui vẻ. Các con thấy mình đuổi nó rồi thì nó bình an cho mình thì ngồi vui vẻ chơi chứ có làm cái gì đâu, chứ đâu phải quá dụng công, dụng sức tu tập mệt nhọc quá cho nên mặt héo xèo. Có phải không mấy con dụng công quá, cái mặt méo xèo, không có người nào hân hoan được. Bởi vì quá dụng công tức là quá hao sức, còn cái này mình dùng ý thức của mình đuổi, sống đúng đời sống giới không ăn phi thời, không nghe ca hát, không vui chơi, không gì hết. Các con thấy rồi bây giờ bắt đầu mình dùng ý thức của mình đuổi tất cả những cái chướng ngại, cái bị già, bị sanh, bị chết, mình làm chủ nó, mình đâu có sống ở trong cái bị sanh, bị già, bị chết đâu. Rồi bắt đầu

từ cái tâm niệm của mình mà khởi thì biết nó là cái bị sanh, bị già, bị chết thì tác ý đuổi. Thì bây giờ nó đến với mình đau nhức ở trên thân, nó đến với tâm niệm phiền não, sân hận, lo lắng, sợ hãi đều là dứt hết chứ mình có chấp nhận nó đâu, cái đó là cái bị sanh, bị già, bị chết mình biết mà.

Đó là qua cái bài Thánh Cầu chúng ta biết rõ cái đường lối, cách thức tu tập của mình, chứ không khéo chúng ta cứ ức chế tâm để mà tập tĩnh thức, để mà tập xả tâm bằng cách này bằng cách kia thì chúng ta không khéo chúng ta lọt vào trong trạng thái của tướng rất là khó khăn.

Cho nên, chúng đạo là sống trong sự an vui, thanh thản trước các ác pháp, chứ đâu phải chúng đạo chúng như cụt đá gốc cây.

Như sư cô Huệ Ân làm chủ được thân tâm một cách cụ thể, rõ ràng. Đó bây giờ cô Huệ Ân ngồi trước mặt chúng ta cô làm chủ được rõ ràng, như vậy là chúng đạo chứ còn đòi gì mấy con? Các con thấy hạnh phúc quá, trên thân có đau thì cô tác ý một vài giây, một vài phút là vượt qua. Thậm chí cái thân đã trở thành cái tật đi mà còng thế rồi nó vẫn ngay lại được, đó là cái chúng đạo, cái lực của chúng đạo đã có chứ đâu phải không?

Nhưng thời gian chúng ta để chứng đạo trọn vẹn, 5 tháng, cho đến cuối cùng chúng ta trọn vẹn thì chúng ta đủ lực chứ sao. Mà đức Phật đã nói: ***“pháp ta không có thời gian đến để mà thấy”***, thấy quá rõ ràng chứ đâu phải không có cái kết quả đó đâu. Chứ không phải tu đợi đến chết mới cầu về Cực Lạc, mới thấy mình vãng sanh, phải vậy không, đạo Phật rất cụ thể.

Chúng đạo đâu có nghĩa là ngồi thiền hay đi kinh hành suốt đêm không ngủ. Xưa đức Phật canh giữa Phật còn nằm kiết tường nghỉ ngơi kia mà. Các con thấy ngày xưa đức Phật đã tu chứng rồi nhưng mà canh giữa trong cái thời khóa đức Phật đã nói rất rõ, đức Phật còn nằm nghỉ ngơi, đâu có ép buộc mà chúng ta phải thức trắng đêm. Cho nên ở đây, tất cả những điều mà Thầy cô động lại để cho chúng ta biết cách thức tu tập. Nay nghe rõ ràng rồi các con còn có cái gì mà thắc mắc không?

Hôm nay Thầy nhắc thêm một lần.



HẾT

MỤC LỤC

| | |
|--|----|
| I- Như thế nào là tâm chúng đạo?..... | 5 |
| II- Không bị sanh, già, bệnh, chết | 12 |
| III- Chúng đạo là chúng cái gì?..... | 25 |