

**DẠY TU THIỀN ĐỊNH
XẢ TÂM**

TRƯỜNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

DẠY TU THIỀN ĐỊNH XẢ TÂM



Sự tu hành cần thiết nhất là phải cố gắng giữ gìn một hơi thở có chất lượng, không cho một niệm vọng tưởng xen vào trong khi tu tập.

CHUYỆN NGŨ PHÁP ÂM

MỤC LỤC

01 PHẠM HẠNH CỦA NGƯỜI TU THIỀN.....	7
Nội dung băng giảng:	
1- Phạm hạnh của người tu thiền.....	8
2- Mười điều tâm niệm để tu tập rèn luyện đức hạnh	18
3- Hướng dẫn pháp môn “một” hơi thở cho người mới tu.....	21
4- Tu hành không phải là diệt vọng tưởng	24
5- Hướng dẫn tu tập hơi thở cho người đã tu lâu	26
6- Phải ức chế được vọng tưởng trong thời công phu	29
02 - THIỀN XẢ TÂM a - 2.....	36
Nội dung băng giảng:	
1- Thiền xả tâm	36
2- Đứng lại thì chìm xuống, tiến tới thì trôi dạt, chỉ có vượt qua	47
3-Tu tập làm chủ tâm trước, rồi làm chủ thân sau	51
4- Tu tập vừa sức theo đặc tướng	56
5- Tu tập xả tâm chứ không phải ức chế thân tâm - tu vừa sức	61

- 6- Giữ độc cư không nói chuyện - không nên đọc kinh sách ngoại đạo 64
- 7- Hạnh độc cư 79

03 - THIỀN XẢ TÂM B..... 95

Nội dung băng giảng:

- 1- Bí quyết thành công của thiền định là độc cư 95
- 2- Tu tập đúng là thấy kết quả ngay liền 98
- 3- Phá hôn trầm - phải chiến đấu hết sức ... 101
- 4- Thiền xả tâm 104
- 5- Làm chủ thời gian theo đúng thời khóa đề ra - tu tập vừa sức 106
- 6- Mục đích tu tập tinh thức trong mọi hành động 109
- 7- Tu tập phải có vấn đạo 113
- 8- Lời nói đầu (đường về xứ phật tập 4) 114

04 - THIỀN CỦA ĐẠO PHẬT 132

- 1- Nhập sơ thiền- đời sống của tu sĩ..... 132
- 2- Ngũ lục 136
- 3- Triệu chứng của người gặp pháp tướng. 141

05- THIỀN HƠI THỞ 154

Nội dung băng giảng:

- Ôn định hơi thở 154

06 THAM VẤN NHẬP SƠ THIỀN

2001..... 174

Nội dung băng giảng:

A- Vấn đạo: trạng thái sơ thiền, cách thức tu sơ thiền 174

B- Vấn đạo tứ chánh cần và tứ niệm xứ (36':00'') 199

1 - Tứ chánh cần 200

a- Tứ chánh cần là gì?..... 200

b - Phương pháp tu tứ chánh cần 201

2 - Tu tập tứ niệm xứ trên tứ niệm xứ 209

07. CHƯ' ÁC MẠC TÁC..... 220

17 LỜI SÁCH TẤN CỦA THẦY 273

Nội dung băng giảng:

I- Ước muốn 274

II- A la hán còn buồn khổ 276

3- Làm chủ thân, thọ, tâm, pháp - độc cư .. 280

4- Tu tập phải vừa với sức của mình 285

5- Sách tấn 296

6- Mục đích tu hành..... 309

7- Phân biệt pháp hướng truyền lệnh và pháp hướng điều khiển 313

8- Chánh niệm tĩnh giác - huấn luyện tâm giai đoạn mới tu tập 315

9- Tu phải nhiệt tâm trong lúc thực hiện thời khóa.....	317
10- Tu hành phải nhiệt tâm, nhiệt huyết xả sạch tâm.....	320
11- Tu không cần nhiều, tu ít mà đạt được chất lượng.....	322
12- Năm điều kiện để tu hành theo đạo phật.....	324
13- Rèn luyện đạo lực	330
14- Điều kiện để đạt chất lượng mỗi thời tu.....	335
15- Tu phải đúng thời gian quy định, phải làm chủ từng giờ phút	339
16- Định vô lậu - lợi ích của ngòi kiết già lung thẳng.....	342
17- Nghĩa tín thọ - pháp tín thọ.....	343

ĐỊA CHỈ CỦA CÁC FILE ÂM THANH

01 PHẠM HẠNH CỦA NGƯỜI TU THIỀN

<https://duongvexuphat.org/wp-content/uploads/2020/05/01.Pham-hanh-cua-nguoi-tu-thien.mp3>

02 - THIỀN XẢ TÂM a – 2

<https://duongvexuphat.org/wp-content/uploads/2020/05/02.Thien-Xa-Tam-a.mp3>

03 - THIỀN XẢ TÂM B

<https://duongvexuphat.org/wp-content/uploads/2020/05/03.Thien-Xa-Tam-b.mp3>

04 - THIỀN CỦA ĐẠO PHẬT

<https://duongvexuphat.org/wp-content/uploads/2020/05/04.Thien-cua-dao-Phat.mp3>

05- THIỀN HOI THỞ

<https://duongvexuphat.org/wp-content/uploads/2020/05/05.Thien-hoi-tho.mp3>

07 THAM VẤN NHẬP SỞ THIỀN 2001

<https://duongvexuphat.org/wp-content/uploads/2020/05/07.Tham-van-nhap-so-thien-11082001.mp3>

17 LỜI SÁCH TÁN CỦA THẦY

<https://duongvexuphat.org/wp->

content/uploads/2020/05/17.Loi-sach-tan-
cua-Thay.mp3

(Chú ý: pháp âm này người ghi chép nhận thấy có sự
đảo lộn. Từ phút 45':57" đến hết đó là đoạn
đầu buổi vấn đạo. Còn từ phút 00 đến 45':50"
là đoạn kế của phút 45:57)

01 PHẠM HẠNH CỦA NGƯỜI TU THIỀN

Nội dung băng giảng:

- 1- Phạm hạnh của người tu Thiền**
- 2- Mười điều tâm niệm để tu tập rèn luyện đức hạnh.**
- 3- Hướng dẫn pháp môn MỘT hơi thở cho người mới tu**
- 4- Tu hành không phải là diệt vọng tưởng**
- 5- Hướng dẫn tu tập hơi thở cho người đã tu lâu.**
- 6- Phải ức chế được vọng tưởng trong thời công phu**

Hôm nay, Thầy giảng thực hành thiền định về hơi thở, quý Phật tử cùng Thầy niệm hồng danh Đức Phật.

“Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật”
(3 lần)

Hôm nay, Thầy dạy quý Phật tử thực hành Thiền định, không còn dạy lý thuyết suông, giải thích lòng vòng làm mất thì giờ vô ích. Đối với sự thực hành này, nếu quý Phật tử cố gắng một chút thì ngay tức khắc đã có kết quả nhất tâm để

dàng.

Thay vì quý Phật tử phải chờ đợi cho đến khi nào Thầy ra thất, đó là một lý do chánh đáng mà Thầy đã vạch ra một đường lối hướng dẫn tuần tự tu tập có căn bản, từ dễ đến khó, từ thấp đến cao, để cho mọi người ai cũng thực hành được và cũng đạt được kết quả nhất tâm tốt đẹp như nhau. Quý Phật tử hãy lắng nghe cho kỹ và cần nên để ý những gì mà Thầy đã dạy hôm nay. Tu tập thiền định không nên vội vàng, luôn phải khắc ghi trong lòng 10 điều tâm niệm quan trọng dưới đây:

1- PHAM HANH CỦA NGƯỜI TU THIỀN

Ngoài sự tu tập thiền định quý Phật tử còn **phải sống đúng giới hạnh của người tu thiền.**

1- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức thì không thể nào đem thiền đạo hoặc kinh điển Phật ra thuyết giảng giữa đám tang, đám cưới, đám giỗ, ngày kỵ, hoặc trên xe, bên lộ, trên hè phố v.v và v.v.

2- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức thì không thể nào đem thiền đạo hoặc kinh điển Phật ra tranh luận hơn thua cao thấp.

3- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới

đức thì không thể nào dùng thiền đạo hoặc kinh điển Phật ra bài bác những tôn giáo khác, hoặc những pháp môn tu hành khác.

4- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ có giọng cười hách dịch, phách lối, có giọng nói thô lỗ, tục tằn.

5- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ đem việc chánh trị ra bàn.

6- Một người tu thiền định có giới Đức đầy đủ không thể nào để danh lợi làm mờ mắt mình.

7- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không thể nào để sắc đẹp cám dỗ lôi cuốn.

8- Một người tu thiền định có Giới đức không bao giờ ăn phi thời hoặc ăn uống lặt vặt.

9- Một người tu thiền định có Giới đức không bao giờ ham ngủ, thích đi du hí du thực.

10- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ nói chuyện phi thời, nói chuyện tào lao, nói chuyện vô ích.

11- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ cười nói một lượt, hay trong lúc ăn nói chuyện.

12- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới

đức không bao giờ đem chuyện người này nói chuyện người kia, để khiến cho mọi người bất hòa thù giận nhau.

13- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ thiếu hạnh nhẫn nhục, thiếu hạnh kham nhẫn.

14- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ thiếu lòng tha thứ, thiếu lòng từ, bi, hỷ, xả.

15- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức bao giờ cũng biết đủ, ít ham muốn.

16- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức sống một cuộc đời tùy thuận và an vui, bằng lòng mọi sự việc, mọi hoàn cảnh và mọi đối tượng.

17- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ giết hại chúng sanh, làm cho chúng sanh đau khổ.

18- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ thiếu giữ gìn vệ sinh nội thân và ngoại cảnh để cho cơ thể và nơi ở toát ra mùi hôi làm mọi người xung quanh khó chịu.

19- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức bao giờ cũng thấy những lỗi nhỏ của mình

là quan trọng đối với đời tu hành của mình.

20- Một người tu hành thiền định có đầy đủ Giới đức thì từ bỏ sát sanh, tránh xa sự sát sanh vì sát sanh là làm đoản mạng chúng sanh, gây sự chết chóc đau thương kẻ sống cũng như người chết. Khi có sự vô tình làm chúng sanh đau khổ hoặc chết chóc thì tự thấy rất là xấu hổ, rất là đau lòng, lúc nào cũng gìn giữ tâm từ, lòng thương xót và nghĩ đến hạnh phúc của người khác, của các loài vật khác.

21- Một người tu hành thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ lấy của không cho, tránh xa sự lấy của không cho, chỉ nhận những vật đã cho, sống một đời sống trong sạch, không có tâm tham lam, trộm cướp, và còn phải biết mọi người làm ra miếng sống, hoặc của cải, tài sản phải đổi lấy bằng mồ hôi, nước mắt rất là vất vả, khổ sở, phải chịu cháy da, phỏng cát mới có được của cải, tài sản.

22- Một người tu hành thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ dùng tà hạnh, từ bỏ dâm dục hèn hạ, không để tâm bị sắc dục lôi cuốn, không để tâm ham muốn dâm dục, phải từ bỏ, phải tránh xa, phải tu phạm hạnh, và còn phải biết dâm dục là nguồn gốc của tái sanh luân hồi, tạo nên nhiều đời kiếp tiếp khổ đau.

23- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ nói láo, thường tránh xa sự nói láo, luôn nói những lời chân thật, Y chỉ nơi sự thật mà nói, nói lời chắc chắn đúng đắn, tin cậy, không lừa gạt, không phản phúc, nói lời hứa giữ gìn rất đúng, không bao giờ sai lời hứa đối với đời, cũng như đối với một ai.

24- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ nói lưỡng hai chiều, tránh xa sự nói hai chiều, nghe điều gì ở chỗ này không đi nói đến chỗ kia, để sanh chia rẽ những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, không đi đến nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia; thường sống hòa hợp ở trong mọi đoàn thể, thường nói những lời đưa đến hòa hợp, không nói lời tranh đua cao thấp.

25- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ nói lời độc ác, nói lời thô lỗ, nói lời tục tũn, nguyên rủa, chửi mắng, thề thốt, chửi thề, thường nói những lời không lỗi lầm, đẹp tai, dễ thương, thanh tao, lời nói đẹp lòng nhiều người, vui lòng nhiều người, ôn hòa, nhã nhặn.

26- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ nói lời phách lối, tránh xa những lời phách lối, nói lời khinh khi người, nói lời chê trách người, mạ nhục người, phỉ

báng người, thường dùng lời chân thật khen tặng người, lúc nào cũng nói đúng thời, lời nói có đầy đủ ý nghĩ chân chánh, không nói cà rớn, nói đùa, nói mĩa mai, nói móc họng, nói lời chua chát, thường nói những lời về chánh pháp, nói những lời về đức hạnh, nói những lời được mọi người giữ gìn, nói những lời hợp thời, thuận lý không nói đùa, nói giỡn, nói có mạch lạc, có hệ thống và có ích lợi cho mọi người.

27- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức mỗi ngày ăn 1 bữa, không ăn ban đêm, không ăn lật vật; từ bỏ không ăn ban đêm; từ bỏ không ăn phi thời; từ bỏ không đi xem hát, ca hát, nhạc kịch; từ bỏ không trang sức, vòng hoa, hương liệu, dầu thơm và các thứ thời trang; từ bỏ nằm giường cao rộng, đẹp, sang; từ bỏ không cất giữ tiền bạc, vàng bạc; từ bỏ không nhận người làm, người hầu, kẻ hạ hoặc nam hoặc nữ; từ bỏ các nghề Thầy thuốc, Thầy ký, Thầy thông, buôn bán, môi giới, hôn nhân; từ bỏ các sự gian lận bằng cân, đo lường, tiền bạc; từ bỏ lo lót, hối lộ, gian trá, lừa đảo; từ bỏ sát hại cầm túc, làm thương tổn, bức đạt, cướp phá và trộm cướp.

28- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ sống theo các du hí như ca

hát, nhạc kịch, ngâm vịnh, diệt tay, diệt chân, tụng chú, tụng niệm kinh vọng cao, vọng thấp, vọng trầm, đánh trống, giông chuông, diễn các tuồng thần tiên, mảĩ võ, đấu voi, đấu trâu, đấu bò, đấu cừu, đá gà, đá chim cun cú, đấu gậy, đấu quyền, đô vật, đánh giặc giã, dàn trận, thao dợt, diễn binh, lúc nào cũng từ bỏ những loại du hí như trên.

29- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ sống với nghề đánh bài, gian lận, và không theo các trò giải trí như cờ tướng, cờ tam hình, bát hình, cờ gấn, các trò chơi trên đất, nhảy cò cò, ô quyền, chơi quăng thẻ, chụp khăn, bắt mọi, đánh dài, cút bắt, chơi xúc xắc, chơi khăng, lấy tay làm viết, làm chó, làm mèo, đá banh, tennis, bóng rổ, bóng chuyền, thổi kèn, chơi xe con, búp bê, cung tên, khiêng kiệu bằng tay, bắt chước, nhá nhại điệu bộ của người khác, chế giễu, méo miệng làm ma, lè lưỡi làm quý.

30- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ sống giường cao rộng lớn, ghé bành, ghé dài, ghé trạm trở, cần ngọc, cần vàng, và các thứ gổ quý, vải trải giường bằng len, vải trải giường, bàn, ghé, nhiều tấm, nhiều màu chẵn len trắng, chẵn len thêu bông, nệm bông, nệm thêu hình các con thú, mền bằng

bông, mền bằng lông thú, cả hai phía mền có đính ngọc, mền bằng lụa, tất cả những loại dùng ở trên đều phải từ bỏ.

31- Một người tu thiền định có đầy đủ giới đức không bao giờ dùng đồ trang sức, mỹ phẩm, thân hình ẻo lả, thướt tha, kem đánh mặt, vòng hoa và phấn son, phấn mặt, sáp mặt, gậy cầm tay đầu rồng, đầu rắn, ống thuốc hút, ống trầu, dép thêu, khăn thêu, khăn đầu thêu, khăn tay thêu, phát trần, vải trắng có viền tua dài.

32- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ nói chuyện vô ích, nói chuyện tầm phào, nói chuyện chánh trị, vua chúa, nói chuyện trộm cướp, nói chuyện về binh lính, nói chuyện về hải hùng, nói chuyện chiến tranh, nói chuyện về ăn cắp, dâm dục, nói chuyện về vải mặc, giường nằm, vòng hoa, hương liệu, thuốc thang, bà con, xe cộ, làng xóm, thị tứ, thành phố, nói chuyện thế giới, nói chuyện đàn bà con gái, nói chuyện đàn ông, nói chuyện anh hùng, quân tử, tiểu nhân, nói chuyện bên lề đường, bên giếng nước, nói chuyện người chết, xe đụng, nói chuyện nạn tại, thủy hỏa, nói chuyện tạp thoại, thần thoại, tiên thoại, Phật thoại, nói chuyện ma, chuyện quỷ, đồng cốt, bói khoa, nói chuyện đất sụp, núi

lừa.

33- Một người tu thiềđ định có đầy đủ Giới đứcc không bao giờ sống bàn luận, tranh chấp về luật pháp, về tà kiến, chánh kiến, về thiềđ thời, địa lợi, thiềđ vắn, địa lý, bàn chuyện cổ kim, tranh hơn, tranh thua, tranh cao, tranh thấp, luận thiềđ, luận đạo, luận kinh, luận luật, v.v.

34- Một người tu thiềđ định có đầy đủ Giới đứcc không bao giờ đứng ra làm môi giới, chánh trị, từ thiệđ, xã hội, môi giới trai gái, thanh niên, môi giới buôn bán làm ăn các thứ nghề, đũa tin tức qua lại, liên lạc chánh trị, thời sự.

35- Một người tu thiềđ định có đầy đủ Giới đứcc không bao giờ sống lừa đảo, nói lời xiểm nịnh, a dua, gợi ý, dềm pha, lấy lợi, cầu lợi, cầu danh.

36- Một người tu thiềđ định có đầy đủ Giới đứcc không bao giờ tự nuôi thân sống bằng những tà hạnh, quay tay, đạođ quẻ, bói khoa, chiêm tinh, xem tướng, đạođ mọng, xem ngày tốt xấu, xem tuổi cất nhà, cưới vợ, gả con, cúng tế, quỷ thần, cầu an, cầu siêu, trừ bệđ, trừ thần, trừ linh, ểm bùa, ểm chú, trị bệđ tà ma, lên đờng, lên cốt, hốt thuốc, trích thuốc, trâm cứu, rờ mó, đấđ bóp trong thân người khác,

ôm ăm, hôn hút, vuốt ve, nựng nịu.

37- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ nuôi thân bằng tà nghiệp như làm nghề xem tướng, xem ngọc, vàng tốt xấu, xem nốt ruồi đàn bà, đàn ông, thiếu niên, thiếu nữ này tốt tướng, thiếu niên kia xấu tướng, tướng này làm quan, tướng kia làm tôi tớ, tướng này nghèo khổ, tướng kia giàu sang, tướng này làm Thầy, tướng kia làm thợ, tuổi này sung sướng, tuổi kia khổ đau, coi soái trâu bò, dê, ngựa, chó, bò cái, bò đực.

38- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới hạnh không bao giờ làm chánh trị, quân sự, hoặc bàn vua này thắng, vua kia thua, nước này thắng, nước kia thua, nước này bại trận, nước kia thắng trận, tướng này đánh giặc giỏi, tướng kia đánh giặc dở.

39- Một người tu thiền định có đầy đủ Giới đức không bao giờ sống bằng những nghề xem đoán Nhật thực, Nguyệt thực, xem các tinh tú, sao chổi, sao băng, động đất, núi lửa, sấm sét rung động, báo điều thất mùa, tai nạn binh đao, hỏa tai, thủy lỵ, năm thất mùa, năm trúng mùa, mưa nhiều, mưa ít, hạn nhiều, hạn ít, được mùa, mất mùa, viết văn, làm thơ, luận kinh, viết sách khiến cho người đời sau kiến chấp vào đó mà mất nhân giải thoát.

Trên đây là những đức hạnh của người tu thiềđ định, nếu ai không giữ gìn đúng những giới hạnh này mà tu thiềđ thì đượ xem như tu thiềđ tà đạo không phải Phật đạo.

Này quý Phật tử! Tu thiềđ định không phải chỉ có biết tu thiềđ định mà thôi mà còn phải tu tập giới Đức, nếu không tu Giới đức thì không đúng con đườđ tu hành thiềđ định của Đạo Phật, Đạo Phật gọi tu giới, là tu phạm hạnh. Ở đây Thầy gọi Đức hạnh của người tu thiềđ. Người tu thiềđ định của Đạo Phật không sợ lạc thiềđ tà vì luôn lấy giới luật của Phật làm nền tảng vững chắc cho sự tu thiềđ định của mình. Nhờ nền tảng đạo đức giới luật này quý Phật tử tu thiềđ định mới thấy đượ kết quả hữu hiệu, lợi ích, thiết thực làm chủ thân tâm rõ ràng, lìa xa tâm ái dục, tham lam, sân hận, cụ thể. Vì thế không sợ tu sai, tu lạc.

2- MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM ĐỂ TU TẬP RÈN LUYỆN ĐỨC HẠNH

Tóm Lại quý Phật tử cần phải nhớ kỹ 10 điều tâm niệm dưới đây để tu tập rèn luyện đức hạnh của người tu thiềđ.

1- Phải đặt lòng tin nơi sự hướng dẫn của Thầy, phải tin tưởng rằng Thầy sẽ đượ quý Phật tử đến chỗ làm chủ sanh tử luân hồi.

2- Phải đầy đủ nhiệt tâm đối với con đường tu hành giải thoát.

3- Phải cố gắng tập trung tư tưởng đối với hơi thở từng giây từng phút, chú ý rất cẩn thận và rất thận trọng, không được để một giây, một phút lơ là.

4- Trong khi tu tập thiền hơi thở không được để tâm xao lãng dù chỉ một giây, phải tập tỉnh giác suốt thời công phu, thận trọng hết sức mình.

5- Khi gặp mọi hoàn cảnh khó khăn trên bước đường tu hành cũng như trong lúc công phu thực hành thiền định phải bền tâm, vững chí, kiên trì, bền lòng, chắc dạ, giữ vững lập trường, không để sự xuyên tạc bên ngoài đánh lạc hướng, quyết không bỏ sự tu hành giữa đường.

6- Phải ăn uống đúng giờ giấc, có tiết độ, không nên ăn uống lặt vặt phi thời và ăn đêm.

7- Tập ít giao du tiếp khách.

8- Tập sống độc cư cô đơn.

9- Tập ít muốn, thường biết đủ.

10- Tập kham nhẫn, nhẫn nhục xem mọi việc trên thế gian đều vô thường, tập an vui trong mọi hoàn cảnh, thường sống bằng lòng

mọi sự việc đối với mọi người.

Ở đây quý Phật tử phải biết bước đầu tiên trên con đường tu tập thiền định mọi người muốn tu thiền định phải trang bị cho mình một tín lực. Muốn trang bị cho mình một Tín lực đầy đủ thì quý Phật tử hãy chờ đợi Thầy ra thất. Thầy sẽ đem lại cho quý Phật tử một tín lực rất đầy đủ. Nhờ đó quý Phật tử mới đủ sức kiên trì, bền bỉ, dẻo dai, chiến đấu từng tâm niệm của mình.

Một lần nữa Thầy xin nhắc lại, ở đây quý Phật tử phải biết chỉ có khi nào Thầy ra thất cùng với quý Thầy mới đem lại cho quý Phật tử một niềm tin sâu đối với Phật pháp cũng như đối với con đường tu tập Thầy. Còn hiện giờ nói về tín lực của quý Phật tử thì còn xa lắm và khó lắm. Đây quý Phật tử mới chỉ có một lòng tin nhỏ nhỏ mà thôi, dễ thì quý Phật tử tu chơi, khó thì chạy bỏ theo pháp môn khác. Chỉ khi nào Thầy ra thất cùng với quý Thầy mang lại cho quý Phật tử thấy tận tay, tận mắt kết quả công phu tu tập mà quý Thầy đã thành tựu, quý Phật tử sẽ nghe và sẽ thấy rõ ràng sức thành tựu giới luật, thiền định và trí tuệ. Nhưng lúc bây giờ quý Phật tử đang chờ đợi Thầy ra thất thì thời gian này bỏ trống không quá uổng. Còn nếu tu không đúng cách thì luống công phu. Vậy bây giờ không để mất thì giờ quý Phật tử hãy theo lời dạy của Thầy mà tu

tập để có một căn bản vững chắc sau khi quý Thầy ra thất sẽ mở khóa tu thiền, thì quý Phật tử sẽ được nhập viện tu tập, thì sự tu tập của quý Phật tử sẽ được dễ dàng và nhanh chóng.

3- HƯỚNG DẪN PHÁP MÔN “MỘT” **HỘI THỜ CHO NGƯỜI MỚI TU**

Bây giờ quý Phật tử cùng Thầy đi ngay vào thực hành, không nên lý thuyết dài dòng.

Bắt đầu ngay đây quý Phật tử ***mỗi người phải có một chiếc đồng hồ báo thức***, chiếc đồng hồ báo thức này là trang bị cho quý Phật tử một tinh thần tinh tấn siêng năng, nếu quý Phật tử không có đồng hồ báo thức thì dễ sanh ra tâm lười biếng, trễ nải giờ giấc, lâu ngày sẽ trở thành thói quen dễ dãi.

Bây giờ quý Phật tử chuẩn bị ngồi kiết già, nếu Phật tử nào chưa ngồi kiết già được thì lần lượt sẽ tập sau. Còn hiện giờ thì ngồi bán già.

Quý Phật tử đã ngồi xong chưa? Ở đây quý Phật tử nào chưa bao giờ tu tập thiền định thì bắt đầu chú ý theo Thầy. Lắng nghe kỹ lời dạy của Thầy. Còn những Phật tử nào đã có tu tập thiền rồi, dù bất cứ một Pháp môn thiền nào thì hãy chờ đợi một lát nữa Thầy sẽ dạy sau.

Bây giờ quý Phật tử đã ngồi xong. Bắt đầu

hít vô một hơi thở mạnh, và sâu đến khi nào không còn hít vô được nữa mới thôi, nương theo hơi thở này ***xương sống nâng lên thẳng đứng***, giữ xương sống thẳng đứng này, ở tư thế này rồi từ từ thở ra cho hết. Khi thở ra hết vẫn giữ tư thế ngồi thẳng xương sống, ***nhìn phía trước mặt cách chỗ ngồi 8 tấc, chú ý tại nơi hai lỗ mũi, biết rõ hơi thở hít vô, thở ra, cảm giác hơi thở và sự vận dụng hít vô, thở ra của mũi, cổ, ngực, và bụng.***

Bây giờ quý Phật tử còn nhớ lại hơi thở Thầy đã chọn, lực hơi thở và sức lực nhiếp tâm của Quý Phật tử, vậy quý Phật tử ***hãy lấy hơi thở đã chọn*** để tu tập ngay bây giờ.

Chú ý:

Hít vô, thở ra đếm “MỘT”. Đếm xong “MỘT” nghỉ nửa phút, nghỉ xong nửa phút bắt đầu chú ý.

Hít vô, thở ra, đếm “MỘT”.

Đếm xong “MỘT” nghỉ nửa phút.

Nghỉ xong nửa phút bắt đầu hít vô, thở ra đếm “MỘT”.

Đếm xong “MỘT” nghỉ nửa phút, và cứ tiếp tục tu như vậy cho đến khi ***đúng 30 phút*** rồi xả nghỉ.

Suốt trong thời gian tu 30 phút, quý Phật tử luôn giữ tư thế ngồi kiết già, lưng thật thẳng, không nhúc nhích, không động đậy. **Quý Phật tử cần nhớ kỹ chỗ này: ĐẾM “MỘT” MÀ THÔI, KHÔNG ĐƯỢC ĐẾM “HAI”, “BA”, “BỐN”, “NĂM”.** Đây là **Pháp môn tu một hơi thở cho người kém sức tập trung.** Và bất cứ người nào, ai tu cũng được. Đây phải nói là trình độ tu thấp nhất của pháp môn hơi thở. MỘT hơi thở quý Phật tử phải hiểu cũng là trình độ cao nhất của Pháp môn. Nếu quý Phật tử tu hành kỹ lưỡng, thận trọng, cẩn thận, chú ý từng phút, từng giây, từng hơi thở quý Phật tử nhập định dễ dàng.

Ở đây quý Phật tử đừng khởi tâm xem thường Pháp môn tu Một hơi thở. Tuy thấy rất dễ dàng, mà nó cũng rất khó vô cùng. Tu một hơi thở rất căn bản cho người tập luyện thiền định. Quý Phật tử ở đây cần phải nhớ kỹ: Tu phải đều đặn, giờ giấc phải giữ gìn nghiêm túc, đừng tu theo một nắng, hai sương, hoặc ham thì tu nhiều, lúc hết tham thì tu ít, tu như vậy khó thành tựu được đạo quả.

Trong thời gian tu tập 1 hơi thở, quý Phật tử không được tự ý thay đổi cách tu, mà phải theo đúng lời dạy của Thầy. Nếu thay đổi tu sai hoặc tăng lên 2- 3 hơi thở thì đó cũng là tu sai. Quý Phật tử phải biết chỉ tu một hơi thở mà thôi.

Chuyên cần và duy nhất theo đúng kiểu cách Thầy hướng dẫn. Còn nếu tự ý ham tu nhiều hơn, làm sai lời dạy của Thầy thì kết quả sẽ không bao giờ có được. Tu lâu ngày sẽ bỏ cuộc thôi tâm.

Sau 3 tháng chuyên cần tu tập 1 hơi thở như vậy. Quý Phật tử sẽ đến trình Thầy và trình lại công phu tu hành, ***Thầy sẽ dạy tiếp.***

Quý Phật tử là những người cư sĩ, gia duyên rất nhiều, cuộc sống đang nặng trên vai vì thế quý Phật tử nên chọn hai thời buổi tối và buổi khuya. Chọn giờ nào yên tĩnh trong khu vực của mình ở rồi mới tập tu 30 phút.

Sự tu hành cần thiết nhất là ***phải cố gắng giữ gìn một hơi thở có chất lượng, không cho một niệm vọng tưởng xen vào trong khi tu tập. Còn hoàn toàn trong khi giờ nghỉ, có vọng tưởng hay không vọng tưởng cũng không sao, đều tốt tất cả.*** Đừng lúc nào cũng kiểm chế tâm, không cho vọng tưởng khởi là một cách tu vô ý thức, sai lầm. Tu như vậy sẽ không đưa hành giả nhập định được. Chỉ đưa hành giả ở trong trạng thái lưng chừng.

4- TU HÀNH KHÔNG PHẢI LÀ DIỆT VỌNG TƯỞNG

Ở đây quý Phật tử cần phải hiểu rõ chỗ này hơn, sự tu hành của chúng ta không phải diệt

vọng tưởng, diệt tác ý, nếu diệt vọng tưởng, diệt tác ý quý vị sẽ trở thành như cây, như đá, như loài vật, không biết phân biệt đơ sạch, tốt xấu, không biết thiện ác nhân quả, không biết xấu hổ, không tâm quý. ***Không tác ý là không nhớ, sẽ trở thành con người đần độn, ngu si lẫn lộn, v.v.***

Phải hiểu rõ: Ở đây chúng ta ***tu hành không phải đi tìm các lạc của xúc tưởng, hoặc một cõi giới thiên đàng, hay những thần thông, biến hóa tàng hình cùng biết chuyện quá khứ vị lai của mọi người.*** Ở đây chúng ta chỉ ức chế vọng tưởng để nhập định, vì có ức chế vọng tưởng mới làm chủ được vọng tưởng, vì cuộc sống chúng ta bây giờ đang sống nhiều nhất trong tưởng. Nếu không ức chế làm chủ nó, nó sẽ sai bảo chúng ta chạy theo con đường ác gây nhiều tội lỗi, nhờ có ức chế và làm chủ được vọng tưởng thì quý Phật tử mới làm chủ được thân và tâm của mình, bây giờ quý Phật tử sẽ không còn làm nô lệ vọng tưởng, khi không còn nô lệ cho vọng tưởng thì tham, sân, si mạn nghi của quý Phật tử không còn.

Ở đây Phật tử không cần quán bằng cách này bằng cách khác mà do sự làm chủ nó nên nó đã triệt tiêu những tâm tham, sân, si mạn nghi, bây giờ quý Phật tử giải thoát hoàn toàn.

Ở đây quý Phật tử cũng phải hiểu thêm: Đối với pháp môn của quý Phật tử đang tu hành không có diệt vọng tưởng vì vọng tưởng là tâm quý Phật tử. Hiện giờ tâm thiện hay tâm ác đều là tâm của quý Phật tử. Chỉ có quý Phật tử sử dụng hơi thở để làm chủ nó, sai bảo nó, khiến nó không khởi niệm ác, chấm dứt niệm ác, xa lìa niệm ác vì thế quý Phật tử giải thoát sự đau khổ, sự phiền muộn, sự sân hận. v.v và v.v. Bây giờ tâm quý Phật tử được an vui, hạnh phúc, không còn một đối tượng nào làm chướng ngại, dù trước cái chết của quý Phật tử, quý Phật tử vẫn xem thường, già tâm mình vẫn tự tại, an nhiên.

5- HƯỚNG DẪN TU TẬP HƠI THỞ CHO NGƯỜI ĐÃ TU LÂU

Bây giờ đến quý Phật tử đã có tu thiền:

Bắt đầu: Quý Phật tử hãy ngồi kiết già, ngồi thẳng xương sống, mặt nhìn phía trước cách chỗ ngồi 8 tấc, hai mắt nhìn chóp mũi, chú ý nơi hai lỗ mũi, chỗ hơi thở ra, vào.

Quý Phật tử chú ý hít vô một hơi thở mạnh và sâu, hít vô đến chừng nào không hít vô được nữa mới thôi, ngực phồng lên, bụng thóp vào, lưng thẳng đứng. Quý Phật tử hãy giữ nguyên tư thế lưng thẳng này rồi từ từ thở ra cho hết. Khi

thở ra xong quý Phật tử bắt đầu hít vô trở lại, hơi thở mạnh và nhanh hơn hơi thở bình thường một chút, nhưng đừng thở sâu như hơi thở ổn định cách ngồi lúc nãy, rồi quý Phật tử thở ra như hơi thở hít vô, hai hơi thở phải bằng nhau, đừng cho hai hơi thở có sự chênh lệch nhau nhiều. Nếu quý Phật tử nào đã được Thầy chọn cho hơi thở thì lấy ngay hơi thở đó tu tập, còn chưa được chọn hơi thở thì sau này Thầy sẽ chọn cho.

Khi quý Phật tử thở ra xong đếm “một”.

Đếm “một” xong quý Phật tử hít vô, thở ra đếm “hai”.

Đếm “hai” xong quý Phật tử cẩn thận chú ý hơi thở thứ ba bắt đầu hít vô, thở ra đếm “ba”

Đếm “ba” xong chú ý hơi thở thứ 4. Bắt đầu hít vô, thở ra đếm “bốn”.

Và cứ như thế hít vô, thở ra đếm đến 100 hơi thở, rồi nghỉ 10 phút.

Phật tử hãy chú ý. 100 hơi thở này hoàn toàn phải ức chế vọng tưởng, không để một niệm vọng tưởng xem vào, được như vậy mới gọi là 100 hơi thở có chất lượng.

Sau khi hít thở 100 hơi thở rồi nghỉ 10 phút, quý Phật tử vẫn giữ nguyên tư thế ngồi, không được động thân, ***không được thay đổi vị trí***

trong thời gian nghỉ 10 phút quý Phật tử không được kìm tâm, giữ tâm mà hãy thả lỏng tâm, có vọng tưởng cũng tốt, không vọng tưởng cũng tốt.

Trừ khi bị hôn trầm, thì quý Phật tử đứng dậy đi kinh hành, khi đi kinh hành quý Phật tử chú ý bước đi thong thả, nếu hôn trầm nặng đi nhanh, nếu hôn trầm nặng hơn quý Phật tử chạy bộ dốc sức, đến khi nào xuất mồ hôi mới nghỉ, rồi vào ngồi tu lại.

Ở đây điều cần thiết quý Phật tử phải nhớ kỹ. *Khi thời gian nghỉ xả hơi để lấy sức lại, để nhiếp tâm tu lại trong thời công phu kế, nếu quý Phật tử cứ kềm giữ tâm không cho vọng tưởng khởi niệm là cách thức tu sai, vì tu như vậy thời công phu kế sẽ không đủ sức ức chế vọng tưởng, thì vọng tưởng thỉnh thoảng sẽ xen ra, xen vào. Tu như vậy sẽ trở thành định tưởng, không làm chủ được thân tâm, ngã của Phật tử ở trong sự tu tập định tưởng này càng lớn dần lên, và sự đau khổ phiền não lại nhiều hơn nữa, lúc bấy giờ quý Phật tử bị nhiều kiến chấp như kiến chấp thế gian và kiến chấp Phật pháp. Ở đây quý Phật tử cũng phải hiểu thêm, ức chế vọng tưởng là để nhập định thì phải có giờ, có khắc, có nhập định, có sức định chứ không thể gọi suông là thiền định.*

Ở đây quý Phật tử cũng phải hiểu rõ đây

không phải là lối thiền tu kiềm tâm diệt vọng tưởng bằng cách thực hành nhẹ nhàng trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm ngồi đều thiền, rồi cho trạng thái nhẹ nhàng, an lạc này không vọng tưởng, đi tới, đi lui làm tất cả công việc mà không có sự khởi ý cho đó là ở trong thường định thì đây là lối tướng định, định này không bao giờ có, chỉ có tướng của quý Phật tử mà thôi.

Nghỉ xong 10 phút quý Phật tử tu trở lại 100 hơi thở, thở ức chế hoàn toàn không vọng tưởng rồi xả nghỉ 10 phút, tu như vậy cho đúng 30 phút rồi mới xả nghỉ luôn. Mỗi ngày đêm quý Phật tử phải tùy thời gian của mình mà sắp xếp thời khóa tu tập và giữ gìn đúng giờ đúng khắc, không được trễ giờ trễ khắc. Sau thời gian ***tu tập 3 tháng*** luôn lúc nào cũng giữ đúng hơi thở không thay đổi và giờ giấc không thay đổi. Quý Phật tử chú ý không được tự ý tăng hơi thở, hoặc thay đổi giờ giấc, chỉ giữ đúng lời dạy của Thầy, Thầy sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm, còn thay đổi là quý Phật tử tự chịu lấy.

6 - PHẢI ỨC CHẾ ĐƯỢC VỌNG TƯỞNG TRONG THỜI CÔNG PHU

Nhớ kỹ mỗi thời công phu đều phải ức chế vọng tưởng được tốt, không được lơ là mất tỉnh giác để một vọng tưởng xen vào trong hơi thở thì tu như vậy không tốt. Tu ba tháng đến gặp Thầy Thầy sẽ dạy tiếp.

Nếu còn có vọng tưởng xen vào trong hơi thở, thì phải về gặp Thầy để ổn định hơi thở lại, Chùng nào nhiếp tâm không vọng tưởng thì mới tu tập. Trong khi tu tập phải cố gắng hết sức tập trung, không phải tu lơ mơ, tu chơi, mà phải tu thật tình, dù khó thế nào quý Phật tử phải cố gắng, “đường đi khó không khó vì ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông”. Ở đây quý Phật tử phải hiểu khi nào ***ổn định được hơi thở*** thì quý Phật tử sẽ nhiếp tâm tu hành dễ dàng không còn có một niệm vọng tưởng, còn chưa ổn định được thì vọng tưởng sẽ ra vào thường xuyên. Lúc bấy giờ Thầy đang nhập thất làm gương hạnh hướng dẫn quý Thầy nên không trực tiếp hướng dẫn quý Phật tử, đó là một điều kiện rất khó ổn định hơi thở, vậy quý Phật tử cố gắng tập luyện cho đến khi không còn vọng tưởng xen vào, chùng đó tiếp tục tu ba tháng rồi mới trở về gặp Thầy thưa hỏi.

Chỗ này, quý Phật tử cũng nên để ý trước sự cố gắng hết sức tu trong 100 hơi thở mà không ức chế được vọng tưởng, vẫn còn một hoặc hai lần vọng tưởng rất vi tế xen vào mà quý Phật tử không còn cách nào khắc phục được thì quý Phật tử hãy trở về gặp Thầy, đừng tự ý thay đổi hơi thở hoặc giờ giấc.

Thầy xin nhắc lại: điều quan trọng và cần thiết nhất trên đường tu tập thiền định và rất căn bản là ***một hơi thở có chất lượng***. Người tu một

hơi thở cũng như người tu trăm hơi thở, nhập định sẽ giống như nhau, nếu người tu trăm hơi thở mà không có chất lượng thì không thể nhập định được, còn ngược lại người tu một hơi thở mà có chất lượng thì nhập định dễ dàng. Con đường tu hành giải thoát của Đạo Phật rất quan trọng ở chỗ thiền định, nếu không nhập định được thì chẳng bao giờ có Tuệ giải thoát, nếu không Tuệ giải thoát thì quý Phật tử không chấm dứt con đường sanh tử luân hồi và làm chủ thân tâm.

Bây giờ quý Phật tử thấy, ***mình tu tập 100 hơi thở mà quý Phật tử vẫn còn vọng tưởng thì hãy lùi lại 80 hơi thở***; nếu 80 hơi thở mà còn có vọng tưởng thì quý Phật tử hãy lùi lại 60 hơi thở; nếu tu 60 hơi thở mà còn có vọng tưởng xen vào thì lùi lại 50 hơi thở; nếu 50 hơi thở mà còn có vọng tưởng thì lùi lại 20 hơi thở. ***Nhưng khi lui lại đến 20 hơi thở thì quý Phật tử phải nhớ kỹ nên xả nghĩ 5 phút, rồi tiếp tục tu lại***; nếu quý Phật tử tu 20 hơi thở mà còn có vọng tưởng thì lui lại 10 hơi thở. ***Nhưng khi lui lại 10 hơi thở thì quý Phật tử chỉ nghĩ 1 phút mà thôi***; nếu tu 10 hơi thở mà còn có vọng tưởng thì lui lại 5 hơi thở; nếu tu 5 hơi thở mà còn có vọng tưởng thì lui lại 3 hơi thở; nếu ***3 hơi thở*** còn có vọng tưởng thì quý Phật tử lui lại ***2 hơi thở***; nếu 2 hơi thở còn có vọng tưởng thì lui lại 1 hơi thở giống như người mới tập thiền định; nếu quý Phật tử tu 1

hơi thở mà còn có vọng tưởng thì phải hướng tâm nhắc chừng “vô”, tức là hít vô, “ra” tức là thở ra; hoặc nhắc chừng “chú ý” rồi hít vô, “chú ý” rồi thở ra. Hoặc nhắc chừng “tốt” hít vô, hoặc nhắc chừng “tốt” thở ra và cứ nhắc như vậy cho đến hết thời công phu thì vọng tưởng không xen vào được.

Chỗ này quý Phật tử cũng cần nên chú ý. ***Nhắc chừng ở đây không phải là vọng tưởng mà là hướng tâm chủ động, trong việc làm chủ ức chế vọng tưởng. Vọng tưởng là những tư niệm vô tình hiện đến, còn hướng tâm là sự chủ ý.*** Bởi vậy người đang nhập định hướng tâm về một việc gì thì thông suốt việc ấy. Một người tâm đã thanh tịnh không còn vọng tưởng họ đã hoàn toàn giải thoát, thì lúc bấy giờ họ thường hướng tâm đến mọi sự việc để giải quyết mọi vấn đề. Ở trong sự hướng tâm không có đam mê, không có sự dầy vò đau khổ, không có vui mừng lạc thú, không có sân hận thù oán. Không có những ý niệm vô tích sự, không có những chuyện tào lao chẳng buồn, chẳng vui. ***Hướng tâm là một sự tập trung ý thức vào một vấn đề gì chứ không phải tâm đi lang thang từ ý niệm này đến ý niệm khác.***

Hướng tâm là tâm hướng vào một vấn đề gì, còn vọng tưởng thì khởi hết niệm này đến niệm kia không có sự chủ tâm, thường là vô ý. ***Hiện giờ chúng ta còn là những tâm phàm phu thường***

có vọng tưởng, nhưng trong các vọng tưởng đó không phải là toàn hết là vọng tưởng mà phải biết trong đó có sự hướng tâm, nhưng chúng ta chưa phân biệt được chỉ vì chúng ta chịu ảnh hưởng của những người tu thiền lý thuyết suông, và thiền tưởng rồi đem dạy lại cho chúng ta khi có một niệm trong đầu đều cho là vọng tưởng, những người này họ chưa bao giờ nhập định, nên họ chẳng biết sự hướng tâm, vì thế họ dạy thiền chẳng ai nhập định được.

Ví dụ chúng ta ngồi lại hướng tâm về một việc gì đã qua mà còn đang dở dang trong hiện tại, đó là hướng tâm tìm mọi biện pháp để giải quyết dứt khoát việc đó khỏi hiện tại thì không thể gọi đó là vọng tưởng. Chúng ta đang ý thức quan sát một vật gì, hoặc nghiên cứu một việc gì để thấu rõ việc đó, để hoàn thành công việc đó thì đó không phải là vọng tưởng, mà là sự hướng tâm.

Chúng ta phải phân biệt rõ ràng, ***những ý niệm, tư niệm vô tình hiện đến không có sự chủ ý của chúng ta đó là vọng tưởng.*** Những ý niệm, tư niệm vô tình hiện đến khiến chúng ta say mê tư duy rồi sanh tâm đam mê, ham thích những tư niệm ấy, hoặc khổ, hoặc vui, hoặc buồn, hoặc không khổ, không vui, không buồn đó là vọng tưởng.

Những ý niệm, tư niệm trong quá khứ

không còn dính đến hiện tại, mà hiện đến, đó là những ký ức, hồi tưởng lại thì đó là vọng tưởng. Những ý niệm, tư niệm hướng về tương lai, bằng những sự ước ao, mơ mộng, hi vọng như trúng vé số thi đậu làm quan, làm vua thì đó là vọng tưởng.

Để kết luận bài pháp hôm nay Thầy xin nhắc lại cùng quý Phật tử để quý vị hiểu cho rõ ràng. Chúng ta là những người tu tập theo Đạo Phật, mục đích của chúng ta là phải làm chủ thân, và tâm này, là phải được tự tại trong sanh tử, là phải chấm dứt được con đường tái sanh luân hồi. Vậy ngay bây giờ chúng ta phải thấy chúng ta là những người đang tập làm chủ vọng tưởng, cho nên bằng mọi cách, bằng mọi giá chúng ta phải ức chế cho được vọng tưởng. Chứ không thể ngồi chờ cho vọng tưởng hết dần, giặc vọng tưởng không thể nào ngồi chờ mà có thể hết được. Chúng ta phải mạnh dạn đập thẳng vào đầu chúng bằng những đòn sấm sét, bằng những quả đấm thô sơ, bằng những ý chí kiên cường, bằng những tấm lòng vững chắc, kiên trì, bằng những lòng quyết thắng dũng cảm gan dạ, xem sự chêt đối với chúng ta hiện giờ như không có. Chúng ta phải có một tấm lòng sắt đá như vậy thì quý Phật tử mới hoàn thành công việc tu hành của mình, mới thấy được sự làm chủ sanh tử luân hồi trọn vẹn.

Bài Pháp hôm nay đến đây Thầy xin chấm

dứt, chừng nào quý Phật tử ***ổn định hơi thở*** Thầy sẽ ***dạy tiếp cách thức ổn định giờ giấc và cách thức nhiếp tâm nhập định.***

Bây giờ quý Phật tử cùng Thầy niệm hồi hướng.

“Nguyện đem công đức này. Hồi hướng cho tất cả. Pháp giới và chúng sanh. Đều trọn thành Phật đạo”

02 - THIỀN XẢ TÂM a – 2

Nội dung băng giảng:

1- Thiền xả tâm

2- Đứng lại thì chìm xuống, tiến tới thì trôi dạt, chỉ có vượt qua

3- Tu tập làm chủ tâm trước rồi làm chủ thân sau

4- Tu tập vừa sức theo đặc tướng

5- Tu tập xả tâm chứ không phải ức chết thân tâm- tu vừa sức

6- Giữ độc cư không nói chuyện - không nên đọc kinh sách ngoại đạo

7- Hạnh độc cư

1- THIỀN XẢ TÂM

Hôm nay, cái duyên con về đây trong cái thời gian ngắn, 5, 6 ngày, 7, 8 ngày để rồi thưa hỏi về cách thức tu tập, trình bày cho Thầy nghe coi cái sự tu tập như thế nào để Thầy kiểm soát lại, hoặc là Thầy xem xét lại. Tu hành đúng thì nó mới có kết quả, mà tu hành không đúng thì nó sẽ đi lạc đường. Trong cái phần hiện giờ thì các cái pháp hành tu tập thì tất cả tăng, ni như cư sĩ hiện giờ thì tu hành đã quen cái lối tu tập theo

cái thiền định ức chế tâm mà không có lo xả tâm. Cho nên riết, tu mãi mà cho đến khi được cái tâm tĩnh lặng mà cái tâm xả nó không hết, tức là cái tâm tham, sân si phiền não nó không hết, cho nên nó làm lệch cái con đường của Đạo Phật, nó không có đúng tính cách mà tu tập theo Đạo Phật. Cho nên ***Đạo Phật chỉ tu tập tĩnh giác, hay là tỉnh thức để rời khỏi cái tâm tỉnh thức đó mà xả cái tâm của mình, tức là xả cái tham, sân, si phiền não làm cho cái đời sống của mình nó không còn đau khổ nữa, không còn giận hờn, phiền não, chứ không phải đi vào trong cái sự tĩnh lặng, hay hoặc là trong cái sự im lặng không có vọng tưởng, để cái trạng thái đó để nói là gọi rằng định, rồi mới làm chủ được cái tâm tham, sân, si của mình nói không phải.***

Chính vì cái sai đó mà từ bao nhiêu thế kỷ nay người ta theo tu con đường của Đạo Phật mà người ta không có làm chủ được cái sự sống chết của người ta là do cái chỗ sai đó đi vào cái thiền ức chế tâm. Cho nên hiện giờ thì nhờ cái công phu tu hành Thầy đã tìm thấy được những cái pháp môn, nó có những cái bí quyết thành công ở trên cái sự giải thoát của Đạo Phật mà từ xưa đến giờ thì một số các bậc tôn túc đã triển khai cái giáo pháp mà đi nhầm vào những cái kinh

sách phát triển của Đại Thừa, cho nên triển khai những cái pháp ức chế tâm mà không xả tâm.

Cho nên hiện giờ thì cái duyên may trong cái thời đại này Thầy đã đọc lại trong những kinh sách Nguyên Thủy, rồi cũng thực hiện cho cái bản thân của mình trong những cái nỗi niềm khắc khoải, sau cái thời gian tu tập quá dài 9, 10 năm trời. Nói 9, 10 năm trời đó là những cái năm mà nhập thất, còn cái khoảng thời gian từ 8 tuổi mà xuất gia cho đến 40 mấy năm trời, thì cái nỗi niềm khắc khoải trong lòng của một người tu sĩ mà quyết tâm theo Đạo Phật, cho đến giờ phút coi như hơn nửa đời người mà không tìm thấy được cái sự giải thoát, cho nên cái sự đau khổ nó dần vất rất lớn.

Do từ đó thì Thầy đã nỗ lực theo cái đường lối Nguyên Thủy, cũng nhờ những cái kinh sách Nguyên Thủy mà Hòa thượng Minh Châu đã có công dịch lại, rồi tìm thấy được cái pháp xả tâm, từ đó thấy cái tâm mình nó được an hơn, và giải thoát được. Cho nên hiện giờ thì ***Thầy triển khai lại cái pháp xả tâm, 17 năm trời, mình đem cái pháp này ra mà giảng dạy, nhưng vì sợ đụng chạm với bậc Thầy tổ của mình cho nên coi như là Thầy gần hết cái đời người, năm nay là 60 mấy rồi. Thì năm rồi Thầy định là Thầy sẽ ẩn bóng, cho nên Thầy mới giảng cái giáo án,***

chứ còn cỡ mà chưa ỉn bóng thì chắc là Thầy không có giảng giáo án ra. Vậy mà năm nay thì coi như hoàn toàn chúng ta sẽ tập luyện ngay vào những cái chánh pháp mà Phật đã dạy, tức là đi vào cái xả tâm hơn là đi vào cái sự ức chế tâm.

Vì trải qua 15, 16 năm trời mà Thầy tùy thuận, để rồi sửa dần cho Quý thầy, từ cái giới luật cho đến cái pháp ức chế tâm để sửa dần, sửa dần, nhưng mà quý Thầy vẫn còn tin tưởng cái chỗ ức chế tâm mà không có chịu nghe lời Thầy, cho nên hiện giờ thì Thầy rất là mạnh dạn. Thà là mịch lòng hơn là để cho bao nhiêu người người ta bỏ hết cuộc đời tu hành mà chẳng có nắm được cái mùi vị giải thoát chút nào thì rất là đáng tội, cho nên giờ phút cuối cùng này thì Thầy không có còn nương tay, cho nên Thầy nói thẳng, nói mạnh. Vì vậy ai có duyên thì nỗ lực mà tu đúng, mà không có duyên, còn tin theo Đại Thừa thì cứ theo Thiền ức chế tâm thì Thầy không có cản trở, nhưng Thầy cũng không có nói gì hết, nghĩa là ai có duyên thì tu sao cũng được.

Nhưng mà khi mà đã có tâm mà quyết theo ĐƯỜNG LỐI CỦA ĐẠO PHẬT THIỀN XẢ TÂM thì những gì mà Thầy nói cố gắng mà ghi khắc để mà tu tập cho đúng, để xả tâm cho thật rốt ráo.

Vì cái lòng tin của mình tin thật sâu đối với

Phật pháp. Biết là con đường Thiền xả tâm trực tiếp ngay liền để xả cái tâm của mình cho hết tham, sân, si để cho hết đau khổ thì mình mới có nhiệt tâm, mới có xả được. Còn nếu mình bán tin, bán nghi, cho nên vừa tu ức chế tâm, rồi vừa xả tâm theo cái kiểu nửa tin, nửa không tin, do đó nó cũng chẳng đi đến đâu. Cho nên ở đây chúng ta phải tin chắc rằng chúng ta sẽ thực hiện con đường của Phật dạy xả tâm, thì sẽ đưa đi đến cái chỗ giải thoát hoàn toàn. ***Thì cái lòng tin như vậy chúng ta mới nhiệt tâm hằng ngày mà chúng ta dùng cái pháp hướng mà nhắc.*** Chứ còn chúng ta không tin thì chúng ta ngồi yên lặng rồi chúng ta cứ lo ở trong cái trạng thái yên lặng mà không có hướng tâm để xả, thì cái thời gian đó nó làm cho chúng ta mất rất nhiều, nhiều cái thời gian, vì chúng ta không xả, mà ngồi tìm cái an lạc, cái sự tĩnh lặng cái sự yên lặng, chứ không có lo xả cái tâm thì nó làm cho cái hướng của chúng ta nó lệch đi, rồi khi nào nó có những cái trường hợp, cái hoàn cảnh thì chúng ta mới chịu xả tâm thì cái đó là một cái sai.

Thầy xin nhắc lại một lần nữa, Thầy xin nhắc lại chung trong chúng để Thấy rất rõ. Đương nhiên là trong những cái giờ phút mà từ lâu đến giờ mà chúng ta tu theo con đường ***Thiền Đông Độ, cũng như là thiền Đại Thừa, thì khi mà***

chúng ta ngồi, thì chúng ta lo chúng ta giữ cái tâm nó không vọng tưởng, tức là bằng cái pháp môn như Sổ Tức, Tùy Tức, hay hoặc là các pháp Tri Vọng hay là những pháp khác như Niệm Phật đều là cái mục đích giữ cái tâm không có niệm vọng tưởng cho đạt nhất tâm. Thì do đó là cái loại thiền đó nó thường thường là nó không có xả tâm. Nó không xả tâm như vậy thì cái thời gian đó chúng ta sẽ bị mất đi, cái thời gian ngồi yên lặng đó nó sẽ mất đi, nó không có kết quả cho cái mục đích chính là chúng ta tu tập để làm chủ, nó lại đi vào một cái trạng thái tĩnh lặng, nó làm cho chúng ta mất cái thời gian.

Do vì vậy thì chúng ta quen đi, rồi chúng ta chấp nhận nó, rồi chúng ta tu tập ngày ngày, đêm đêm chúng ta ngồi thiền chúng ta tu tập ức chế cái tâm như vậy.

Rồi hằng ngày thì chúng ta sống cũng bình thường, ăn uống cũng phi thời, cũng không đúng cách giới luật của người tu sĩ nữa, rồi cũng vui chơi, rồi cũng này kia nọ. Nhưng cái giờ thì chúng ta cũng ngồi thiền, cũng tu tập, cũng đủ cách, rồi sinh hoạt cũng bình thường, nhưng đến khi có hữu sự gì đó thì chúng ta lại quán, suy tư, rồi chúng ta nói, ờ chúng ta xả tâm, nhưng mà sự thật khi có chuyện làm cho chúng ta buồn giận, phiền não hay tham muốn hay có sự gì lo lắng,

thì chúng ta quán thấy các pháp đều là như mộng, như huyễn, nó không thật để chúng xả nó, để chúng ta đừng có phiền não, đừng có giận hờn. Đó là cái lõi của Đại Thừa dạy chúng ta thấy các pháp **“như mộng, như huyễn”**. Nhưng mà trong khi có hữu sự, có chuyện thì chúng ta mới thấy nó là như mộng, như huyễn, nhưng mà khi mà nó không có chuyện gì, nó bình thường không có gì, tâm chúng ta buồn phiền não thì chúng ta lo ngôi thiền thì chúng ta lo ức chế vọng tưởng của chúng ta, vọng tưởng mà thôi. Đến khi có chuyện gì thì chúng ta lại Thấy nó như mộng, như huyễn, hay là *“xem sáu trần như hoa đóm giữa hư không”*, thì đó là cách thức của các pháp mà từ lâu chúng ta đã tu, cho nên coi như là gặp cảnh, đối cảnh, gặp cảnh mà làm chúng ta đau khổ, phiền não thì chúng ta tránh né bằng cái pháp môn, thấy các pháp như mộng huyễn, thấy sáu trần như hoa đóm giữa hư không, ***cách thức như vậy gọi là chúng ta tránh né các pháp, chứ không phải xả.***

Bởi vì, ***vốn khi mà tâm chúng ta bình thường thì ai cũng hiểu rằng trong tâm chúng ta còn giận hờn, tham muốn chứ chưa phải hết.*** Bởi vì mình là con người sinh ra thì mình mang theo con người của mình là cái tâm tham, sân, si phiền não ở trong đó rồi, cho nên chúng ta biết

chắc chắn là chúng ta sẽ có tham, sân, si chứ không phải không. **Vì vậy nó bình thường nó không tham, không sân, không si. Nhưng chúng ta cũng phải có cái pháp tu để xả nó, chứ không phải là chúng ta ngồi để mà cho hết vọng tưởng gọi là xả.** Nếu xả hết vọng tưởng rồi, mà sau này chúng ta còn tham, sân, si. **Có nhiều người ngồi 1 tiếng, 2 tiếng không vọng tưởng mà vẫn còn tham, sân, si, cái đó là không phải thiền xả tâm, mà là thiền ức chế tâm.** Với những năm tháng và cái thời gian dài mà các bậc tôn túc, các vị tổ của chúng ta đã tu hành như vậy, họ đã từng niệm Phật, lần biết bao nhiêu sâu chuỗi để không tạp niệm xen vào trong câu niệm Phật, thế mà cũng không được xả tâm.

Hôm nay, chúng ta biết được con đường của Đạo Phật là từ kinh Nguyên Thủy, còn kinh A Hàm thì nó cũng là kinh Nguyên Thủy, nhưng mà vì các tổ chúng ta dịch viết ra, cho nên có nhiều thêm thắt rất lớn trong đó, làm cho nó lệch lạc cái ý của kinh Nguyên Thủy. Nhờ Hòa thượng Minh Châu dịch cái bộ kinh Nguyên Thủy. Từ các tu sĩ Nam Tông mà đem về đất nước Việt Nam chúng ta. Rồi đọc lại thì chúng ta thấy rõ ràng là bắt đầu vô tu tập thì tỉnh thức, từ tỉnh thức đó thì **bắt đầu ở trong cái sự tỉnh thức đó, vừa tỉnh thức là từng một hơi thở, hai**

hơi thở, hay là vừa tỉnh thức trong những hành động của chúng ta thì ngay liền chúng ta đã có cái phương cách xả tâm liền, nhắc tâm, quán tâm, xả tâm liền không có để tâm của mình trống rỗng, không có để tâm của mình yên lặng, không có để tâm của mình hoàn toàn tỉnh thức một cách là vắng lặng. Cho nên do vì vậy mà chúng ta thấy được cái phương pháp của Phật dạy. Và đồng thời thì chúng ta tìm ra được cái pháp như lý tác ý, tức là pháp hướng tâm, dẫn tâm của mình để cho mình xả tâm, cách thức rất rõ ràng, cho nên luôn luôn kèm theo cái như lý tác ý để mà tác ý ra mà xả tâm, đó là chúng ta đã trở về với pháp môn của Đức Phật, chúng ta đã thấy được cái đường lối tu tập nó cụ thể và rõ ràng giúp cho tâm chúng ta giải thoát được, không còn giận hờn, tham muốn, phiền não hoặc là đau khổ, hay là nói chung là tất cả những cái sự đau khổ của tâm hồn của con người thì chúng ta lần lượt chúng ta sẽ xả hết, đó là cách thức tu như vậy.

Cho nên hằng ngày chúng ta ngồi tu chúng ta cũng xả trong 1 phút, Thầy nói đây là 1 phút ngồi vừa nhiếp hơi thở, vừa đi kinh hành, rồi vừa ăn cơm, đều là nương vào sức tỉnh thức của hành động đó mà phải xả tâm, *chứ không phải ăn cơm biết ăn cơm, rồi cứ biết ăn cơm hoài mà*

không cần lo xả tâm thì nó cũng không đúng, bởi vì đó là chỉ tinh thức mà, chứ nó không có được ở trong chánh niệm, vì cái chánh niệm tức là nhắc cho chúng ta để mà xả cái tâm, để trở về với cái chánh niệm, ***cái chánh niệm là cái niệm không có đau khổ, không có giận hờn, phiền não, cái đó gọi là chánh niệm. Chứ không phải là chúng ta ở trong cái niệm hơi thở gọi là chánh niệm, mà nương cái niệm hơi thở để xả cái tâm của chúng ta, làm cho cái tâm chúng ta trở về cái chánh niệm, cái chánh niệm thì cái chánh niệm nó không phải tà niệm, cho nên nó thuộc về thiện pháp, không phải ác pháp.*** Vì ác pháp nó sẽ làm cho tâm chúng ta đau khổ, giận hờn, phiền não. Còn thiện pháp thì nó làm cho tâm chúng ta an lạc, thanh thản, hạnh phúc giải thoát, đó là thiện pháp.

Ở đây thì Thầy xin nhắc lại nó kỹ như vậy, cho nên được cái duyên mà về đây vì sau cái thời gian có trình cho Thầy qua một số vấn đề, hỏi cách thức tu hành, rồi cũng biết nghe lời Thầy khuyên, sống hòa hợp với chúng, tạo cái cách thức cho cái hoàn cảnh, để cho nó thuận tiện cùng mọi người cùng sống, cùng tu, cùng tập, không có làm chướng ngại tâm nhau, thì cách thức đó là cách thức quyết tâm tu giải thoát. Còn nếu mình vì cá nhân của mình, mình muốn tìm

theo cái sự ham thích của mình, mình muốn chạy theo cái sự yên lặng, cái sự mà mình lo cho cá nhân của mình thì cái đó nó không phải là con đường lối của Đạo Phật, đường lối của Đạo Phật vừa tu cho mình mà cũng vừa làm cho vui lòng người, mà chính làm cho vui lòng người, ***tức là tùy thuận người, chính lúc đó là lúc mình tu rất nhiều xả tâm.*** Còn nếu mà mình cứ lo cái tâm của mình, mình thích cái gì mình làm theo nó, thì đó là mình nuôi dưỡng cái tâm tham đắm cái sự ham thích, mặc dù mình tham đắm cái sự tu, nhưng mà sự tu của mình nó vẫn là cái tham đắm chứ không phải không tham đắm, nhưng mà mình tùy thuận những người khác, để mà mình xả cái tâm mà ham thích mình đó.

Không phải, thí dụ như mình thích ăn, thích ngủ hay hoặc là thích đục lác, thích nhà lầu, xe hơi gọi là tham, mà mình cũng tham tu cũng là cái tham nữa, nghĩa là mình muốn tu cho mau, cho thành Phật đó là cũng tham nữa, bởi vì cái đó nó còn lòng tham, cho nên vì vậy mà mình tùy thuận, mình xả tâm để cho mình xả cái tham, dù cái tu đi nữa cũng là cái tham của mình, mình xả. Nhưng mà chính xả đó. Chứ không phải cái chỗ mà mình quyết tâm mình tạo cho cái hoàn cảnh, cho vừa ý mình để cho mình ngồi trong thất mình tu, hoặc là một cái

hoàn cảnh nào ai cũng làm cho mình được yên ổn để mình tu, thì chắc chắn là cái điều đó là không phải xả tâm, mà chính mình muốn tạo cho mình một cái cảnh, một cái cảnh nó vừa ý thích của mình, tức là nó vừa với cái lòng ham muốn của mình, để cho mình thỏa mãn sự ham muốn đó, mình thấy nó được an ổn ở trong cái sự thỏa mãn đó, mình cho đó là được giải thoát, được theo cái ý muốn của mình thì nó không phải.

2. ĐỨNG LẠI THÌ CHÌM XUỐNG, TIẾN TỚI THÌ TRÔI DẠT, CHỈ CÓ VƯỢT QUA

Cái con người tu theo Đạo Phật phải đứng ở trên cái lập trường rất vững là phải vượt qua, cho nên cái kệ của Đức Phật ở trong kinh Trung Bộ, Phật nói chúng ta đứng lại thì chúng ta chìm xuống, nếu mà chúng ta đứng lại mà chúng ta không vượt qua, chúng ta không đi tới, thì chúng ta sẽ bị chìm xuống.

Thí dụ như bây giờ cuộc đời chúng ta nó sanh ra như vậy, thì chúng ta chấp nhận như vậy tức là chúng ta luôn luôn bị chìm xuống ở trong những cái lực của nó chứ chúng ta không có vượt ra được, thì càng lúc chúng ta càng khổ.

Như những người bây giờ không biết Phật pháp, không biết đường lối tu tập, họ chấp nhận cuộc đời của họ sanh ra như vậy rồi họ làm ăn

như vậy, rồi họ chạy theo danh lợi như vậy, nghèo thì họ nỗ lực họ tìm mọi thủ đoạn, mọi gian hùng của họ để họ sống lên trên cái sự ăn, làm giàu của họ bằng cách gian xảo. *Còn cái người giàu có thì họ cũng thỏa mãn ở trong sự giàu có và tích lũy thêm sự giàu có thì đó là họ đang chìm xuống.*

Chúng ta hiểu biết Phật pháp thì chúng ta lại cố gắng, chúng ta lại nỗ lực chúng ta thực hiện những ý muốn để mà thực hiện những cái hoàn cảnh, để được vào nhập thất, để ngồi yên trong thất để có những người bưng cơm, vừa nước chúng ta tu hành thì cái đó chúng ta lại trôi dạt, nghĩa là tiến tới như vậy thì gọi là trôi dạt, cho nên cái đó cũng là cái sai của Đạo Phật.

Vì vậy mà Đức Phật nói “Đứng lại thì chìm xuống, mà tiến tới thì trôi dạt, chỉ có mình vượt qua mình thôi”. *Vượt qua là cái hoàn cảnh nào chúng ta ở trong cái hoàn cảnh đó mà chúng ta vượt qua cái hoàn cảnh đó, chúng ta làm sao mình sống cho đúng đạo đức của Đạo Phật, không làm khổ mình, khổ người tức là mình tùy thuận mọi cái, nhưng mà mình bị lôi vào tâm mình, mình biết đó là ác pháp nhưng mà mình không để tâm mình bị lôi kéo vào ác pháp, mà mình rất tùy thuận với mọi hoàn cảnh để cùng nhau xây dựng bước đường tu tập, cho*

mình, cho người thì như vậy gọi là vượt qua.

Thì cái bài kệ nó có mấy câu mà Phật nhắc đi nhắc lại rất nhiều ở trong kinh:

“Đứng lại thì chìm xuống,

Đi tới thì trôi dạt,

Chỉ có vượt qua” mà thôi.

Cho nên cái hoàn cảnh nào mà đến với chúng ta là cái nhân quả của nó đã đến, thì chúng ta đừng ham muốn theo cái muốn của mình, mà chúng ta phải vượt qua cái lòng ham muốn đó, thì chúng ta mới chiến thắng.

Thí dụ như bây giờ, trong cái hoàn cảnh của mình xảy ra, nó có những sự kiện làm cho mình lo, mình buồn, mình mới thấy tu như vậy không có được, nhưng mà chính cái chỗ đó là để xả cái tâm ở chỗ đó, đó là cái tu, chứ không phải là cái ý muốn mình như vậy: nó được yên ổn mình ngồi thiền, mình nhiếp tâm hơi thở, mình đi kinh hành không ai động, thì cái đó nó là cái hoàn cảnh thuận để cho mình tu những cái đó thôi. Nhưng mà nó gặp những cái hoàn cảnh nghịch, nó làm cho mình không có ngồi tu được, nó làm cho mình đi kinh hành nó cũng không yên, mà vì vậy mà do đó mình tìm mọi cách để mình vượt qua được cái hoàn cảnh đó thì đó là mình tu, mà mình

tu cái đó nó thực tế và cụ thể hơn, nó làm chủ được cái cuộc sống của mình hơn.

Cho nên ở đây cái mục đích của Đạo Phật là chúng ta nhắm vào cái nhân quả của chúng ta đang sống. Chúng ta sanh ra từ nhân quả, sống trong nhân quả. Hiện bây giờ chúng ta đang sống trong nhân quả, tùy cái nhân quả đó mà chúng ta tu tập chúng ta vượt qua nó, chứ không phải chúng ta trốn tránh né cái nhân quả, chúng ta hiểu như vậy thì chúng ta mới biết được con đường chúng ta tu hành mới là đúng cách.

Bây giờ về đây được Thầy giảng, Thầy nói để cho mà rõ cái cách thức trước cái hoàn cảnh nào thì chúng ta cũng thực hiện được cái sự tu tập giải thoát, mà chúng ta biết rõ từng tâm niệm của chúng ta, quán xét chúng ta xả, còn hay hết. Không phải vô trong thất ngòi thiền rồi đạt được trạng thái im lặng, rồi khỏi những tưởng chúng ta được cái này, được cái kia, điều đó là một cái điều sai, chúng ta chẳng được gì hết đâu, tu hành chẳng có được cái gì hết mà chúng ta chỉ nghiệm lại thấy cái tâm của mình trước mọi hoàn cảnh nghịch cũng như thuận, nó luôn lúc nào cũng thanh thản, an lạc, nó không làm chúng ta phiền não đau khổ nữa thì đó là chúng ta nói mình được kết quả.

3.TU TẬP LÀM CHỦ TÂM TRƯỚC, RỒI LÀM CHỦ THÂN SAU

Chứ sự thật ra thì chúng ta tìm lấy cái lối giải thoát cho chính bản tâm của mình, và từng cái chỗ giải quyết được cái tâm mình giải thoát rồi thì chúng ta mới giải thoát được cái thân. Bởi vì cái tâm mà không giải thoát được thì cái thân không giải thoát được. Chúng ta mang cái thân, tâm của chúng ta đi vào trong cái nghiệp nhân quả này, hay hoặc nói một cách khác là từ ở trong nhân quả mà chúng ta sanh ra, thì mang cái thân nghiệp của nhân quả, thân tâm nghiệp của nhân quả, do đó thì cái hướng, cái con đường của Đạo Phật thì nhắm để giải quyết cái tâm của chúng ta trước, rồi sau đó mới giải quyết được cái thân của chúng ta, tức là giải quyết được cái tâm nhân quả trước, rồi sau đó mới giải quyết được cái thân nhân quả của chúng ta sau thì chúng ta mới đi vào, chứ còn một lượt mà chúng ta giải quyết cả thân, và tâm thì chúng ta giải quyết một lượt không nổi.

Vì cái tâm của chúng ta nó có *cái thọ của cái tâm*, như bây giờ chúng ta *buồn rầu, sợ hãi, lo lắng thì đó là cái thọ của cái tâm*, vì vậy cho nên ở đây chúng ta muốn làm chủ được cái thọ của cái tâm thì chúng ta phải tu tập, *phải không còn tham, sân, si phiền não, nó làm cho chúng*

ta không còn đau khổ, thì đây là phần đau khổ của cái tâm, mà Phật gọi là “ưu”. Ưu là phần đau khổ của cái tâm. Còn Phật gọi là cái “nã” là phần đau khổ của cái thân. Cái “nã” là phần đau khổ của cái thân, cho nên gọi là ưu, nã. “Nã” là cái chân nó nhức, cái đầu nó nhức, cái bụng nó nhức, cái tay nó đau, đó là nã, nó làm cho chúng ta đau khổ của cái thân. Còn cái tâm của chúng ta giận hờn, phiền nã, lo lắng sợ hãi thì đó là đau khổ của cái tâm. Cho nên muốn tu tập để mà giải quyết, giải thoát được cái tâm thì đó là cái bước đầu, bước đầu tiên của Đạo Phật, sau đó, mới giải quyết được cái đau khổ của cái thân, chứ còn không thể nào mà chúng ta giải quyết cả hai cái thân và tâm một lượt để cho hết thọ của thân tâm được một lượt.

Đó, thì hôm nay chúng ta biết được như vậy thì chúng ta biết rằng *con đường mà chúng ta đang tu đây là mục đích chúng ta giải quyết cái khổ, cái đau khổ của cái tâm, làm sao cho tâm hết phiền nã đau khổ*. Do đó hàng ngày chúng ta mới nhắc: *“Tâm như cục đất, đừng có phiền nã, đừng có tham, sân, si, đừng có thương tiếc, đừng có hận thù, tất cả những cái đó là những cái đau khổ”*. Thì nhớ mà nhắc như vậy, hàng ngày tu tập như vậy: *“Quán ly tham tôi biết tôi hút vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”*. hoặc

là chúng ta nhắc: “**Quán ly tham tôi biết tôi đi kinh hành, quán ly tham tôi biết tôi đi kinh hành**” thì như vậy là mình nhắc mình đang đi kinh hành. Hay hoặc là “**Quán ly tham tôi biết tôi đang quét sân, quán ly tham tôi biết tôi đang quét sân**”. Thì đó, mình nhắc mình đang quét sân để cho mình tỉnh thức ở trong hành động quét sân, mà mình xả cái tâm tham của mình ra, đó là cách thức tu như vậy. Cho nên chúng ta làm hằng ngày trong hành động không có nghĩa là làm cho chúng ta biết tất cả cái hành động, tỉnh thức ở trong hành động. Mà luôn để giữ cái trạng thái yên lặng, cái trạng thái tĩnh lặng ở trong cái hành động đó, thì tỉnh thức ở trong hành động đó, như vậy nó cũng chưa phải là cái pháp của Phật để xả tâm.

Bởi vì Phật dạy **Thân Hành Niệm**, chúng ta tu tập ở trong các hành động của thân để mà xả cái tâm, lấy cái hành động của thân để mà xả cái tâm, cho nên **luôn luôn nương theo cái hành động của cái thân làm cho tâm nó tỉnh thức để mà nói nhắc nó xả**. Nhớ như vậy thì chúng ta sẽ tu tập hàng ngày, hằng giờ, chúng ta lúc nào, nhớ được một chút tỉnh thức là chúng ta đã hướng tâm xả, nhớ một chút tỉnh thức là chúng ta xả. Hàng ngày chúng ta nhắc như vậy thì tâm chúng ta sẽ còn không tham, sân, si nữa, nó sẽ được giải

thoát hoàn toàn. Và từ đó tâm nó được yên ổn. *Nó giải thoát rồi thì nó thanh tịnh, nó không còn giận hờn, phiền não, nó không còn tham muốn, thì bắt đầu các con sẽ dùng cái pháp hướng để mà nhắc nó, để mà tịnh chỉ các cái khổ đau của cái thân của các con, tức là cái ưu, não của cái thân thì bây giờ cái thân đau thì mình nhắc làm cho cái thân nó không còn đau đớn nữa, tức là tu tập những loại thiền định làm chủ thân, có như vậy thôi chứ không có gì hết.*

Thì các con thấy trong bước đường tu tập nó rõ ràng như vậy đó, cách thức tu tập nó cũng pháp môn nó cụ thể như vậy chứ nó không phải là nó, coi như nó rất trực tiếp, nó không phải chúng ta tu tập một cách gián tiếp theo con đường thiền của Đại Thừa và Đông Độ, bởi vì chúng ta ngồi giữ cái tâm không vọng tưởng im lặng như vậy, mà chúng ta mong chờ cho sau này nó sẽ không còn tham, sân, si phiền não và nó sẽ làm chủ được cái sự sống chết của chúng ta không còn đau nhức nữa thì cái chuyện đó là cái chuyện coi như là không có trực tiếp vào cái đối tượng đau khổ mà để tu cho nó hết thì biết chừng nào mà chúng ta sẽ hết. Mà chắc chắn rằng vì cái thời gian đã chứng minh cho chúng ta biết rằng từ các bậc Tôn túc của chúng ta cho đến giờ thì

người ta cũng thực hiện những cái con đường thiền này rất lâu đời mà người ta cũng không tìm thấy được cái sự giải thoát.

Mà cũng chính Đức Phật đã thuật lại, trong các quá trình tu tập của Đức Phật thì Đức Phật cũng thực hiện những cái pháp thiền ức chế này, Đức Phật cũng không tìm thấy cái sự giải thoát ở trong đó nữa cho nên cuối cùng Đức Phật trở về với cái sự tư duy của mình để đi vào cái lộ trình xả tâm này mà Đức Phật đã được giải thoát.

Thì hôm nay chúng ta là những con người cũng gần giống như trong thời Đức Phật, có pháp của Phật mà không được triển khai mà lại đi tu vào những cái pháp của ngoại đạo để rồi bắt đầu chúng ta bây giờ mới trở về với cái pháp của Phật, tuy nó có muộn màng nhưng nó còn có đủ duyên là chúng ta trở về được cái chánh pháp của Phật để mà xả tâm. Vậy thì còn có cái sự cố gắng của chúng ta thôi, mau hay là lâu là do sự tu tập, do cái hoàn cảnh thuận tiện, không thuận tiện của mình thôi. ***Nếu mà hoàn cảnh nghịch thì mình tu nhanh hơn, mình xả tâm mau hơn, hoàn cảnh thuận mình cứ ngồi lì lì ở trong thất thì mình tu lâu hơn, có vậy thôi chứ không có gì hết. Cái hoàn cảnh nghịch chuyện này đến chuyện kia nọ mà tâm mình luôn lúc nào cũng nỗ lực mình thực hiện xả cho nó đừng có đau***

khổ, đừng có phiền não, đừng có giận hờn thì nó nhanh lắm. Còn nếu mà trong cái hoàn cảnh thuận mình cứ ngồi mình tu lim, dim lim dim mà mình không có cái đối tượng, mình biết cái tâm mình xả hay không? Mình đem hết cả hàng ngày, hàng giờ mình dùng cái pháp hướng mình xả. Nhưng cuối cùng mình chưa chắc đã là mình xả sạch.

Đó, thì hôm nay nhớ như vậy, thì những cái gì mà nãy giờ Thầy nói khắc ghi và cũng là nhắc nhở chung, nhắc nhở chung cho các con. Vậy thì bây giờ coi như là đã nhớ kỹ cái pháp hành rồi, thì cố gắng mà thực hiện.

4.TU TẬP VỪA SỨC THEO ĐẶC TUỞNG

Còn bây giờ thì về đây, thì trình bày cho Thầy nghe coi như thế nào?

Được rồi, cho nên những cái đó là những cái không có lợi, không có lợi cho mình. Vậy thì những cái nó có lợi cho mình là nó làm cho mình tỉnh táo, dậy thì nó dậy liền nó không có lười biếng nằm lại đó là nó hết si, nó bớt si. ***Còn tối mà nó chưa tới giờ đi ngủ mà nó ngủ trước thì tức là nó bị niệm si, nó làm cho mình ham ngủ do vì vậy mình biết lần lượt, từ cái tu tập tỉnh thức mình đi kinh hành, tu tập mọi hành động,***

rồi xả tâm, rồi từng cái tỉnh thức đó nó tăng dần thì cái niệm si nó cũng xả, cái niệm si nó xả thì niệm tham nó xả, niệm tham nó xả thì niệm sân nó xả, nó cứ mỗi cái nó đều xả, xả ra thì cái niệm si mình vẫn thấy trước, biết trước được.

Thí dụ như bây giờ cái niệm si mình hàng ngày mình tu tập tỉnh thức, rồi mình xả tâm, thì mình xả tâm tức là xả cái tâm si ở trong đó nữa. Cho nên thí dụ như bây giờ tối, bây giờ nó tới 10 giờ nó mới đi ngủ, mà nó tới đó nó mới ngủ, còn mình 9 giờ nó buồn ngủ nó muốn ngủ rồi thì đó là niệm si nó còn, nó chưa xả, cho nên vì vậy mình tiếp tục mình hướng tâm mình xả, mình tập theo cái sức của mình chứ không phải mình cố gắng mình ức chế nó.

Nhiều khi cái sức của chúng ta nó có giờ nó muốn buồn ngủ rồi, mà mình ráng mình ức chế mình ráng mình chịu đựng để cho tới 10 giờ tức là ức chế nó, cách thức tu tập các con thấy nó sơ suất một chút là chúng ta sẽ bị ức chế tâm rồi, cho nên chúng ta muốn mà cho nó đừng có ức chế tâm thì chúng ta phải lượng theo cái đặc tướng của mình.

Thí dụ như bây giờ cái sức của mình nó thức tới 9 giờ, thì mình thức 9 giờ mình tu tập thôi, rồi tới 9 giờ đó mình đi ngủ, chứ còn đừng

thấy người ta tu 10 giờ rồi mình cũng ráng mình ức chế mình tu, tức là ức chế, tức là ép, ép tâm của mình, nó buồn ngủ nó gục tới, gục lui nó như thế này thế khác thì như vậy chẳng có ích lợi gì hết, bởi vì đó là ức chế tâm của mình, ráng để mà thức để mà chịu đựng, thì nó không ích lợi đâu. Cho nên vì vậy mà chúng ta tu để mà ***xả lần lần, lần lần, nó tỉnh lần nó đi lên, đó là cách thức chúng ta tu.***

Cũng như bây giờ chúng ta tu, chẳng hạn nào như các con nè, bây giờ mình ngồi trong khi mình ***tỉnh thức trong hơi thở này, nó chỉ có chừng 10 phút à, nó không có niệm vọng tưởng mà mình ráng mình ngồi 30 phút để ức chế nó rằng không vọng tưởng thì cái sự ráng đó thì nó rất ảnh hưởng, có nhiều người gom tâm, cắn răng gom tâm đừng có vọng tưởng thì không ngờ đó là ức chế cả thân và tâm của mình để không vọng tưởng mà không có xả tâm, nó sai rồi.*** Bởi vì cái lối tu nó thuộc về ức chế rồi, nó không có đúng, mà bây giờ cái sức của mình bây giờ có 5 phút, hay là 10 phút mình tu tới đó mình xả, vừa tỉnh thức, vừa xả tâm, mà giờ cái sức của mình tăng lên nữa thì nó có tạp niệm nó xen vô, nó mất tỉnh thức đi, thì do đó mình chỉ tu 10 phút thôi. ***Rồi do đó mình xả tâm nó thanh tịnh lần lần thì mình lại tăng lên,***

mình tăng lên thì nó lại tăng lên được liền.

Còn bây giờ đó, cái sức của mình nó như vậy mà mình lo mình tu cho nó nhiều thì giờ, mình ráng cố gắng mình ức chế, thì thật sự ra mình ráng mình ức chế thì nó cũng hết vọng tưởng chứ không phải không, nhưng mà lại nó bị ức chế, ***nó ức chế thì cái tâm nó dễ, nó dồn qua nó sẽ tham, sân, si nó dễ hơn, nó làm cho mình ngu si hơn chứ không thông minh đâu. Cho nên nói mình tu nhiều, mình tu mình ngồi nhiều mà mình rất là hận ở trong lòng của mình.*** Như bằng chứng như các con biết rằng những người tu ở đây, không nghe lời Thầy mà xả tâm, ***khi mà cô Út đập họ rồi, thì họ đi ra họ oán, họ hận cô Út,*** họ nói cô Út đủ cách hết.

Các con chắc điều kiện các con cũng sẽ biết hết tất cả, nhưng mà các con nhìn những người đó bây giờ cuối cùng thì họ cũng không có đạt được những gì đâu, họ cũng không làm được những gì đâu mà họ lại còn rơi trong cái tâm ham muốn của họ đủ cách hết, họ còn đau khổ nữa. Thì tất cả những cái đó là trải qua ở đây các con 3, 4 năm trời rồi thì các con đã rút tĩa được những kinh nghiệm đó rất rõ trong chị em huynh đệ của các con tu tập ở đây các con biết.

Khi bị cô Út đập rồi thì đi ra hận, giận hờn cô Út, thậm chí như có nhiều khi họ thế này, thế

khác. Nhưng mà họ viết một bức thư, họ nói cho Thầy biết, dùng những cái lời lẽ rất là nặng đối với cô Út, nhưng mà Thầy không nói cô Út biết, bởi vì Thầy nói chuyện đó cũng là chuyện thường thôi, có nói rồi cũng không có hay ho gì hết. Cho nên viết thư nói với Thầy như thế này thế khác, Thầy nói cô Út bằng cách này, cách khác *Thầy cũng thân nhiên, Thầy cũng chỉ xem đó là một cái sự thử thách để cho người đó xả tâm mà thôi. Tại vì họ xả tâm không được cho nên họ hận, họ buồn họ nói vậy thôi cũng là đáng thương họ, cho nên Thầy cũng chẳng có nói gì hết.* Nhưng mà cũng chính vì những cái điều kiện đó mà cái hành động của họ rất là khổ đau, khi mà ra đi rồi thì họ rất là khổ. **Bởi vì, ở đây là cô Út cô cũng có cái tâm là quyết làm cho họ xả được cái tâm tốt, chứ không phải có nghĩa là thù oán họ, thế mà đi ra họ nghĩ rằng cô Út ghét họ, thù oán họ bằng cách này, bằng cách khác, cho nên họ phải thọ lấy những cái quả rất là khổ, rất là đáng thương khi mà họ dùng những cái lời nói không tốt.**

Nhưng mà khi đã biết được rồi thì lúc bấy giờ nó cũng muộn màng rồi, nó mất nhiều thì giờ rồi, cho nên ở đây những người đó họ tu không phải là cái sức tỉnh thức của họ không có, *họ ức chế tâm họ tỉnh thức rất cao nhưng mà họ*

không xả tâm, có vậy thôi.

5.TU TẬP XẢ TÂM CHỨ KHÔNG PHẢI ỨC CHẾ THÂN TÂM - TU VỪA SỨC

Các con nhớ rằng Thầy nhắc nhở các con rất nhiều, nói chung là ở đây các con cũng vậy, cái phần tu của các con là chúng ta cố gắng mà chúng ta xả tâm, nó không phải là tu mà ỨC CHẾ thân tâm của mình cho nhiều thời gian. *Nghĩa là bắt đầu mình phải thức từ 7 giờ tối cho đến 10 giờ mới đi ngủ. Rồi từ 2 giờ chúng ta dậy, rồi tu tập cho tới khuya, tới 5 giờ, 6 giờ mới xả ra nghỉ, rồi ngày nào cũng tu tập như vậy, không phải. Chúng ta tu tùy theo đúng như cái sức của chúng ta, rồi bao nhiêu chúng ta xả thư giãn, nghỉ để cho nó nghỉ ngơi nó trở lại quân bình của một người bình thường, cũng như không có tu gì hết vậy để cho nó trở về vị trí đó thì cái đó là cái tốt.*

Chứ không phải chúng ta tu liên tục từ ngày này qua ngày khác như vậy, chúng ta làm cái hành động đó là cái hành động ỨC CHẾ mà chúng ta không biết. Bởi vì đó nhiều khi cái sức của chúng ta chưa có phải, nó tỉnh thức như vậy, nó tu tập xả tâm như vậy, *nó chưa đến cái mức đó mà chúng ta bắt buộc mình phải làm như vậy, làm cho nhiều như vậy để cho nó mau, không phải đâu. Tu tập cái gì nó cũng đi từ từ.*

Cho nên vì vậy mà Đức Phật nói, ví dụ như *cái dây đàn, nếu mà chúng ta căng quá thẳng thì nó sẽ đứt dây, mà nếu mà chúng ta căng vừa thì nó phát âm ra đúng, nếu mà chúng ta làm biếng lên dây nó trùng thì cái âm thanh nó không phát ra được*, tất cả những cái đó thì tất cả những cái chuyện mà nói về cây đàn, thì trong cái bài kinh Đức Phật đã chỉ cho chúng ta biết cách thức tu. Thì chúng ta cũng biết rằng bây giờ cái sức của chúng ta, cái si của chúng ta nó đang si nhiều, mà bây giờ ép buộc nó phải thức nhiều thì tức là nó bị hôn trầm, nó bị thù miên, rồi ngồi tu nó gục tới, gục lui, nó có lợi ích gì đâu. Đó, mình ép buộc nó như vậy, rồi nó được, đâu phải được.

Mình phải biết rằng, khi mà chúng ta xả tâm thì “quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”, thì chúng ta lại nhắc “quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”; “Quán ly si tôi biết tôi hít vô, quán ly si tôi biết tôi thở ra”. *Dù một ngày chúng ta, cái sức của chúng ta tu được 5 phút hay 10 phút, hay 20 phút cũng đủ lắm rồi. Rồi mỗi ngày chúng ta siêng năng chuyên cần như vậy liên tục như vậy thì trong một tháng chúng ta sẽ thấy nó có tăng lên, cái niệm si của chúng ta nó sẽ giảm đi. Nó tăng lên thì cái sức tỉnh của chúng ta*

tăng lên thêm được 1 phút, 2 phút nữa, nó tăng dần, tăng dần cho đến khi tự nhiên nó tăng lên chứ không có ép nó phải thức cho đến khi nó bị gục tới, gục lui, đó là cách thức của chúng ta tu sai do cái sự ức chế tâm. Hiểu được như vậy thì chúng ta dù ở trong cái hoàn cảnh nào, cái môi trường nào mà sự tu tập về cái pháp xả tâm, thì đều là tốt cả hết.

Còn nếu mà về đây, ví dụ như con về đây, ở đây mà tu tập thì nào là phiền phức giấy tờ, đủ thứ, Và lại Giáo hội ở đây họ cũng không thích gì Thầy, bởi vì Thầy sống thì giới luật, còn họ thì không có giới luật, cho nên họ cũng không ưa. Cho nên cái người mới xin vào tu, tu viện càng ngày càng đông thì họ lại tìm cách, họ không có để yên cho mình, mà họ không để yên thì nó rất khó, vì vậy mà Thầy muốn chia ra, chia tất cả mọi tu sĩ ra, người ở chỗ này, kẻ ở chỗ khác mà không ai làm động mình, mà mình được yên tu.

Bởi vì con đường thiền này nó rất dễ, là vì mình tu theo cái đặc tướng của mình, mình tu theo sức của mình, rồi với cái nhiệt tâm của mình quyết tâm xả thì xả tham, sân, si, niệm si nó giảm thì tỉnh thức nó lên; niệm tham nó giảm thì nó làm cho tâm mình nó an lạc, thanh tịnh; niệm sân nó giảm nó làm cho mình không có

hung dữ, không có niệm ác nữa, nó cứ làm lượt xả lần, xả lần. *Con người của mình trở thành một hiền thánh, tức là nó có một cái tâm trạng rất là hiền, từ đó nó mới có đi đến cái chỗ mà trầm lặng, ít nói, không lý luận, không hơn thua, không ba hoa, không khoe khoang, không nói tu như này, như kia, mình tu được mà chẳng hề ai biết.*

6. GIỮ ĐỘC CỬ KHÔNG NÓI CHUYÊN
- KHÔNG NÊN ĐỌC KINH SÁCH NGOẠI
ĐẠO

Cũng như *ba vị tôn giả đồng thời nhập thất ba năm ở đó, sống chung nhau ở đó, rồi bắt đầu tu tập, ai tu nấy biết, không hề nói chuyện với ai*, cho đến khi ông A Na Luật, Đức Phật đến thăm ba vị đệ tử của mình thì ông A Na Luật trình bày cho Đức Phật nghe sự tu tập, thì hai vị tôn giả kia ngồi ngay bên cạnh,.. ông nào cũng trình cho Phật, chúng con cũng tu được như vậy tất cả hết. Ba người đồng tu chung, chưa hề nói người này tôi tu vậy, tôi tu được như vậy, tôi tu được như thế kia cho người này biết. Không có bao giờ khoe khoang với nhau hết, ai lo phận sự nấy, không nói chuyện khoe khoang tu hành, không nói pháp, không nói này kia.

Còn mình hể hờ ra cái ngòi: thứ nhất là đem chuyện phiếm nói, thứ hai là đem chuyện ...; thứ

ba là đem kinh sách này, kinh sách kia mà luận với nhau để mà đọc. Thì tất cả những cái này đều là những cái tai họa, cái tai hại cho cái sự tu tập. ***Tất cả những kinh sách hiện giờ chưa phải có những người nào mà tu chứng mà viết, mà hầu hết là những nhà học giả viết ra, họ tu nửa chừng chưa xong, họ chưa biết gì hết, từ đó tưởng giải giải ra, rồi họ tưởng là như vậy chắc ăn, cho nên họ viết ra vì cái danh của họ họ viết ra,*** cho nên do vì vậy mà chúng ta cứ mượn những kinh sách đó chúng ta đọc thì làm sao mà chúng ta tu tới đâu, thế mà khi đọc được cái cuốn kinh nào đó, nghe một nhà học giả nào lý luận hơi có lý. Chúng ta đã trao với nhau, đã lén lút với nhau để mà đọc những cái đó. Đọc những cái đó nếu mà đã giải thoát thì những kinh sách đó người ta đã đọc ở ngoài chợ, bán đầy ở ngoài đó, thì người ta đọc người ta đã giải thoát hết rồi, người ta đã đọc quá lâu rồi, chứ không phải mới đây. Người ta đã làm Phật hết rồi, đằng này đọc mãi, có người nào mà đã làm Phật chưa? Cho nên cuối cùng thì chúng ta lại làm động, làm mất cái sự tu tập của chúng ta mất với nhau hết đi, cho nên tất cả những khi mà chúng ta mà đọc kinh sách là một cái tai hại.

Các con nhớ rằng thời Đức Phật không có nghĩa là không có chữ viết, không có kinh sách,

nó có cả bốn bộ kinh Vệ Đà, thế mà Đạo Phật ra đời thì các con thấy sau này mới kết tập thành kinh điển, còn trong thời Đức Phật chưa có chép một cái câu kinh, chưa có chép một bài kệ nào cả hết. Nghĩa là Đức Phật dạy thì các vị tu sĩ trong thời đó người ta cứ nỗ lực người ta tu chứ không thấy bao giờ mà các vị đem cuốn kinh hay là cuốn sách hay là lời Phật ghi chép ra rồi đem nói, giảng, không có bao giờ có cái chuyện đó hết. Đọc lại trong kinh sách Nguyên Thủy chúng ta không có, *thời Đức Phật không có ghi lại kinh sách.*

Cho đến sau này thì ông Ca-diếp mới tập hợp để mà kết tập lại cái lời của Phật dạy, rồi sau chúng ta mới có kinh sách. TỪ ĐÓ CÓ KINH SÁCH RỒI THÌ BẮT ĐẦU CON NGƯỜI TU KHÔNG CHỨNG NỮA, CỨ MÃI ĐỌC KINH SÁCH LÀM SAO CHÚNG, KHÔNG LO TU. Cho nên ở đây, đầu tiên khi về đây Thầy cảm không có cho quý Thầy đọc kinh sách, mà hãy nỗ lực tu ở trong hành động. Nhưng mà cuối cùng thì kinh sách nó cũng đầy đầy, người này đút người kia, người kia đút người nọ, rồi lén nói chuyện. *Thầy cảm không có cho nói chuyện, phải sống độc cư thế mà cũng chẳng ai nghe lời Thầy. Cứ nói chuyện rồi cứ trao kinh, trao sách nhau đọc, cuối cùng nhìn lại*

mười mấy năm trời chẳng có một người nào đi tới đâu hết. Tại sao? Đâu phải lời Thầy dạy mà họ nghe, tại vì họ không nghe lời Thầy dạy mà cho đến giờ phút này chẳng ai được những gì hết, cho nên cuối cùng nói theo Thầy tu chẳng được, ***không phải ở lỗi Thầy mà tại ở lỗi họ, họ không nghe đúng lời dạy của Thầy.***

Đó, thì những cái sai mà hiện bây giờ nhìn lại chúng ta mới thấy những cái sai đó, là tại sao? Là tại vì cái kết quả của quý Thầy đã làm sai, không đúng lời dạy của Thầy mà mang lấy cái hậu quả đó, cho nên bây giờ đòi nó chẳng ra đòi, đạo chẳng ra đạo.

Còn bây giờ mấy con những người mới bắt đầu bước chân vào đây đừng có đi nhầm lại cái lối mòn đó, mà có thể đưa đến mất cái thời gian rất là quý báu và vô ích của các con. Vì trải qua cái thời gian đã là một bài học kinh nghiệm quá lớn. Cho nên hiện giờ chúng ta là người tu tập thì chúng ta hãy cố gắng mà xóa đi tất cả những cái điều kiện mà bao nhiêu người đã trải qua những kinh nghiệm tu tập những các pháp môn đó, đã không được rồi, mà bây giờ chúng ta còn chấp nhận nó thì chúng ta sẽ sai lệch nữa. Cho nên bây giờ những gì mà Thầy nghe, ***làm đúng theo lời Thầy dạy thì Thầy sẽ chịu trách nhiệm trước cái lời Thầy dạy.***

Nghĩa là đầu tiên, không phải là Thầy sợ các con đọc kinh sách của họ các con sẽ bỏ pháp môn của Thầy đâu. Thầy không có mời các con về đây tu, người nào Thầy cũng không mời hết. Nhưng mà khi mà quyết theo Thầy thì các con hãy bỏ tất cả những loại kinh sách đó xuống hết đi, mà hãy nghe lời Thầy dạy, hàng ngày phải đi trong cái hành động dạy của Thầy, phải tu tập trong cái lời dạy của Thầy, ***đừng có đọc kinh sách nào hết, vì Thầy biết chắc chắn rằng những kinh sách đó không giúp cho các con được giải thoát đâu, mà đọc thì các con sẽ bị phân tán cái tâm ra, mà tu tập không được.***

Các con nhớ kỹ, ở đây cũng vậy thì trong cái thời gian mà về đây tạm thời, nghĩa là mình không xin phép, xin tắc mình không này kia thì chỉ trong vòng một hai bữa, năm, ba bữa thì có thể ráng được, còn cao hơn thì không thể được, bởi vì ở đâu nó cũng có chính quyền, ở đâu nó cũng phải có pháp luật, cho nên mình phải phép tắc hẳn hoi thì mới ở được. Cho nên ở đây thì về đây trong vòng 1, 2 ngày để rồi tập tu cách thức cho đúng rồi về ở ngoài đó mà nỗ lực sống cho đúng như vậy thì kết quả sẽ tốt. Cũng như bây giờ các con ở đây, từ đây về sau hãy cố gắng, chứ Thầy biết rằng mỗi một người mà đi ra khỏi đây rồi, về thì họ mang cái tính chất của họ là

những cái kiến giải, học hiểu ở ngoài đem vô đây, Thầy biết có nhiều cái sai, chứ không phải cái đúng.

Thí dụ như Đào, ở ngoài đó tu tập, về đây đã mang theo cái sai của nó không có đúng, chứ không phải là do cái pháp môn này mà đã thực hiện đúng lời Thầy dạy, để rồi đạt được kết quả đâu, mà do ảnh hưởng của kinh sách khác, làm cho tưởng mình như là giải thoát chứ không phải lời Thầy dạy. Lời Thầy dạy không ba hoa. Tất cả những cái chuyện tu hành mà đạt được chưa hề mở răng, hé răng mà nói cho ai biết, mà càng ngày càng sống trầm lặng, im lặng chính là những người đệ tử của Thầy đã dạy khi mà họ đạt được đạo.

Còn cái người nào mà nói lung tung, ba hoa thì người đó không phải là đệ tử của Thầy, mà ảnh hưởng kinh sách của kẻ khác, của những người khác. Cho nên hầu hết là những người nói lung là những người không phải là đệ tử của Phật đâu, ***những người ai nói lảng nghe, đúng, sai không cãi là người đó mới chính là cái người tu theo Đạo Phật, mới chính là người đang nhập Thất.***

Đó, cho nên ở đây xét qua cái người thì chúng ta biết người đó tu đúng, tu sai chứ không phải tu được hay là không được mình biết liền,

lưu ý cái phần này để chúng ta xác định.

Như ở đây chúng ta thấy, Từ Nguyên ở đây một thời gian tu tập, từ ngày mà bị cô Út đập, rồi cho đến khi nỗ lực thực hiện sống trầm lặng, độc cư, bắt đầu thì qua cái hành động sống như vậy, nhìn xét cái cách thức nó sống vậy thì có thể nói rằng tu tốt nhất, hơn mọi người ở trong này. Nhưng mà trong khi đó nếu mà tiếp tục trên con đường này mà tu, tiếp tục mà dài ra thêm một, vài năm nữa hoàn toàn sống mà như vậy thì người ta sẽ tìm ra được, hoặc là mình ức chế tâm chịu đựng, mà hễ khi mà chịu đựng để mà sống coi như mình trầm lặng thì sự trầm lặng đó nó không phải là thật sự là giải thoát, thì nó làm cho mình bung không có chịu nổi. ***Còn mình trầm lặng thật sự, sống xả tâm thật sự, thì sự trầm lặng đó bây giờ nó bao lâu nó lại càng ngày càng trầm lặng hơn, và thích thú, tâm nó trở về với nội thân, nội tâm của mình, nó không phóng dật ra, thì đó là giải thoát hoàn toàn.***

Sống qua những cái hạnh của Từ Nguyên thì chúng ta thấy rất tốt, có thể đạt được kết quả, nếu mà thật sự đừng ức chế tâm, thì cái kết quả đó rất tốt. ***Còn nếu mà bằng chứng mà chịu đựng ức chế tâm mình, để nén tâm mình chịu đựng để cho có hành động trầm lặng thì nó lại là chịu đựng không nổi, nó sẽ bị bung đi, nó***

không có chịu thấu. Bởi vì sự ức chế tâm của chúng ta nó có giới hạn, nó không thể nào hơn được. Còn chúng ta sống đúng cách, tu tập xả tâm đúng cách nó sẽ đưa chúng ta đi đến trầm lặng, trầm lặng đến trở thành một bậc thánh. Bởi vậy Đức Phật dạy chúng ta “im lặng như Thánh”, cho nên sự trầm lặng mà để trở thành một bậc Thánh là nó thực hiện từ nội tâm cho đến hành động thân của nó. Còn cái này chúng ta ức chế thân và tâm của mình, sống trầm lặng bằng cách để hình thức thì nội tâm của mình nó đến một lúc nào đó nó sẽ chịu không nổi thì nó sẽ bung ra, nó bung ra thì nó mang cho tính chất đau khổ rất nhiều ở trong nội tâm tâm của nó. Còn chúng ta xả tâm thật sự thì nó biến chúng ta từ phàm phu trở thành bậc thánh, từ đó tâm hồn chúng ta trầm lặng, thân tâm chúng ta nó nhẹ nhàng, nó thoải mái, nó an lạc, nó vô sự thật sự nó không bị gò bó, nó không bị ức chế.

Đó, thì hôm nay rút tĩa những kinh nghiệm mà các con đã thấy. Từ cô **Minh Cảnh**, nếu mà xả tâm thì cô cũng là người tu ức chế tâm không vọng tưởng. Ở trong chùa người ta không lấy xả bông cô, người ta không lấy những cái bột ngọt mà để cho cô nấu những cái thực phẩm cô ăn, thì cô lại đổ thừa người ta lấy của cô cái đó. Thì Thầy cũng chẳng biết là người nào lấy, nhưng

mà sự thật ra thì Thầy nghĩ rằng ở trong chùa thì không ai mà có thể đi vô trong Thất cô lấy cái này. Rồi cô nói những cái danh từ của cái người ở ngoài Huế như thế nào Thầy cũng chẳng hiểu, nhưng cái từ đó là cái đặc ngữ của người ta, mà những cái lời nói đó là những cái danh từ đó rất nặng đối với cái người ở ngoài đó. Thì thấy ở đây Thầy nói toàn là người Nam. Như cô Chánh ở dưới Cao Lãnh thì cô đâu có biết cái danh từ đó mà cô ấy nói, mà sao lại là nó nói cô biết danh từ đó. Như cô Út ở đây cô làm sao cô biết cái danh từ đó, mà nói ra những danh từ đó, thì Thầy nói những cái người Nam làm sao người ta biết cái danh từ đó mà người ta xài suể cô ấy như vậy. Ít ra người ta cũng phải là người ở ngoài đó người ta mới biết danh từ đó, thì cô đã tự tạo cái vu khống cho người khác bằng những cái đó, cho nên cô lãnh những cái hậu quả rất lớn, là thân cô bất an, rất là bất an.

Đó là những cái điều kiện khi đầu tiên cô về đây trong những cái giờ phút mà ở Viên Chiếu mà không có chấp nhận cô, rồi Thầy Thanh Từ gọi gắm cô về đây, thì có cái đoàn ở ngoài đó đưa cô về đây. Do đó đối với Thầy Thanh Từ thì Thầy chấp nhận cô, nhưng mà Thầy thấy cô có nhiều cái nó không thật ở trong đó. Nhưng mà thôi, cũng kể như là đệ tử của Hòa thượng thì

cũng là huynh đệ của Thầy, cho nên thôi Thầy cũng chấp nhận. Nhưng mà khuyên thì cô Út khuyên phải xả tâm, cố gắng mà xả đi, đừng có những cái tâm đó nữa.

Nhưng mà Thầy cũng khéo léo, như mà Đào mà về đây vậy đó, nói gì nói, Thầy khéo léo chỉ khuyên xả tâm thôi, còn cô Minh Cảnh thì Thầy cũng khéo léo bảo xả tâm thôi, cố xả tâm thôi, đừng có ức chế tâm nhiều, đừng có ngồi thiền nhiều mà cố gắng mà xả, nhưng cô đâu có bao giờ nghe Thầy đâu, cô cứ lo ngồi cho nhiều, và có cái vẻ tự đắc lắm. Có vẻ tự đắc là cô ngồi nhiều, mà người ta ngồi người ta gục tới, gục lui. Bởi vì hồi đó ở thiền đường, ở ngoài đó tập trung lại, mấy cô tập trung lại ngồi, những cái người mà người ta ngồi như mấy cháu này, như Trâm hay là Chinh, nếu mà ngồi chung với mấy cô đó mà giờ khuya đó thì cứ buồn ngủ, cứ gục tới, gục lui vậy thì cô cười có cái vẻ khinh bỉ những cái người đó lắm, bởi vì ngồi chung mà.

Còn cô thì cô ngồi lâu, cô tập lâu ở ngoài Viên Chiếu nó thường rồi, cô quen rồi, cho nên cô không có gục, còn người ta gục thì cô cười, cho nên Thầy cũng khuyên đừng nên cười, người ta mới tu. Còn cái tâm của người ta nó còn gục, còn mình tu lâu thì mình ngồi nó vững hơn thì có gì đâu. Nhưng mà các con thấy cái thời gian dài

như vậy mà đến bây giờ chưa có giải thoát được gì. Nghĩa là cô ngồi 7, 8 tiếng, ngồi 6 tiếng đồng hồ, trong khi mà ở đằng trước hội mới về đây ngồi 6 tiếng đồng hồ chứ không phải là ngồi ít đâu, cô ngồi không phải là cô ngồi dưới thất đâu.

Cái gò mỗi như vậy mà, cái gò mỗi mà ở chỗ nhà của cô gì đó, của cô Huệ Ân đó gần chỗ cô Huệ Ân có cái gò mỗi cao đó bây giờ ban nó ấy lại rồi, hội đó có cái gốc tre nữa. Cô bắt cái ghế ở trên cao cô ngồi trên cao 6 tiếng đồng hồ đó, các con biết cô Cảnh ngồi để khoe dữ lắm đó chứ không phải là thường đâu, ngồi 6 tiếng đồng hồ. Thầy Như Hải hội đó trong này ông ngồi cũng 6 tiếng đồng hồ, hai người kình nhau dữ lắm đó. Thầy rầy, Thầy nói thôi đừng có kình nhau, mà ngồi nó không có lợi gì đâu, phải xả, hãy lo mà xả cái tâm của mình .

Đó, thì các con biết cái trường hợp đó là trường hợp mà lúc mà ở đây đó thì Thầy mới nhận 4, 5 người đầu tiên về rồi kể đó là cô Minh Cảnh về đó, thì như vậy thì các con biết mà tới bây giờ đó, tới bây giờ thì các con đã trực tiếp được nghe những cái sự mà đau khổ của cô Minh Cảnh, các con là nghe được trực tiếp rõ ràng, mà trong lúc đó cô ngồi 6 tiếng đồng hồ ở trên. Hội đó Thầy có cái ghế vậy này, cô lại bắt ở trên gò mỗi nữa chứ không phải gò mũi cao, bắt cái ghế

cho cao ngổi suốt 6 tiếng đồng hồ cho người ta biết kích chơi đó, thì các con biết như vậy đó, mà có lợi gì không? Chứ không phải là, Thầy nhắc lại để cho thấy cái chỗ cô Minh Cảnh chứ không phải là vừa đâu.

Cho nên ở đây Thầy khuyên các con chỉ nên tu trong 1 tiếng, rồi trong 1 tiếng xả tâm, âm thầm không để ai biết mình tu được tới đâu nữa. Nghĩa là tu tới đâu mình biết, với trình bày cho Thầy để Thầy hướng dẫn thêm những cái pháp cho mình tu thôi, chứ hoàn toàn không nói cho một người khác biết.

Còn như **Đào** về đây nói như vậy là ... đó con chưa có tới đâu đâu, cái người mà nói như vậy là chưa có tới đâu hết. Cho nên do vì vậy các con âm thầm mình tu chẳng ai biết mình tu tới đâu, mà cái gì mình chưa biết mình xả chưa được cứ về trình bày cho Thầy.

Bây giờ con xin trình cho Thầy, bây giờ con trình như vậy xin Thầy dạy. Thí dụ như bây giờ Thầy bắt buộc ra đây trình ở đây có mỗi chúng mà trình như vậy đơn giản, một lời nói đơn giản cũng đủ rồi. **“Con đã xả được mộng”**. Nói như vậy thì Thầy biết rồi, hay hoặc là “con đã diệt được tâm, tứ”, thì Thầy biết rồi, bởi vì nói một cái danh từ đó Thầy biết cái người đó ở cái trạng thái tâm nào rồi, biết người ta sẽ dùng như thế

nào rồi. Và đồng thời thì Thầy muốn nắm chắc hơn Thầy sẽ hỏi: khi mà xả được tâm, tứ vậy con xả bằng cách nào? Nói, bắt đầu bây giờ “con hít vô, con gom; con hít vô này, hai mắt con nhìn chóp mũi này; con hít vô này, con gom sáu thức này, con hướng tâm con nhắc sáu thức gom vô này, thì bắt đầu con diệt tâm, tứ”, thì Thầy biết rằng cái người này mới tu, mới tu, gom diệt tâm tứ mà diệt kiêu đó là người mới tu. *Còn cái người mà đã tu mà xả được mộng rồi những người này không gom kiêu đó đâu. Người này vô bình thường, không có nhìn, không có ngó lỗ mũi, không có nhìn ngó gì hết, chỉ ngồi bình thường như thế này, ngồi xếp bằng xong xuôi rồi thì bắt đầu hướng tâm nhắc, “tâm, tứ phải tịnh chỉ, ngưng”, thì bắt đầu họ ngồi họ nói ra lệnh vậy, họ không cần gom gì hết thì tự nhiên cái hơi thở bắt đầu chậm nhẹ, chậm nhẹ, từng đó nó đi vào nó ngưng tâm, tứ liền tức khắc, không có gom.*

Còn cái người mới tu là phải, hai con mắt phải nhìn chóp mũi nè, rồi nhắc “hai mắt nhìn chóp mũi, nhìn nhân trung, biết hơi thở ra, biết hơi thở vô, sáu thức gom vào hơi thở nè, bắt đầu nhắc nó bắt đầu mới hít thở mới tập trung, gom lại” đó là người mới tu để mà tập trung diệt tâm, tứ, chứ không phải là pháp hướng đầu. Thầy nói,

bởi vì khi mà nói rồi Thầy hỏi ra thì Thầy biết: ở cái người đó là họ như thế nào, mà họ dùng pháp hướng mà gom tâm để diệt tâm, tứ hay hoặc là họ dùng pháp hướng nhắc tâm mà diệt tâm, tứ, cái đó khác.

Cho nên ở đây Thầy hỏi rồi Thầy biết. Cho nên khi mà trình bày tới chỗ đó Thầy biết, rồi bắt đầu bây giờ phải dạy riêng cái người này, thì Thầy cần thiết Thầy dạy riêng, mà không cần thiết dạy riêng là Thầy dạy chung chung, tức là Thầy biết cái người này đang lạc ở những cái tướng giải như thế nào? Thầy nhắc bảo xả, tức là xả cái tướng đó chứ không phải là xả cái gì hết.

Cho nên thí dụ như Thầy bảo Đào, biểu xả đó, là xả cái tướng của nó thôi, chứ không phải là xả cái gì hết. Cho nên Thầy bảo xả tâm tức là nó ngay chỗ cái tâm nó đang bị cái tướng giải đó, cái kiến giải đó đó, xả cái đó đi, vì xả cái đó thì nó sẽ được trầm lặng, và từ cái trầm lặng đó nó càng tiếp tục nó đi trên con đường xả tham, sân, si nó sẽ cần thận hơn.

Đó, thì hôm nay Thầy nói hết, để rồi các con sẽ hiểu biết con đường mà tu tập, nó như thế nào đúng, như thế nào sai, thì trong cái thời gian này ở đây thì con: thứ nhất là tập độc cư, tập độc cư. Bây giờ coi như là cũng công tác quét sân hay này kia vậy, cũng quét sân với mọi chúng vậy

thôi, còn vấn đề nhà bếp thì để cho mấy cô này người ta nấu nướng này kia. Trong cái thời gian 5, 6 ngày ở đây, thì do đó tập độc cư, không nói chuyện với người nào hết, người nào đến nói chuyện thì mình không có nói chuyện ai hết, không có hỏi, không gì hết, nghĩa là mình cứ lo mình xả tâm thôi, bởi vì mình biết cái pháp này rồi.

Vấn đạo Thầy đã chỉ rất rõ ràng và từ cái pháp hướng. Hiện bây giờ chúng ta mới tu mà chúng ta bảo cho nó hết tham, sân, si, đừng có ham ngủ, đừng có mê ngủ, mới tu trong 5, 6 tháng chưa phải sạch đâu, nghĩa là chúng ta phải tu tập như thế nào, thời gian như thế nào, lo lắng tu tập như thế nào, hằng ngày phải tập đừng nói chuyện như thế nào, đừng có động tâm như thế nào, ai nói gì cũng nghe cũng tùy thuận hết, để mà nỗ lực thực hiện thì như vậy thì về đây, thì chỉ tập thứ ***nhất là phải độc cư, không nói chuyện. Thứ hai là lao tác thì lao tác chung nhau, giờ nghỉ lao tác thì mình cứ lao tác với nhau để tập cho nó quen, rồi kể đó giờ ăn thì mình ra mình khát thực mình ăn, ăn. Xong rồi thì dọn dẹp, rồi đi nghỉ rồi tới giờ tu, hết giờ tu rồi thì tới giờ lao tác thì quét sân này kia thôi, chứ không làm gì hết, rồi cứ tập như vậy.***

Sau khi cái ngày mà gần trở về ngoài đó thì

Trình bày lại Thầy coi tự tu tập đó nó kết quả hai hoặc là trong một hai ngày mà thấy nó xảy ra như thế nào, tu tập như thế nào, nó bị động như thế nào, có những cái duyên gì nó làm cho tâm mình bị phân tán ra thì trình bày cho Thầy, thì trong lúc đó Thầy sẽ hướng dẫn cho tiếp tục để mà khắc phục được những cái hoàn cảnh, cũng như cái sự việc để thực hiện được cái sự tu tập xả tâm để tiếp tục xả tâm, có con nhớ chưa?

7.HANH ĐỘC CƯ

Cho nên bây giờ cố gắng mà giữ gìn cái hạnh độc cư, bởi vì coi như đương nhiên là mình vào tu viện mình sống chung trong chúng là *cái độc cư là cái quan trọng nhất cho cái người mới. Nếu mà ở lâu quen rồi thì hạnh động cơ nó khó, rất khó. Tại sao? Tại vì mình quen nói chuyện rồi, bây giờ có muốn biểu dừng nói chuyện cũng khó rất khó chứ không phải dễ đâu*, trừ ra có cái ý chí của mình mình quyết mình không nói thôi, chứ còn không ai rầy mình cái điều đó nữa hết. Còn bây giờ con mới về đây, tức là nó còn lạ thì cố gắng mà giữ độc cư. Nếu mà không giữ độc cư thì cũng kể như cũng là tu hành dậm chân tại chỗ thôi chứ không có gì hết. Vì vậy mà nó phải từng sống ở đây, từng có các duyên ở đây, để rồi từ đó nó nhờ các duyên ở đây để mà xả cái tâm ra, *vì độc cư chưa trọn vẹn thì*

phải cần hướng về cái đối tượng mà xả tâm, thì nó xả tâm cho đến khi mà chúng ta cái tâm nó quay trở vào, tức là nó chịu độc cư thì lúc bấy giờ nó xả sạch rồi thì nó mới chịu quay trở vào nó độc cư.

Còn bắt đầu chúng ta đi vào cái độc cư, để cho cái tâm nó ở trong cái trạng thái độc cư bắt buộc nó phải từ đó nó quay vô, nó quay vô thì nó nhanh hơn. *Nhưng mà từ cảnh động mà chúng ta đã quen bị nói chuyện rồi thì chúng ta bây giờ khó mà có thể giữ độc cư được. Cho nên lấy ngay cảnh động đó mà chúng ta xả cái tâm, xả cái tâm được thì tự cái tâm nó quay vô nó độc cư, chứ không phải bắt ép nó độc cư.*

Còn bây giờ chúng ta về đây thì chúng ta có ức chế đó, ức chế tâm của mình bắt buộc nó độc cư, cũng là cái hình thức ức chế chứ không phải không đau nhưng mà ức chế nhẹ nhàng, bắt buộc độc cư, tức là ý mình muốn nói mà mình không nói tức là mình ức chế nó đó, đó là cái phần ức chế nhẹ đó nhưng mà mình ức chế nó như vậy. Nhưng mà thấy nó không có chịu nổi thì mình không có nên quá ức chế nữa, nghĩa là cái sức của mình mà độc cư. Thí dụ như 100% mà mình chỉ độc cư có 10 phần, mà chừng khoảng 50% là nó thấy nó cô đơn quá độ, chịu không nổi thì mình nên xả ra, mà mình cố gắng

ức chế nữa là mình đổ vỡ.

Cho nên ở đây, các con biết Thầy nhắc lại, cái độc cư ở đây, như thầy Chân Tịnh, thầy Từ Minh, chú Điền này, rồi Thiện Huệ này, tức là Chân Huệ đó về đây tu hành Thầy cũng bắt độc cư không có nói chuyện. Cho nên thậm chí thay vì cái sức của mấy ông đó chỉ ức chế cái tâm của mình chỉ có 10% thôi, nhưng mà Thầy bắt 100% cho nên các con biết không, mấy ông chịu không nổi đâu. Rồi thay vì 11, 12 giờ thì người ta ngủ hết rồi. Mấy ông ráng thức tới giờ đó, để cho nói Thầy ngủ rồi đó mới rủ nhau ra gốc vòng mới nói chuyện, nói cho đã. Thì các con thấy có phải là cái sức của mình nó chưa tới đó mà mình ức chế nó thì nó phải đi tầm bậy rồi. Thì như vậy rõ ràng là mấy ông nói chuyện như vậy, nhưng mà làm sao mà qua được Mật Hạnh. ***Mật Hạnh nó đi ngủ vậy chứ, nó ngủ chứ nó biết người nào mà thức, người nào nói chuyện ở đâu.*** Nó, ở lúc 12 giờ nó ngủ, bởi vì 10 giờ nó đi ngủ rồi, đúng 10 giờ nó ngủ rồi, nhưng mà nó giật mình thức dậy, nó nói mấy ông này nói chuyện, nó chẳng nghe, bởi vì họ dẫn đi ra ngoài rào xa ở đằng sau, xa hút ngoài đằng sau mới nói chuyện. Nó thức dậy nói: mấy ông này nói chuyện này. Cái bắt đầu nó xách đèn pin nó đi ra ngay đó nó rọi, đúng là mấy ông ngồi chum nhum một đồng

đó, nó vô nó báo cáo Thầy.

Thì các con biết trong *cái vẫn đề trực tâm của Mật Hạnh, lúc mà cái tâm nó quay vô nó sáng suốt lắm*, nó có thể nó bất kỳ, nói giựt mình giờ nào mà nó nghĩ rằng quý Thầy làm cái gì ở đó là nó tới nữa. *Cho nên nó ngồi ở trong thất nó tu vậy mà nó nói: ăn trộm cắt măng ở ngoài đó, bụng nó nó khởi ra vậy, nó đi ra nó thấy ăn trộm cắt măng. Đó là cái trực giác của nó, cái trực giác của nó, nó tu.* Đến khi mà cái tâm nó quay vô rồi, bởi vì nó sống độc cư, cái tâm nó quay vô, nó quay vô nó thanh tịnh, nó không có tham, sân, si nữa. Ở ngoài này kia động gì thì ở trong này nó biết, nó làm như trong tâm nó xảy ra cái chuyện đó. Cho nên thầy Chân Tịnh, Thiện Huệ, chú Điền mà làm cái gì, *mà hễ nó ngủ thôi, mà nó thức dậy làm gì nó biết, mà nó đang ngủ vậy, mà nó thức dậy, mà làm gì nó biết liền. Tại vì cái tâm nó thanh tịnh, nó đang ngủ mê chứ, nó đang ngủ không biết gì hết à, mà ở ngoài nói chuyện là nó đã giựt mình nó thức dậy, nó nói đó, mấy ông nói chuyện rồi đó, cái nó đi nó bắt à, thì các con biết.*

Cho nên mấy ông ghét Mật Hạnh lắm, sợ lắm, cho nên làm gì cũng không qua hết. Vì vậy đó mà các con biết chú Điền chú khôn lắm, chú đi nói chuyện, chú lên đi nói chuyện, chú lấy giẻ

rách chú bó hai cái chân, chú đi êm re không có tiếng động à, đi ngay thất Mật Hạnh là phải sợ lắm, bó hai cái chân bằng cái lớp vải như thế này để đi cho êm đó. Thì đi đến nói chuyện với mấy ông đó. Thì nó cũng trực giác nó thấy được, nó bắt đầu cũng đi bắt được. Mà bắt được nó thấy ông này sao lại bó cái chân kỳ, nó mới hỏi, nó mới vô hỏi Thầy, nó đâu có dám hỏi mấy ông, nó bắt được mà nó đâu có dám hỏi. Nó hỏi, không biết tại sao mà ông Điền ông lại lấy vải ông bó cái chân ông chi vậy không biết? Con hỏi ông, là cái chân ông có bị thương không ông? Ông nói ông có, mà ông không nói ra chi. Thì Thầy mới nói: đây là cái lối của cái bọn ăn trộm, ăn cắp nó bó vậy nó đi cho nhẹ rồi người ta không hay, chớ không biết, cho nên nó mới có ăn trộm, ăn cắp nó biết cách này thôi chứ còn có ai.

Thì cứ mấy ông này là mấy ông thiệt là đủ cái mảnh khỏe lắm chứ không phải không. Cho nên đi mà đi nói chuyện mà quá sợ, sợ đi rồi nó nghe tiếng động Mật Hạnh nó biết, nhưng mà không ngờ cái nội lực người ta nó thanh tịnh, cho nên ở ngoài người ta nó phát giác được ở ngoài chứ không phải là ở trong tâm của mình. ***Các con biết rằng, bởi vậy cái đặc biệt, lạ lùng cái tâm chúng ta mà nó hết tham, sân, si rồi nó quay***

vô, nó không phóng dật ra ngoài, rồi sao lại mọi vật ở bên ngoài động, dụng gì ở trong nó biết, nó hay như vậy, chứ không phải là mình cố ý. Minh đâu cố ý bắt ai, mình đâu cố ý rình mò ai, nhưng mà tự nhiên cái tâm nó lắng trong rồi thì ở ngoài nó xảy ra cái gì biết, người ta nói lên mình cái gì đó mình cũng biết nữa, tại tự nhiên cái tâm nó thanh tịnh cho nên nó biết.

Cho nên Thầy nói, Thầy đem cái ví dụ mà Thầy nói chắc các con cũng không hiểu, như hôm qua Thầy có nói, nó giống như một cái gương trong, nó kỳ cục, Thầy chẳng hiểu cái tâm mà nó *hết tham, sân, si rồi nó trong như cái gương, thì lúc bấy giờ chúng ta biết nó là định*, chứ chúng ta cũng chẳng hiểu gì, nhưng mà ai động dụng gì thì cái gương nó soi, nó soi nó biết. Cho nên các con cố gắng mà các con xả chứ không phải ức chế, ức chế thì nó hiện ra, nhưng mà cái *trạng thái hiện đó nó tưởng*.

Cũng như Thầy trong khi mà *Thầy tu thiên tri vọng, Thầy ức chế* thì các con biết. Khi mà Thầy đi, bình thường Thầy đi kinh hành Thầy đi tới, đi lui thì không thấy gì hết, nhưng mà Thầy *khoanh chân Thầy xếp bằng lại, Thầy ngồi lại, Thầy gom tâm lại thì lúc bấy giờ cái trạng thái hỉ, lạc nó hiện ra, thì trước mặt Thầy nó hiện như một cái vũng nước, cái vũng nước làm*

*như một cái kiếng mà nó có thủy, do đó người ta đi ở đâu cũng biết, đi hướng nào Thầy cũng biết, đi hướng nào cũng được, mà đi trước mặt, ở đâu cách 300 - 400 thước, cả ngàn thước vậy, mà ai đi đâu Thầy ngồi Thầy thấy ở trong cái đó. Giờ cũng như Thầy ngồi, cái gương mà Thầy nhìn ở đây mà Thầy thấy người ta đi Thành phố vậy, mà đi rồi Thầy nói trúng chứ không có trật người nào hết, mà ngồi đây, **cái đó là thuộc về ma.***

Cho nên sau này Thầy mới thấy được, cái tâm thanh tịnh nó không phải là cái gương, không phải cái gương hiện trước mặt, mà cái gương hiện trước mặt đây là cái tướng, tâm của mình nó hiện ra cái gương, rồi nó thực hiện những **cái tha tâm lực** của mình, làm cho mình biết người ta thế này, thế khác. Cho nên ở đây nó có hình thức khác nhau, **bởi vì ức chế tâm nó mới rơi vào cái trạng thái tướng, cho nên nó mới có cái tướng thông, gọi là Tha Tâm Tướng,** cái tướng thông đó nó thực hiện cái gương đó ra, nó biết người ta đi sau lưng của mình cả trăm thước nó thấy được, nó thấy rõ ràng đi như mình nhìn ở trong đó là mình thấy, nhưng mà nhìn qua bên đây thì cái gương nó chạy qua bên đây, mà nhìn qua bên đây thì gương nó qua bên đây. Nhìn trước gương nó đằng trước, mà nhìn đâu thì có

cái gương theo đó, mà nó thấy người ta.

Còn cái này không phải, cái tâm nó lắng trong, rồi tự nhiên ở trong này nó biết, chứ mình không có thấy, ở nó biết nó nói trúng, đó là những cái khác chứ không phải là cái tâm thanh tịnh nó khác, còn cái này là nó thực hiện ra, một cái lạ lùng. Nhưng mà cái gương tâm mà trong suốt này, nó lại nhìn thấy được tham, sân, si nó thấy, nó không tham, sân, si. Bởi vì nó không có để ý cái chuyện gì, người ta chửi nó như tát nước mà nó không có lưu ý, nó nghe chứ nó không phải không nghe, nhưng mà nó không có lưu ý, cho nên nó không giận. Còn mình vừa mới mở miệng ra cái, lưu ý, chú ý người ta liền, người ta nói giận liền. Còn cái này nó làm như dưới nó nằm, nó không chịu chú ý, cái tâm của mình nó làm như là một cái vật gì nó khác, nó không có dính liền với cái thân của mình, cho nên lúc bấy giờ nó ở đâu, nó nhìn cái thân rung động nó ở trong này nó biết vậy thôi, cũng như nó đứng ngoài nó nhìn vô trong đó thôi chứ nó không có ở trong cái thân.

Còn bây giờ cái tâm của các con, nó với cái thân nó dính liền, cho nên khi người ta nói nó thì ở trong thân này nó giận ra, cái tâm ở trong thân này nó giận ra. Còn cái kia dường như là cái người mà nói ly dục ly ác pháp rồi, dường

như là cái tâm nó đứng ở ngoài nó nhìn vào cái thân của nó, thành ra nó cứ thấy cái thân nó rung động, nó rung động, cho nên nó rõ ràng nó trong suốt, cho nên có cái gì mà đụng vào cái thân của nó thì nó biết liền, đụng vào cái thân nó biết liền, cho nên người ta chửi mắng nó thì coi như nó đứng ở ngoài cái thân nó không giận. Đó là cách thức mà thấy trên cái bước đường mà tu hành. Thầy giảng nói như vậy, sau này rồi các con tu cái lời này nó vẫn còn, thì các con thấy nó chứng nghiệm rất là cụ thể, rõ ràng.

Cho nên quý Thầy về đây rất là lo sợ **Mật Hạnh** là tại vì, cho nên cái lúc mà cái thất của nó các con biết, nó ở cái thất giữa, mà quý Thầy thì ở xung quanh, mà cái gì động địa của quý Thầy nó đều nắm, nó đều biết ngay.

Đó, như vậy thì hiện các con biết cái tuổi nó còn trẻ, nhưng mà *chỉ sống độc cứ 3 năm trời, mà Thầy nhập Thất suốt ba năm ở trong cái giai đoạn mà từ năm 1991, 1992, 1993, ba năm đó thì Thầy nhập thất đó thì Thầy bắt nó độc cư sống với Thầy thì cái tâm nó quay vô, cái tâm mà độc cư của nó bắt đầu nó quay vô, thì trực giác của nó bắt đầu nó hiện tiền*, từ đó là quý Thầy cứ về, người nào mà động dụng phá kỷ luật này kia rồi thì nó biết hết trơn, nó báo cho Thầy

hết.

Cũng như mà ***Thầy Thiện Thuận mà bị ảnh hưởng mà tẩu hỏa nhập ma*** thì nó cũng chạy vô nó báo cho Thầy trong khi Thầy đang nói chuyện với cô Út, thì nó báo cho Thầy đi ra xả giùm Thầy Thiện Thuận thì cũng nó báo đó, chứ còn quý Thầy có ai, người nào đâu biết đâu, Các con biết, đó là một bằng chứng để thấy rằng trong cái sự tu tập nó do cái tâm thanh tịnh thì nó sẽ đạt được như vậy, các con cố gắng các con cứ muốn. Bởi vì nó thanh tịnh rồi mình biết lắm, tỉnh thức đó càng ngày càng tăng lên, tức là niệm si nó xả, rồi cái niệm tham nó xả, rồi cái niệm sân nó xả, nó cứ dần dần nó tăng lên. Như vậy là nhờ cái phương pháp độc cư. Chứ còn nó, Thầy dạy nó các con biết không, Thầy dạy nó từ 3 hơi thở, rồi đứng dậy đi kinh hành, mà đi suốt đêm để mà phá hôn trầm, nó rất là chịu khó, tu tập dữ lắm, nhưng mà nó chưa bao giờ mà nó nghiêm túc bằng lúc mà cái tâm nó quay vô, tự nó nó phá sạch rồi, nó rất là nghiêm túc, giờ nào nó ra giờ nấy. ***Còn cái kia chuông đồng hồ phải báo, rồi phải dậy này kia rồi sau đó nó thành thói quen thôi, chứ còn chưa có bằng cái tâm nó quay vô.***

Cho nên ở đây phần nhiều các con tu, ***các con cố gắng mà cứ xả tâm rồi độc cư đi, chỉ có bí quyết là thành công ở chỗ độc cư***, thì nó sẽ

đưa cái tâm của các con đến cái chỗ mà giải thoát hoàn toàn tham, sân, si nó lìa ra hết, vì nó quay vô rồi thì nó hết tham, sân, si, còn nó phóng dật ra ngoài nó bị tham, sân, si hết. Nghĩa là bây giờ chúng ta thấy cái tâm của chúng ta đang ở bên ngoài chứ chưa phải là bên trong đâu. Còn nó vô bên trong, ở bên ngoài nó không biết đâu. Mình ngồi đây thì mình nghe cái sự động dụng trong thân của mình, luôn luôn. Còn bây giờ mình phải chú ý rồi mình mới nghe, rồi cái một lát nữa mình quên chú ý nó ở ngoài nó đi qua hết, nó không ở trong này. ***Còn cái này tự nó vô đó rồi nó cứ nằm đó nó hoạt động thôi, nó không có còn nghe gì ở bên ngoài nó không biết gì. Có tiếng động rồi nó cũng nghe, nhưng mà nó không có phân biệt, tự nó nó không có phân biệt.***

Cho nên cái điều kiện mà Thầy muốn nhắc ở đây để cho các con thấy là độc cư là bí quyết của thành công của sự tu tập thiền định. Cho nên càng độc cư bao nhiêu thì nó lại càng hay bấy nhiêu, ***độc cư không có nghĩa là sống tịnh khải, nhập thất như kiểu người ta hiểu, mà mình sống chung với mọi người, nó cũng sống chung với mọi người nhưng không nói chuyện với ai hết, ai lại thất nó là đóng cửa lại liền chứ không có.*** Cũng như Minh Tông này, ai lại thất

nó thì nó đóng cửa liền, nó bắt chước Mật Hạnh, hồi mới lên đây nó bắt chước theo Mật Hạnh, ai lại thất nó nó đóng cửa liền, không nói chuyện. Nó đi ở ngoài này mà hể mà ai đi theo mà kiểm chuyện nó nói thì nó đi nhanh, mà đi nhanh nữa nó chạy, coi như nó sợ vậy nè.

Còn tới giờ ăn cơm con biết hỏi đó ra tập trung ở trai đường. Rút tĩa những kinh nghiệm này các con biết rằng công phu rất là khó chứ không phải dễ, độc cư nó khó. Người ta thấy mình ít nói, thì họ bao giờ huynh đệ thì đông, họ bao giờ cũng tìm cách làm quen, cho nên nó chờ cái giờ mà sắp sửa mà thấy Thầy ôm bát Thầy ra thì nó mới ra, thế mà Thầy ra rồi Thầy xới cơm thì bắt đầu thì cũng chờ thầy Như Hải xới trước, bởi vì thầy Như Hải đứng trước mà nó đến sau, thì nó cũng chờ cho quý Thầy. ***Thì trong khi nó đứng, nó lựa cái chỗ nào mà cách xa quý Thầy nó đứng, ở đâu cũng vậy, ai lại nói chuyện là đóng cửa, ai lại nói chuyện là đóng cửa, coi như chẳng tình cảm với ông nào, không quen ông nào hết. Cho nên từ đó họ không tình cảm nó thì họ lại ghét nó chứ không gì, nhưng mà sau này nó lại bắt người ta thiên hạ họ nhiều quá, họ còn ghét hơn, đó là cách thức như vậy, vừa ghét, vừa sợ mà cũng là vừa kính nữa. Giới luật nó rất nghiêm chỉnh nó không có vi phạm,***

người nào mà vi phạm là bị, nói chuyện là bị nó hết mà, cho nên rất sợ nó.

Đó, là những điều kiện trên cái thời gian ở trong tu viện này là như vậy, mà cái số người mà độc cư được như vậy Thầy thấy quá hiếm, quá hiếm không có.

Thầy nhìn chung bên nữ các con có người nào độc cư tốt không, chưa, không có người nào độc cư tốt, phải không? Cho nên từ đó chỉ có Từ Nguyễn nó khá hơn một chút nhưng mà sự thật ra cũng chưa tốt đó, nghĩa là khá hơn mấy con chút, chứ còn chưa có tốt được, nhưng mà nó nhiều khi nó khá hơn chút nhưng mà nó bị ức chế tâm sao, đó là những cái khó khăn.

Cho nên bây giờ con Từ Hạnh, bây giờ con về đây cũng là con phải cố gắng đó, chớ không phải là vấn đề độc cư phải tập, chứ không phải không tập không được, mà phải tìm cách tránh né dữ lắm đó, mới thắng được chứ không phải không. Sống trong chúng đông đảo mà mình biết pháp mình tu tập thì mình giữ gìn mình sống trong pháp, Phật gọi là tùy pháp, sống trong pháp, luôn luôn thực hiện mình như pháp, pháp như mình thì người đó sẽ thành tựu mau, bởi vì Phật dạy như vậy mà. Còn về cái... mà các con thấy, khi mà cái tâm mình nó thanh tịnh rồi thì nó nhu nhuyễn, nó dễ sử dụng, thì mình muốn

bảo làm sao thì nó được vậy, cái đó mình đâu có cần lo nữa. ***Còn bây giờ mình lo mình xả cái tâm cho nó thanh tịnh, nó thanh tịnh thì nó sẽ nhu nhuyễn, nó sẽ dễ sử dụng. Còn nó chưa thanh tịnh thì nó cứng đầu như con trâu dữ, nó không có chịu nghe mình đâu.*** Khó mà cột vào, cột mũi nó chứ không phải dễ, đó là cách thức tu như vậy. Vì vậy từ những cái rút tĩa kinh nghiệm này, đối với huynh đệ là những cái bài học thực, là những cái bài học thực để chúng ta lấy những cái kinh nghiệm này để mà tu tập cho mình chứ không khéo rồi uổng cuộc đời của mình sao. Minh đi tu rồi mà.

Cả như các con bên nữ các con biết, các con đã về đây có đũa 3, 4 năm rồi, mà chúng ta rút tĩa những kinh nghiệm của các bạn đã đi qua chúng ta, những người đó họ thực hiện không đúng, sai, nhắc nhở họ quá nhiều mà họ không làm được, họ đi ra họ còn ôm hận họ không chịu xả tâm. ***Mục đích mình đây là xả tâm mà, có gì mà phải hận thù với nhau, có gì phải ghét nhau mà phải nói xấu nhau, thế mà đi ra mình nói xấu thế này, thế kia, tức là mình tạo thêm nhân quả cho mình chứ người ta có ăn thua gì người ta đâu.***

Con thấy như, nếu mà cô Út mà cô có tâm ác xấu thì chắc chắn là cô phải thọ lãnh những cái

quả đối với những người mà cô làm ác xấu gì, như cô Minh Cảnh. Nhưng mà rốt cuộc rồi cô Minh Cảnh lại thọ lấy những cái quả khổ của thân cô, quá là khổ.

Rồi còn cô Diệu Hồng thì ở đây thì cô Diệu Hồng cũng tu rất tốt, các con biết cô ngồi 8 tiếng đồng hồ mà cô thấy có một hơi thở đi vô mà không có đi ra, thì cô thở cô vô không, cô hít vô không mà cô không có thở ra, mà cô không chết, thì không phải là cô hay sao? Nhưng mà cuối cùng thì cô đạt được như vậy, ngồi 7, 8 tiếng, gần 10 tiếng đồng hồ, thế mà có thấy giải thoát gì, được gì? Mà đi ra cô còn phiền não, cô còn đau khổ như vậy, thì rốt cuộc rồi cái tâm không xả là như vậy, làm sao gọi là giải thoát.

Nhưng mà cuối cùng rồi các con thấy, ở đây vốn mình nhắm vào cái sự xả tâm để làm chủ mà không nhắm vào mà cứ nhắm vào thiền định, rồi thiền định đó để làm gì? Thì các con biết, như cô Minh Cảnh ngồi 6, 7 tiếng đồng hồ này, Thầy Như Hải ngồi lâu nè, rồi cô Diệu Hồng ngồi lâu nè, Đào thì ngồi rất tốt này, người nào cũng ngồi tu thiền rất tốt hết, lạc vào thiền tưởng có đủ hết, không có người nào mà về đây mà không ... cái tu hành đó hết. Nhưng mà cuối cùng rồi có người nào mà Thầy ấn chứng cho họ gọi

là họ đã giải thoát được không, Thầy chê không à, bảo họ cứ xả không à. Mà rốt cuộc rồi các con thấy người nào xả được cái tâm giải thoát nào? ***Chưa có người nào xả được cái tâm giải thoát, chỉ có những cái thiện tướng là duy nhất.*** Có những cái trạng thái này, trạng thái kia xảy ra nhiều nhất, mà cái tâm giải thoát thì chưa có ai hết.

Đó, thì hôm nay có thì chúng ta sẽ thấy rất rõ gì, ***thì đựng chuyện là chúng ta biết người đó giải thoát hay không giải thoát chúng ta biết liền.*** Thì như vậy là hôm nay Từ Hạnh con về đây phải nỗ lực thực hiện sống độc cư trong cái thời gian về đây thì coi như là 5, 10 ngày hay 1 tuần lễ, để mà thực hiện cho đúng cái hạnh độc cư, rồi lấy cái quen này để mà thực hiện trong cái thời gian, đó thì còn thưa hỏi Thầy những cái gì để mà Thầy trả lời. Vừa là trả lời cho con, mà cũng vừa trả lời chung cho tất cả chúng để rút tĩa thêm những kinh nghiệm trên bước đường tu tập của mình để mà tu tập cho nó đúng cách, cho nó mau cái thời gian nó không còn dài nữa mà phải thực hiện cho tốt để rồi mình còn làm biết bao công việc khác cho lợi ích cho mọi người nữa.

03 - THIỀN XẢ TÂM B

Nội dung băng giảng:

- 1- Bí quyết thành công của thiền định là độc cư**
- 2- Tu tập đúng là thấy kết quả ngay liền**
- 3- Phá hôn trầm - phải chiến đấu hết sức**
- 4- Thiền xả tâm**
- 5- Làm chủ thời gian theo đúng thời khóa đề ra - tu tập vừa sức**
- 6- Mục đích tu tập tinh thức trong mọi hành động**
- 7- Tu tập phải có vấn đạo**
- 8-Lời nói đầu (Đường về xứ phật tập 4)**

1. BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG CỦA THIỀN ĐỊNH LÀ ĐỘC CƯ

Hôm nay có một buổi giảng đột xuất, tại vì mấy con có, Từ Hạnh có ý muốn xin về phải không con? Do đó thì trước khi Thầy sẽ giảng quyết cho mấy con đã, thì mấy con trình bày cho Thầy nghe, bây giờ trong cái thời gian ở trên này tu thì tu tập như thế nào? Coi như là thời gian cũng cả tuần lễ thì sự tu tập ra sao, và cách thức

mình xả tâm như thế nào? Bởi vì ở đây thì coi như là *cái lò trui luyện để cho mình xả tâm với cái mục đích ly dục ly ác pháp.*

Ở đây cái ác pháp nó không những bên ngoài mà cái ác pháp nó còn ở trong tâm của mình. Bởi vì một khi mình đã tự làm khổ lấy mình, thì mình không đạt giải thoát của Đạo Phật, chính cái mục đích của Đạo Phật là nhắm vào xả ly cái tâm của chúng ta, chừng nào mà tâm hết tham, sân, si, cái đối tượng mà đau khổ muôn đời của con người, cái đối tượng mà người đi theo Đạo Phật là nhắm vào để quyết tâm quét sạch thì mới mong giải thoát.

Nếu chúng ta quyết tâm tu để giải thoát, thì chỉ có con đường duy nhất của Đạo Phật mới quét sạch được tâm tham, sân, si của chúng ta mà thôi. Mà muốn được vậy thì chúng ta phải hết sức tu tập, phải hết sức gian khổ.

Con đường tu tập theo Đạo Phật phải nói rằng muốn làm chủ được thân, tâm của mình thoát ra khỏi ba cái ác pháp tham, sân, si không phải là một việc dễ làm. Mà đạt được nó rồi thì tất cả những thiên định gì mà chúng ta muốn đều thực hiện một cách dễ dàng, cho nên rất khó là khó ở bước đầu. *Vì vậy mà bắt đầu vào Giới luật của Phật chúng ta thấy rất là khó khăn, giới luật quá nhiều, mỗi hành động, mỗi lời nói của*

chúng ta đều rất là khe khắt, khiến cho chúng ta phải giữ gìn, phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình hết sức không dám nói ra lời, không dám hành động vô ý, đó là cách thức mà chúng ta phải tu tập.

Cho nên cái bí quyết thành công của thiền định của Đạo Phật, tức là độc cư, sống trầm lặng, sống một mình thì may ra chúng ta mới dùng pháp hướng như cái lý của đạo mà tác cái ý ra, để làm cho nó thấm nhuần tâm hồn chúng ta để xả ly tham, sân, si. Nếu không có cách đó thì chúng ta không còn cách nào mà có thể xả ly được tâm của chúng ta hết, đó là cái khó, cái khó nhất.

Vậy thì bây giờ con hãy trình bày, trong một cái thời gian ngắn về đây tu tập, dù ít, dù nhiều chắc chắn cũng phải có một cái sự cố gắng, nếu không có cố gắng thì về đây làm gì, thì có sự cố gắng thì xét thấy qua cái thời gian tu tập đó.

Cái thứ nhất là về sức tỉnh thức, sức tỉnh thức như thế nào? Mình tu tập trong cái thời gian trong một tuần lễ mà mình thấy rằng trước kia mình tỉnh thức ở trong 1 phút, bây giờ được 1,5 phút, 2 phút. Hoặc là trước kia mình có được 10 hơi thở mà nay được 15 hơi thở, thì đó cũng là một bước tiến khá dài. Còn từ ngày về đây cho đến bây giờ 1 tuần lễ, mà 10 hơi thở vẫn 10 hơi

thở mà còn tạp niệm xen vô, hay hoặc là hôn trầm mà chưa phá được chút nào, chưa khắc phục được chút nào thì đó là mình còn dở.

2.TU TẬP ĐÚNG LÀ THẤY KẾT QUẢ NGAY LIỀN

Còn dở thứ nhất nó không phải mình dở, mà thứ nhất là tại vì mình có tu tập sai. Bởi vì Đức Phật đã xác định pháp môn của Phật, nếu không tu thì thôi, mà đã tu thì phải thấy có sự kết quả chứng nghiệm liền, thấy sự giải thoát, chứ không phải tu mà không thấy, nếu mà tu mà cứ mãi mà không đạt kết quả thì chắc chắn là người ta sẽ không tin tưởng được, mà không tin tưởng được thì người ta phải bỏ cuộc.

Bởi vậy, ***Đức Phật xác định, nếu mà một pháp môn mà tu không kết quả, thì chúng ta thấy rằng trong khoảng thời gian mà chúng ta thấy không kết quả thì chúng ta nên bỏ, không nên tu.*** Thời Đức Phật cũng vậy, mặc dù là khi đi tu thì Ngài chưa có cái Đạo Phật, chưa có giáo pháp, Ngài phải theo giáo pháp của ngoại đạo, Ngài cũng nỗ lực hết sức nhưng mà thời gian Ngài đã bỏ các pháp đó đi, nghĩa là từ cái pháp dễ, cho đến pháp khó, lần lượt đến những cái pháp ức chế thân tâm tối đa Ngài cũng thực hiện tận cùng để đạt cái kết quả giải thoát, những pháp ức chế thân, tâm tối đa Ngài thực hiện sắp sửa

gần như chết, thế mà cuối cùng thì Ngài cũng đành bỏ, để rồi trở về với cái lộ trình mà tự Ngài đã tìm ra được đó là đi theo Pháp.

Ngài khi chứng đạo Ngài biết rằng cái pháp môn này tu hành rất khó đối với chúng sanh, khó mà tu được, cho nên Ngài từ chối không muốn đem pháp môn này dạy lại cho người đời sau, chỉ vì Ngài thấy nó quá khó, không thể nào mà con người tu tập được, cho nên Ngài muốn nhập diệt và không đem pháp môn giảng lại cho đời sau. Nhưng đó là cũng còn cái nhân duyên tốt, cho nên Ngài để lại cho chúng ta. Nhưng mà nhìn trước, nhìn sau ai là người đã được giải thoát hoàn toàn tham, sân, si. Từ khi Đức Phật cho đến giờ chúng ta biết ai. Người ta nói, nhưng sự thật người ta có hết tham, sân, si hay chưa? Hay người ta còn giận hờn, phiền não, hay người ta còn đau khổ trong tâm người ta, hay người ta còn mang đầy ác pháp. Đó là những điều mà chúng ta còn khắc khoải.

Đạo Phật có pháp môn có, nhưng khi Đức Phật đã nói rằng Đức Phật thấy chúng sanh không thể tu theo Pháp môn này nổi, nhưng rồi Ngài lại dạy cho chúng ta, thế rồi chúng ta thấy rằng chúng ta tu có nổi không? Đó là một điều ... ***chúng ta thấy sức mình tu không nổi thì chúng ta sống với một đạo đức của một con người***

cũng đủ lắm rồi, chúng ta không nên đi xa hơn, vì xa hơn sức chúng ta chưa đủ, chúng ta tự lượng sức mình. Như Đức Phật ngày xưa, Ngài cũng xét được chúng sanh không thể đi trên con đường này nổi, nhưng không giảng dạy, không để lại cho đời sau có những bậc đủ căn cơ, đủ sức, đủ nghị lực người ta có thể tu tập được nên Ngài để lại.

Vì vậy mà chúng ta chưa biết mình là người đủ căn cơ, đủ sức hay không? Chỉ có những người gan dạ, thấy biết thế gian này như mộng, như huyễn, như hoa đóm giữa hư không, các pháp đều là duyên hợp, không có gì là thật có. Chúng ta hiểu biết rõ từ thân này, tâm này không có gì là thật có của mình cả hết. Do nhân quả tạo thành duyên hợp mà có ra để khổ, để đau, để chịu mọi thứ, để dằn vặt mọi thứ chỉ vì sự hoạt động của luật nhân quả mà thôi, chẳng có gì của mình trong đó cả. Thế rồi chúng ta không hiểu biết, làm chấp cho nên từng đó chúng ta cứ thấy mãi đau khổ, phiền não, giận hờn bằng cách này, bằng cách khác để rồi cuối cùng trôi lăn mãi trong dòng nhân quả, tiếp tục kiếp này đến kiếp khác mà không chấm dứt được.

Vậy thì con hãy trình bày để xét qua cái thời gian tu tập. Rồi nếu mà có về tu tập thì phải ráng

cố gắng hơn nữa. Con đường khó, rất khó không phải dễ. Nếu ai nói Đạo Phật dễ tức là chúng ta đã bị người ta lừa đảo. Nếu tu mà lơ mơ thì chắc chắn không bao giờ tới, tu làm sao như cục đất thì mới tới, chứ còn tu mà lơ mơ thì không bao giờ đến, nghĩa là suốt ngày không có một tiếng nói, quanh năm không có một tiếng nói, cho nên ngày xưa các tổ nói “miệng không để meo mồm”, chúng ta hầu hết không để meo mồm cho nên vì vậy mà chúng ta tu không tới.

Theo Thầy thiết nghĩ căn cơ của con người, người nào cũng có căn cơ làm chủ được sự đau khổ này hết chứ không có người nào không có. Nhưng mà tại vì chúng ta còn mê mờ, chấp có, chấp không cho nên chúng ta không quyết tâm nỗ lực xả bỏ, không coi thân tâm của mình như đất, cho nên vì vậy mà mình còn có...Vậy con trình bày cho Thầy nghe, sau mấy ngày ở lại đây tu tập.

3. PHÁ HÔN TRÂM - PHẢI CHIẾN ĐẤU HẾT SỨC

Cứ ngồi, cứ ngồi đi con. (8:59)

Hôn trầm nói không đơn giản đâu con, chiến đấu lắm, nghị lực lắm, nhất định quyết sống chết với nó. Thí dụ như giờ này chưa phải giờ chúng ta đi ngủ mà nó lười biếng nó buồn

ngủ, đừng có dễ dãi với nó mà chúng ta sẽ không làm chủ nó, đừng coi thường cái hôn trầm đầu, mà phải chiến đấu hết tận cùng, nhất định là đúng giờ là đi ngủ, mà không đúng giờ là chết thôi chứ nhất định là không ngủ, nghĩa là chúng ta có thể bò, chúng ta có thể lết, nhưng mà chúng ta không có lại cái giường chúng ta nằm, mà không có lại cái ghế mà không dám ngồi nữa, nghĩa là đi, đứng không, mà chân rùn hết thì chúng ta chỉ bò tới, bò lui như thế nào để cho tới đúng giờ là chúng ta ngủ, tới chừng mà nó bị buồn ngủ rồi, nó gọi là hôn trầm nặng, thì đừng nó cũng ngủ, đi nó cũng ngủ nữa, mà nó lão đảo, nó té tới, té lui, nó không còn tỉnh nữa, nhưng mà làm sao? Lúc bấy giờ chúng ta không có cách thức nào hơn là cách thức chúng ta chỉ động thân để mà chịu đựng với nó thôi chứ còn không có cách nào hết, để kéo dài cái thời gian đó mà chiến đấu. Một cái nghị lực hết sức. Cho nên ở đây khi mà chúng ta mà chiến đấu được cái ngu si, cái vô minh của chúng ta là cái buồn ngủ đó, nó biến thành cái lười biếng của chúng ta mà thiếu tỉnh tấn sau này thì chúng ta phải chiến đấu hết sức chiến đấu. Chứ nếu mà chúng ta đã nghe theo nó một cái là chúng ta sẽ tiêu liền tức khắc.

Ở đây có nhiều vị lắm, nghĩa là sau cái thời

gian bị hôn trầm rồi thì thôi để ***nghĩ rằng mình sẽ ngủ đi, rồi mình tỉnh mình sẽ tu, người đó ngàn đời tu không tới đâu hết***, hoàn toàn không tới đâu, không chiến thắng nổi hôn trầm tức là không chiến thắng nổi vô minh. Và lý luận, lý luận để chúng ta ngủ cho khỏe rồi chúng ta thức dậy chúng ta tu, cái đó tu cái gì? Minh bây giờ mình thức dậy mình tu để mình giữ cái tâm tỉnh thức ở trong hơi thở để ức chế vọng tưởng của mình chứ làm gì, mà ***trong khi mình tu để mình phá được cái lười biếng của mình, tức là cái buồn ngủ, cái lười biếng, nó sai khiến mình***, cái này mới là chính cái chúng ta chiến thắng vô minh, mà mục đích chúng ta làm chủ được sự sống, chết thì chúng ta làm chủ được tâm của mình là hết vô minh, Đạo Phật là phải quét sạch vô minh. Mà vô minh, cái tướng vô minh là cái gì, là cái tướng ngủ, cái lười biếng là tướng vô minh, chứ không phải vô minh rồi chúng ta ngủ mặc ngủ, rồi lười biếng mặc lười biếng, chỉ cần học cho biết nhiều, tất cả cái tam tạng kinh điển, thánh điển mình thuộc lòng hết, thì chắc chắn là mình hết vô minh, không có!

Một cái người dù có học tam tạng thánh điển thông suốt, mà vẫn còn lười biếng, vẫn còn ham ngủ thì người đó giờ có thông suốt tam tạng thánh điển họ cũng là người vô minh.

Đó là một điều xác chứng thật sự như vậy, cho nên mỗi tâm trạng của chúng ta, mỗi cái gì nó hiện tướng ra thì chúng ta phải chiến thắng, cho nên con phải chiến thắng. Mặc dù nó còn chỉ 5 phút, 10 phút nữa, hay hoặc là 1 tiếng đồng hồ chúng ta sẽ chiến thắng tận cùng, quyết định sống, chết với nó, gan dạ với nó chết là chết, nhất định không để thua nó, như vậy là chiến thắng tâm mình.

Cho nên kinh pháp cú Phật dạy: Không có chiến công oanh liệt nào hơn là chiến thắng lại tâm mình, mình thắng lại nó mới là một chiến công oanh liệt. Đó là cách thức tu tập của chúng ta. Vậy thì con hãy cố gắng trở về, nỗ lực thực hiện xả tâm, nếu mình còn quyết tâm đi trên con đường này để cầu giải thoát thì phải thực hiện.

Cái thứ nhất nhớ kỹ, Thầy nói nhắc chung các con phải tập độc cư, nếu độc cư được thì các con sẽ xả tâm, nếu độc cư không được thì sống khó lắm. Đó là cái điều kiện cần tu tập, và sau bữa cơm trưa nay con về, thì con hỏi Thầy thêm gì nữa không?

4. THIÊN XẢ TÂM

(12:29) *Con thấy rằng cái thiên định đó nó luôn luôn nó ở trong cái tỉnh giác để nó giữ cái chánh niệm*, chứ không phải nó luôn luôn nó ở

trong cái tỉnh giác rồi nó ở trong tỉnh giác luôn. Thì nó đâu có chánh niệm nữa, nó cứ tỉnh giác không thì cái niệm chánh nó đâu. Các con thấy chưa, cho nên chúng ta hiểu sai rồi chúng ta tu sai, cho nên chúng ta hiểu sai rồi chúng ta tu sai. Cho nên Phật pháp nó sai là như vậy, nó biến từ cái chỗ xả tâm trở thành cái thiền ức chế tâm, ***bởi vì luôn luôn mình giữ tâm mình ở trong cái tỉnh giác, cho nên mình bị ức chế tâm, đâu có cái niệm chánh đâu cho nên làm sao xả.*** Còn mình ở trong cái niệm chánh thì tức là mình sẽ xả được cái tâm, cho nên gọi là Thiền Xả Tâm, còn thiền kia gọi là thiền ức chế tâm.

Đây, hôm nay Thầy giảng cho các con thấy rất rõ, vì vậy mà chúng ta luôn luôn ở trong cái chánh niệm. Khi cái ***chánh niệm còn thì làm sao niệm vọng tưởng xen vô***, phải không? bởi vì luôn luôn: ***“ Quán ly tham tôi biết tôi hút vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”. Thở ra hút vô tức là tỉnh thức ở trong hơi thở; để ly tham, ly sân là chánh niệm.***

Con có biết cái ***pháp hướng*** người ta ***vừa nhắc tỉnh thức, vừa là chánh niệm nó luôn xả***, hai cái phần nó rõ ràng. Cho nên thỉnh thoảng 5, 10 hơi thở thì ta lại nhắc nó một lần 5, 10 hơi thở. Cho nên suốt cái thời gian 10 phút hay là 30 phút mà luôn luôn tu như vậy, thì hàng ngày mà nỡ

lực tu như vậy cái tâm nó xả ly biết bao nhiêu không? Còn bây giờ chúng ta cứ ngồi im lìm ở trong hơi thở rồi hễ có một niệm gì xen vào thì cho nó là vọng tưởng, tác ý ra cái pháp hướng cũng cho nó là vọng tưởng thì như vậy là chúng ta tu thiền gì, thiền ức chế tâm, chứ không phải là thiền xả tâm. Bởi vì từ cái chỗ tu tập cái tỉnh thức, như chúng ta dùng cái sổ tức để tỉnh thức ở trong cái sổ tức hơi thở để rồi chúng ta chuyển qua, bây giờ chúng ta đi từ cái chỗ này quen rồi bây giờ chúng ta lại ở trong cái chỗ tỉnh thức mà không có ở chỗ chánh niệm,

Từ lâu thì Thầy dạy các con đi từ chỗ chánh niệm, để rồi chúng ta xả tâm của mình, bắt đầu bằng sổ tức để giữ cái chánh niệm, nhưng mà chánh niệm được rồi thì cái tâm chúng ta xả nó không có hết, cho nên vì vậy hiện giờ Thầy thấy, đi từ cái chỗ mà từ các cái thiền của tổ, từ cái quán sổ tức quan, cho đến thiền của Phật dạy Định Niệm Hơi Thở, thì nó làm cho chúng ta mất cái thì giờ rất lớn là vì chúng ta không có ở trong chánh niệm xả tâm, mà cứ ở trong cái niệm sổ tức để mà ức chế tâm mà thôi. Cho nên do đó mà Thầy thấy cái thời gian mất rất nhiều là vì thăm dò.

5. LÀM CHỦ THỜI GIAN THEO ĐÚNG THỜI KHÓA ĐỀ RA - TU TẬP VỪA SỨC

(14:54) Làm sao cho nó thức dậy chứ không thể rảnh nằm thêm, nhất là cái thời gian đó thời gian lười biếng lắm, mà khi tu cho tới 4 giờ, mà nó buồn ngủ trở lại, nhất định chiến đấu với nó không được cho nó ngủ lại, chớ nó cũng có thời gian nó buồn ngủ lại. Cho nên, khi mà tăng lên thì quyết định phải giữ gìn giờ giấc cho nghiêm chỉnh, không được chời, sụp nữa. Mà không tăng mà để với cái thời gian vừa với sức của mình thì có thể kết quả tốt hơn. ***Và sau khi mình tu tập làm chủ được cái thời gian ngủ, nghỉ cho đúng cách thì lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy khả năng mình có thừa, sức tinh thức cao, chúng ta tăng lên. Còn nếu tăng lên sớm quá thì chúng ta không đủ cái nghị lực, không đủ cái sức lực chiến đấu với cái hôn trầm, vì cái bệnh hôn trầm, cái bệnh lười biếng rất là nặng, con người mang cái bệnh này rất nặng chứ không phải nhẹ đâu. Mà nếu mà một cái người nghị lực yếu là không thể nào chiến thắng.***

Vì ở đây có nhiều người đã không nghe lời Thầy, tăng lên cái thời gian quá dài, họ tăng lên đến 11 giờ, 12 giờ chứ không phải không đâu, nhưng mà cuối cùng người nào cũng bật ngửa hết, không có người nào mà thắng nổi nó hết đâu. Chúng ta phải có cái thời gian ngủ, và đồng thời chúng ta cũng biết *cái tâm nó rất là quý quyết,*

khi giờ ngủ nó không chịu ngủ, mà sắp sửa tới giờ thức dậy thì nó ngủ, coi chừng cái tâm của chúng ta nó có đủ cái mánh khéo nó làm chúng ta lệch lạc giờ giấc để làm chúng ta sai lệch vì vậy mà chúng ta phải cố gắng chiến đấu từng phút. Trước khi nằm ngủ nó không chịu ngủ thì hướng tâm nhắc nó, rồi nương nhẹ vào hơi thở để cho nó ngủ, để cho đúng giờ đúng khắc, sau đó quen rồi thì rất dễ.

Đó thì cách thức tu tập là như vậy, phải cố gắng và khi mà nhiếp trong hơi thở để mà tập xả tâm bằng cách ***quán ly tham, ly sân, ly si***. Hoặc là ***quán tâm như cục đất***, thì con phải chọn cái thời gian ngắn, đừng có để tạp niệm xen vô, để mà thất niệm của mình. Tùy theo cái khả năng của mình, nếu được 30 phút thì cũng tốt, mà nếu không thì ngồi 5 phút hoặc là 1 phút, rồi từ tập luyện, rồi tăng dần lên, thì cái đó kết quả. Đừng có để cho có thất niệm, mình tu nhiều tu 30 phút mà để cho thất niệm thì sai. ***Thà là chúng ta thay đổi, tu 1 phút rồi đứng dậy đi kinh hành tu tập***, rồi nếu mà chúng ta thấy cái sự tập trung tu vừa ngồi vừa đi kinh hành nó quá mỗi mệt thì trong khoảng thời gian 30 phút đó thì chúng ta có thể xả nghỉ, xả nghỉ thư giãn chứ không phải bắt buộc chúng ta suốt trong cái thời gian vừa ngồi mà vừa đi kinh hành mà cho đúng 30 phút để rồi

chúng ta mệt mỗi chúng ta không đủ sức tỉnh thức thì tập niệm sẽ xen vào, và như vậy cái kết quả chúng ta không cụ thể. Nhớ kỹ trong cái bước đường tu thì các con phải khéo léo, linh động, chứ còn không khéo léo linh động thì coi chừng sẽ dậm chân tại chỗ mất đi, không kết quả đâu. Đó là cách thức tu.

Con còn hỏi gì Thầy thêm nữa không?
(17:51)

6.MỤC ĐÍCH TU TẬP TỈNH THỨC TRONG MỌI HÀNH ĐỘNG

Được, nhưng mà nhắc tỉnh thức không bằng con hãy nhắc: Khi mà mình thấy mình nhớ được tỉnh thức mình nhắc nó tỉnh thức tức là mình tỉnh thức rồi, thì mình nhắc tâm tỉnh thức, rồi vừa biết nó làm công việc, vừa quét sân, vừa chặt củi hay làm gì đó thì con lại tiếp tục con lại nhắc: ***“Quán ly tham tôi biết tôi chặt củi, quán ly tham tôi biết tôi quét sân”***, thí dụ mình đang quét thì mình ngay đó mình ly tham, ly sân, ly si. Bởi vì lấy tỉnh thức của cái hành động đó để mà xả cái tâm, thì nhớ như vậy.

Cho nên chúng ta kèm luôn một cái niệm, cái niệm pháp hướng để như cái lý mà tác ý cho nó thấm, nó thấm nhuần cái lý giải thoát, nó làm cho chúng ta giải thoát được thật sự thân

tâm của mình không còn tham, sân, si nữa. Chứ còn mình nhắc tâm thanh thân, tỉnh thức thì như vậy là chỉ nhắc nó tỉnh thức thôi, nó chỉ biết ở trong hành động thôi.

Cho nên từ lâu thì các con cũng biết rằng có nhiều nhà học giả, có nhiều hòa thượng, có nhiều Thầy cũng dạy chúng ta tu trong mọi công việc để chúng ta tỉnh thức trong mọi công việc, nhưng mà cái mọi công việc tỉnh thức để làm gì đây? Phải không, mình tỉnh thức để làm cái gì đây? ***Tỉnh thức để xả tâm, chứ tỉnh thức để tỉnh thức có nghĩa lý gì?*** Cho nên người ta dạy mình tỉnh thức để mình đi vào thiền định chứ gì, nhưng mà thiền định này để làm cái gì? Mục đích nó có làm cái gì đâu, bởi vì nó ***tỉnh thức thì nó đi đến tĩnh lặng thôi chứ nó đâu có gì hơn***, bây giờ nó không tạp niệm nó kéo dài chúng ta tỉnh thức, thì nó đi đến cái mục đích của nó là nó tĩnh lặng thôi, nó yên lặng ở trong cái trạng thái không có tạp niệm. ***Còn mục đích của mình là khác không phải như các nhà học giả dạy.*** Bởi vì các ngài cứ nghĩ rằng cái tâm mình thiền định là cái tâm hết vọng tưởng chứ gì, cho nên tỉnh thức do cái chỗ tỉnh thức đó nó không đưa đến chúng ta cái kết quả mà nhằm cái mục đích giải quyết sanh lão bệnh tử, khổ, cái đời sống của chúng ta.

Còn ở đây chúng ta vừa tỉnh thức, bây giờ

trong hành động vừa quét chúng ta vừa nhắc **“Quán ly tham tôi biết tôi quét sân”**, thì rõ ràng là **nhắc để quét sân là tỉnh thức** rồi phải không? Mà **ly tham tức là xả tâm**, tỉnh thức thì phải xả tâm, cho nên tỉnh giác **thì chánh niệm**, các con hiểu chưa? Hiểu được như vậy thì hàng ngày chúng ta tu tập chúng ta cứ kèm theo một cái pháp hướng Như Lý Tác Ý, cứ tác ý nó ra ngoài.

Cho nên hơi thở cũng vậy, công việc làm của chúng ta làm tất cả những cái chúng ta đều làm như vậy thì thử hỏi ai nói chuyện với chúng ta được, bởi vì lúc nào chúng ta cũng lo ly tham, ly sân, ly si, tâm như cục đất của mình, quán xét tâm như cục đất của mình để mà tu tập thì còn cái chuyện gì mình nói chuyện với ai. Cho nên cái người mà quyết tu người ta không còn nói chuyện đâu, cho nên người ta không còn nói chuyện nữa thì thời gian rất ngắn trong khoảng một tháng, hai tháng, ba tháng là đã xong công việc của người ta. Bởi vì người ta chuyên cần người ta chuyên môn vào đó, còn mình nói chuyện thì cái tâm mình nó phóng ra, nó phóng ra rồi nó quen, rồi nó xả, rồi nó tu coi như bên đây nó cũng chưa có gì cho nên mình chưa có chuyên nhất.

Còn bây giờ mình đi vào chuyên nhất thì mình nỗ lực mình lo, cho nên ai đến hỏi gì đó thì

mình ra dẫu họ mình ra dẫu để cho mình giữ cái tỉnh thức của mình xả tâm tiếp tục. Còn mình nói chuyện với họ tức là mình bị động do đó cái tâm mình nó quên, nó đi theo cái tàn niệm mất đi. Khi mà người ta hỏi mình, nói mình nhắc lại chuyện này chuyện kia tức là niệm hết đó, bởi vì cái niệm thế gian mà cái niệm của cuộc sống của chúng ta mà.

Thí dụ như người ta hỏi con ở ngoài cô Diệu Hảo như thế nào thì tức là con khởi ra con nói ở ngoài đó tôi cũng vậy, vậy cũng được an ổn rồi, đời sống cũng này kia, thì đó là niệm thế gian rồi, nó không còn cái niệm xả tâm rồi. Mà cái chánh niệm là cái niệm mà xả tâm của chúng ta mà ly tham, ly sân, ly si. Cho nên vì vậy mà các con thấy mình ngồi tu mà mình có một cái niệm gì đó thì nhắc: đây là tà niệm rồi, không phải là chánh niệm. Luôn luôn cái người tu thì luôn luôn giữ chánh niệm tức là cái niệm xả tâm của mình.

Như vậy thì các con sống với cái niệm xả, thì như vậy là các con sẽ xả tâm chứ gì? Thì mọi hoàn cảnh mọi các sự việc nó đều có sự yểm trợ cho sự tu tập của mình. Còn nếu mà mình phóng tâm ra, thì mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng, mọi sự việc nó trở thành cái chướng duyên, nó trở thành ác ma, nó làm cho chúng ta tâm động mà chúng ta tu tập không được. Còn chúng ta cố gắng mà

giữ tâm thanh tịnh, cho nên ma vương không có đánh vào chúng ta được là vì cái tâm chúng ta quá sát sao với cái chánh niệm, cho nên cái tà niệm xen vô không được, cho nên tâm chúng ta luôn luôn giải thoát, an lạc, không ai làm động chúng ta được, cách thức tu tập như vậy, mà các con hiểu được như vậy thì chắc chắn là không bao lâu đâu. Thầy nói cái công khó của Thầy không có uổng, là vì các con đã thực hiện đúng lời dạy của Thầy thì không bao lâu các con sẽ trở thành những bậc giải thoát, những bậc thánh hiền hết. Người nào cũng là đạo đức đầy đủ không còn làm khổ ai hết, vì tâm mình luôn luôn lúc nào cũng hướng vô. Nhớ kỹ như vậy sẽ có kết quả tốt.

7.TU TẬP PHẢI CÓ VẤN ĐẠO

Con còn hỏi thêm gì Thầy nữa không?
(22:29)

Như các con đã biết thì cái tập vấn đạo thì tức là cái tập thứ tư mà Thầy đã trao cho các con dường như các con đã đọc rồi nhưng mà hôm nay thì thấy có đánh vi tính và kiểm duyệt lại những cái lợi của mình đã nói, đã dạy trong tập Kinh đó, cho nên nó có những cái sự thêm và bớt để cho nó đầy đủ cái ý nghĩ của con đường tu tập. Thì cái lời thay lời tựa cái lời nói đầu của tập sách đó thì chắc các con đã đọc rồi.

Bây giờ Thầy xin đọc lại đề các con về đọc lại lời tựa để rồi xét thấy cái cách thức tu tập và cái gì chính cái gì không chính của nó.

8.LỜI NÓI ĐẦU (ĐƯỜNG VỀ XỨ PHÁT TẬP 4)

“Người đi tu mà không học là tu mù, người có học mà không tu như cái tủ đựng kinh sách”. Người có tu có học hiểu mà không thừa hỏi kinh nghiệm của thiện hữu tri thức, tự kiến giải, tự tu thì cũng giống như người đi lạc trong rừng sâu chẳng biết đường ra, như các con tu mà không hỏi thầy, không được trực tiếp thừa hỏi thầy thì ngàn đời các con cũng sẽ là tu sai. Cho nên Thầy nhắc nhở, nhắc nhở không có nghĩa là để nghe không, nghe suông, mà nhắc nhở để về suy ngẫm lại, rút tỉa từng chút để mà tu tập lại cho đúng, để thực hiện được sự giải thoát thân, tâm của mình. Tự kiến giải tu, nghĩa là tự mình nghĩ ra đó, rồi mình tu, tu tập chưa tới đâu, vội đem ra hướng dẫn người khác tu hành. Chẳng hạn bây giờ mình tu chưa tới đâu, mình thấy nó kết quả chút nào đó, mình đem mình nhắc cho người khác tu. Kết quả là phải rất ráo, phải làm chủ được sanh tử thì mình mới dám dạy người ta. ***Còn cái kết quả chẳng hạn mình bị một cái trạng thái tưởng nào đó, mình tưởng đó là kết quả, cái mình dạy người ta thì cái đó là cái sai.***

Cái sai đó Thầy thấy rất là nhiều người rồi, thậm chí như ở đây các con cũng biết rằng Thầy đã nhắc, khi nào chúng ta tu xong chúng ta mới dạy người, mà tu chưa xong thì đừng có dạy, dù tu được cái gì đi nữa cũng không dạy, ***thế mà có nhiều người không nghe Thầy, mà cứ hễ hở ra tu chưa có gì hết, kiến giải tầm bậy tầm bạ rồi cũng đem ra dạy, cũng nói thiền nói đạo, nói không đúng, thì do đó đưa cho người ta đến cái chỗ chết.***

Thậm chí có nhiều người chỉ đọc kinh sách thôi, mà kinh sách các nhà học giả họ viết ra, họ chưa phải là hành giả tu tập đến nơi, đến chốn, rồi đọc thấy cái lý luận của họ nghe có hay thôi, mình cũng chưa thực hiện được nữa, rồi đem những kinh sách đó đưa cho người khác đọc, để giết người ta chứ làm gì, mình đã làm không được, mà mình đưa kinh sách cho người khác đọc tức là mình tự giết người ta. Cho nên sự tu hành theo Phật giáo không thừa hỏi, không nghiên cứu thông suốt giáo pháp tu tập thì trăm ngàn người đều tu sai, tu không tới nơi tới chốn, tu vô ích.

Tự kiến giải tu, đó là một điều sai. Tu tập chưa tới đâu, vội đem ra hướng dẫn người khác tu hành, thì cũng giống như người mù, dắt một bầy mù đi. Tất cả đều có thể sa hầm lọt hố và

chết chùm nhau cả đám (ngôn ngữ danh từ không đủ diễn tả chính xác những trạng thái kinh nghiệm tu hành, một khi muốn hành động tu tập thân, tâm một điều gì thì phải thưa hỏi rất kỹ, đừng vội vàng nghe những lý luận suông rồi tự nghĩ cho rằng mình đã hiểu, nên cứ theo sự suy nghĩ đó tu tập, sự tu tập như vậy chẳng tu tập đến đâu mà còn dẫn đến chỗ tu sai lạc, nhất là sai lệch vào chỗ thiên ức chế tâm.)

Đó thì các con thấy một chút xíu thôi, bây giờ các con cứ ngồi giữ cái tâm của mình, biết hơi thở ra, hơi thở vô này, không có vọng tưởng này, thì ngay đó là thiên ức chế tâm rồi, chứ nó đâu phải là cái thiên xả tâm, xả sao nó không kèm theo một cái niệm xả, mà nó cứ giữ cái tâm, không có cho cái niệm gì hết, thì tức là ức chế tâm chứ sao, đó là những cái sai.

Cho nên vì vậy chúng ta cần phải hỏi cho kỹ, khi đọc lại một cái tác phẩm của Thầy rồi thì chúng ta phải có những cái hỏi, cái này, cái danh từ này phải dùng nó như thế nào? Cái này đọc rồi là các con tự thấy như mình đã hiểu. Nhưng Thầy đã nói rằng, *ngôn ngữ danh từ không đủ để diễn tả chính xác những trạng thái kinh nghiệm tu hành, thì làm sao? Chúng ta phải hỏi chứ. Còn bây giờ chúng ta nghe rồi chúng ta hiểu được sao, cái danh từ đó đâu có thể hiểu được, cho*

nên khi đó chúng ta phải hỏi. Vì vậy mà vấn đạo nó làm cho chúng ta sáng tỏ lên, làm chúng ta hiểu rõ lên, cách thức tu tập. Còn chúng ta không vấn đạo thì chúng ta chẳng biết gì hết. Toàn bộ kinh sách của Phật, Thầy xin nhắc lại các con biết, đều là vấn đạo, do các cư sĩ, các tu sĩ vấn đạo, mỗi khi vấn đạo tức là hỏi Phật, Phật mới nói ra bài kinh đó, chứ khi không mà Phật đâu có nói hay sao? Các con nhớ rằng, ***thường thường là những cái bài kinh của Phật đều là do những cái vị cư sĩ, rồi những người tu sĩ, tỷ kheo đó, các vị đó hỏi Phật, thì Phật mới dạy.***

Thì có những cái điều kiện mà Phật Thấy các tu sĩ không hỏi, cũng như bây giờ Thầy không nhắc các con thì các con không biết đâu hỏi, thì ***Đức Phật mới tự thuyết***, có những cái bài kinh tự thuyết là vì tu sĩ và cư sĩ không biết cái chỗ đó mà hỏi cho nên phải tự thuyết, phải nói ra để cho hiểu. Cũng như bây giờ Thầy không nhắc nhở như vậy thì các con không biết mà hỏi. Cho nên muốn tu tập cho nói có kết quả nhanh chóng, ***không phải ở chỗ mà ngay vô đọc sách, kinh sách rồi chúng ta tu liền đâu. Mà chúng ta suy ngẫm, suy nghĩ kỹ rồi mới áp dụng, hỏi thưa cho kỹ, cách thức tu tập như thế nào, rồi chúng ta tập thử, tập thử rồi trình***, rồi tất cả những cái này khi mà được rồi, thì bắt đầu chúng ta thấy

đúng là những cái hành động này là kết quả mà vị thiện hữu tri thức đã xác định rằng tu tập như vậy đúng, thì bắt đầu chúng ta tập luyện liền, tập luyện mà tập luyện quyết định là nhất định là tập không bỏ, tập liên tục, tập cho đến khi nào mà làm chủ được sự sống chết mới thôi.

Sự tu tập như vậy chẳng tu tập đến đâu mà còn dẫn đến chỗ tu sai lệch, nhất là sai lệch vào chỗ thiên ức chế tâm rất là nguy hiểm, có khi bị điên khùng, tẩu hỏa nhập ma thường là tu hành dậm chân tại chỗ, tu mãi chẳng đi đến đâu, chỉ uổng phí một đời tu hoài công vô ích. Trong phần vấn đạo vừa có lợi cho mình, vừa có lợi cho người, khiến cho mình thông suốt đường lối và cách thức tu tập, không còn nghi ngờ đường lối và pháp môn tu tập, khiến cho tâm mình tin chắc tu tập sẽ đến nơi, đến chốn.

Bắt đầu tu tập từng bước một, các con nhớ, tu tập từng bước một, không có vội vàng, không có muốn mà tu một nửa tiếng hay hoặc 1 tiếng, 2, 3 tiếng đồng hồ đâu, không có vội vàng, tu từng hơi thở, từng 1 hơi thở rồi cho đến nhiều hơi thở, rồi từng bước đi kinh hành, từng 1 bước cho đến 10 bước đi kinh hành, tập như vậy, mới là chắc ăn, cho nên không vội vàng. Bắt đầu tu tập từng bước một, không vội vàng, không nôn nóng. Mỗi bước tu tập là mỗi kết quả cụ thể.

Các con thấy chưa, làm cái gì đi nữa, mình làm ăn đi nữa trên bước đường đời mình làm ăn đi nữa, mà cái gì mình làm chắc ăn cái nấy thì nói không bị thất bại, còn mình làm lu bù, làm cho nhiều mà rốt cuộc rồi thất bại, lỗ lã có phải là chết không, tu tập nó cũng vậy, phí uổng cái công phu tu tập của mình là tại vì mình tu không từng bước một.

Tu tập như vậy, càng ngày càng thấy tiến bộ xả tâm rõ rệt, nhờ thế tu tập có kết quả như vậy, nên khiến mình thông suốt, đâu là Chánh pháp của Phật và đâu là tà pháp của ngoại đạo. Và cũng biết rất rõ tà giáo ngoại đạo đang xen lẫn trong giáo pháp của Đạo Phật. Biết rõ như vậy, nên khiến cho mình vững vàng niềm tin ở Chánh pháp môn của mình đang tu tập. Đó chính là pháp môn của Đạo Phật, chứ không còn sợ sai lạc vào tà pháp của ngoại đạo như trước kia nữa.

Từ lâu ai cũng đang sống trong sự vô minh, đen tối, mờ mịt, chẳng thấy rõ pháp môn nào của Đạo Phật và pháp nào của ngoại đạo. Nhiều khi chúng ta nhận lầm pháp môn của ngoại đạo (Đại Thừa) là pháp môn của Phật. Đó là điều chắc chắn, mà không còn ai dám khẳng định giáo pháp Đại Thừa là giáo pháp chân chánh của Phật giáo.

Nhờ có vấn đạo ta mới thoát khỏi màn mây

đen tối của các pháp tà sư ngoại đạo đang phủ mờ giáo pháp của Phật giáo từ bao thế kỷ nay.

Nhờ có vấn đạo ta mới hiểu rõ, thế giới siêu hình và hữu hình đều là thế giới tướng (thế giới không có thật).

Nhờ có vấn đạo ta mới rõ thế giới hữu hình và siêu hình là thế giới tướng của con người, nên mạnh tay đập phá cái thế giới siêu hình mê tín đó, đã gây biết bao nhiêu sự rắc rối, tạo biết bao nhiêu hao tổn tiền của và đau khổ của loài người, cũng vì cái thế giới đó, khiến cho con người đánh mất đạo đức nhân bản – nhân quả, sống không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai.

Từ thế giới siêu hình đó, con người đã mất đi sức tự lực, chỉ còn lại một tinh thần yếu đuối tha lực, luôn luôn biết dựa nương và cầu cạnh vào những hình ảnh trừu tượng, mờ ảo của những vị thần linh, của những vị Bồ Tát tướng tượng thuộc tướng tri do sự hoạt động của tướng uẩn.

Bởi vậy, chúng ta cần phải cảnh giác đừng để những mảnh khoe lừa đảo của các nhà học giả giàu tướng tượng.

Nhờ vấn đạo ta mới thấu rõ các pháp thế gian là do duyên hợp, nên ta dễ dàng buông xả thế

giới hữu hình vật chất.

Nhờ vấn đạo ta đã biết rõ thế giới chúng ta đang sống, cũng chỉ là một thế giới tưởng của con người. Nhưng chúng ta đang bị trí tuệ u tối, vô minh che khuất từ biết bao nhiêu đời kiếp, khiến cho con người lầm chấp cho thế giới chúng ta đang sống là thật có. Do cho thế giới chúng ta đang sống là thật có nên dính mắc các pháp, chạy theo các pháp, tạo biết bao điều ác độc đau khổ cho mình, cho người và cho tất cả chúng sanh, cũng vì thế mà con người chịu trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác mãi mãi không bao giờ dứt.

Nhờ có vấn đạo, ta mới biết cách tu tập xả ly, đoạn diệt thế giới hữu hình và thế giới siêu hình. Chính nhờ ly dục, ly ác pháp của ý thức và của tưởng thức mà thân tâm chúng ta mới được thanh thản, an lạc và vô sự.

Nhờ có vấn đạo ta mới thấu rõ thiên định nào đúng hoặc sai của Đạo Phật, không bị giáo pháp Bà La Môn lừa đảo.

Nhờ có vấn đạo ta mới thấu rõ Đạo Phật có bốn loại định:

1/ Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.

2/ Định Vô Lậu.

3/ *Định Niệm Hơi Thở.*

4/ *Định Sáng Suốt.*

Khởi đầu tu bốn loại định này bằng pháp môn Tứ Chánh Cần. Dùng bốn loại định này ngăn ác diệt ác pháp, khởi thiện tăng trưởng thiện pháp, tức là diệt ngã xả tâm, ly dục ly ác pháp.

Nhờ có vấn đạo ta không rơi vào thiên ức chế tâm và tu tập đúng thiên xả ly tâm, nên thân tâm chúng ta thường thanh thản, an lạc và vô sự như đất trời bao la giải thoát .

Nhờ có vấn đạo ta mới thông suốt “Tam Vô Lậu Học”. Đó chính là pháp môn của Đạo Phật. Nhờ biết chính pháp môn của Phật nên không bị tà sư ngoại đạo nào lừa đảo, lường gạt chúng ta được.

Cho nên vấn đạo là một điều cần thiết cho những người mới tu, cũng như người tu lâu năm. ***Người mới tu cũng cần phải thưa hỏi kỹ để tu tập đúng cách, đúng pháp, nhờ đó tu hành mới có căn bản. Còn người đã tu lâu năm thì gặp nhiều trạng thái kỳ lạ, nhất là tu thiên tướng, những trạng thái ấy xuất hiện, có khi đúng, cũng có khi sai. Nếu không thưa hỏi kỹ thì rất có nhiều tai hại và còn nguy hiểm đến tánh mạng là khác nữa.*** Nên vấn đạo có nhiều điều

lợi ích rất lớn cho người mới tu, cũng như người tu lâu năm.

Trong giai đoạn Phật giáo hiện nay, người ta bảo rằng Phật giáo có tám mươi bốn ngàn pháp môn. *Nếu không vấn đạo rõ ràng, chúng ta sẽ bị kinh sách phát triển lừa đảo bằng 84 ngàn pháp môn và bằng câu kinh này: “Pháp pháp đều vô ngại và dung thông”. Theo như kinh sách thì pháp nào cũng của Đạo Phật, người có duyên với pháp môn nào đều tu cũng tốt, cũng được giải thoát, cũng được giác ngộ tùy theo căn cơ của mỗi người có thấp, có cao nên pháp môn tu hành nào cũng vậy. Đó là lối lý luận sai không đúng của Phật giáo. Đức Phật dạy: “Ngoài Bát Chánh Đạo thì không có pháp môn nào của Đạo Phật cả”.*

Cho nên hiện giờ, tất cả mọi người ai cũng tin lời nói này, nhưng không ngờ đã bị lừa đảo, bỏ hết sự nghiệp, gia đình, vợ đại, con thơ, cha già, mẹ yếu và cả cuộc đời mình, cuối cùng tu chẳng thấy gì là giải thoát, là làm chủ sanh tử luân hồi, đoạn diệt tâm tham, sân, si, mạn, nghi của mình.

Bởi vậy, kẻ nào cho rằng tất cả các pháp môn đều tu cũng tốt, cũng được, cũng thiện, cũng được giải thoát, cũng chấm dứt đau khổ và luân hồi, thì đó là kẻ nông nổi, u mê, không biết tai

hại về sau như thế nào? Không trí tuệ, thiếu nhận xét, nhầm mắt tin càng, tin bừa, để rồi phải ân hận về sau.

Nếu các pháp tu đều tốt, đều thiện, đều tu tập có kết quả giải thoát như nhau, thì Đạo Phật ra đời để làm gì? Có phải bằng dư thừa không quý Phật tử?

Chúng ta nên tìm hiểu, ***tại sao Đức Phật tu các pháp môn của ngoại đạo, nhập đến Phi tướng phi phi tướng xứ định, nghiệm xét lại thấy thân tâm mình không giải thoát, để rồi tự mình phải tìm ra một giáo pháp, một đường lối, một đạo lộ tu tập đi đến giải thoát cứu kính làm chủ sanh, già, bệnh, chết mà Lục Sư ngoại đạo và các tôn giáo khác, thời bấy giờ không có pháp môn này.***

Một giáo pháp chỉ có 49 ngày tu tập, nhiệt tâm, quyết chí xả ly, lìa tâm ham muốn, từ bỏ ác pháp, Ngài đã thành tựu đạo giải thoát, chứng quả Bồ đề.

Sáu năm trời khổ hạnh, Ngài tu tập mọi loại pháp môn ức chế tâm, nhất là pháp môn hơi thở ***Ngài nín thở ức chế tâm tối đa, tưởng chừng như Ngài sắp chết.*** Nín thở Ngài tìm thấy pháp môn này không giải thoát, nên Ngài chuyển qua pháp môn ức chế thân khổ hạnh tối đa, ngày ăn

bảy hạt mè hoặc một ít cháo đậu. ***Vì tiết thực nên cơ thể kiệt quệ, Ngài đi hết nổi.*** Nhờ bát sữa dê, phục hồi cơ thể, Ngài tỉnh táo và tư duy, biết các pháp ức chế thân tâm không thể tu tập đi đến giải thoát được, Ngài từ bỏ và viễn ly các pháp đó.

Qua sự tu tập của Đức Phật, chúng ta rút tĩa ra được những kinh nghiệm thực tế và cụ thể. Các giáo pháp phát triển cùng tất cả các pháp môn của các tôn giáo trên thế gian này, đi đến kết luận không thể làm chủ sự sống chết và chấm dứt luân hồi của kiếp người.

Giáo pháp Ngài tìm ra được, là một giáo pháp không giống bất cứ một giáo pháp nào của Lục Sư ngoại đạo và các tôn giáo khác trên hành tinh này.

Vì thế, Đạo Phật ra đời, không nhai lại bã mía của các tôn giáo khác. Pháp môn của Ngài đi từ sự tu tập sức tỉnh giác để giữ tâm trong chánh niệm, tức là xả tâm, ly dục ly ác pháp, không có một chút ức chế tâm nào cả.

Lấy tâm nương hành động của thân nội và ngoại tập tỉnh thức chánh niệm, để xả dục, xả ác pháp, tránh không đi vào trạng thái tĩnh lặng, ức chế tâm mà đi vào trạng thái đoạn diệt tâm tham, sân, si khiến cho tâm thanh thân, an lạc và vô sự để đi vào trạng thái thanh tịnh bất động tâm, tức

là định của Đạo Phật.

Từ đó suy ra, ta biết pháp môn của Đạo Phật, không giống một pháp môn nào của ngoại đạo. Vì thế, kẻ nào cho rằng 84 ngàn pháp môn là của Phật giáo, kẻ đó quá si mê, u tối bị tà giáo ngoại đạo lừa đảo mà không biết.

Bởi vậy, vấn đạo là một điều quan trọng hết sức trong giai đoạn Phật giáo hiện nay, khi giáo pháp của Đạo Phật đã bị pha trộn nhiều thứ pháp ngoại lai.

Vấn đạo khiến chúng ta hiểu rõ, phần đông giáo pháp ngoại đạo, phi đạo đức, dạy người cầu tha lục, thường mang đến tai họa khổ đau cho người hơn là mang đến hạnh phúc. Vì hướng dẫn con người đi vào cảnh giới siêu hình mang đầy tính chất mê tín, dị đoan, thần thánh hoá, lạc hậu v.v..

Cho nên, trong vấn đề tu tập theo Đạo Phật, vấn đạo là điều cần thiết, để thăm dò các pháp môn, pháp nào đúng, pháp nào sai, pháp nào tu tập có kết quả, cụ thể và thực tế.

Qua cuộc vấn đạo trong bộ sách “Đường Về Xứ Phật”, quý vị đã được đọc, đừng vội vàng tin những lời nói trong đây, mà hãy suy nghĩ kỹ, nếu sách chỉ vạch chỗ phi đạo đức xét thấy là thật sự phi đạo đức, chỗ lý luận sai mà thật sai, chỗ tu

tập giải thoát mà có giải thoát thật sự, chỗ mê tín lạc hậu, đúng là chỗ mê tín lạc hậu thật sự như vậy thì quý vị hãy tin, còn ngược lại thì quý vị đừng nên tin, vì chúng tôi cũng chỉ là một người như quý vị.

Qua một cuộc vấn đạo, chúng tôi trả lời chỉ muốn làm sáng tỏ lại Đạo Phật mà thôi. Bởi vì, chúng tôi không muốn Đạo Phật mất đi trên thế gian này, nhất là đạo đức nhân bản - nhân quả của Đạo Phật. Một đạo đức sống “không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai”.

Nếu Đạo Phật mất đi thì loài người trên hành tinh này, chịu thiệt thòi một điều rất lớn, một tai họa không thể lường được, một bằng chứng hiển nhiên trên hành tinh này không lúc nào mà chiến tranh chấm dứt. Con người giết con người không góm tay và không thương xót, đó chỉ vì, Đạo Phật có mặt, nhưng đạo đức của Đạo Phật đã mất từ lâu. Con người thiếu đạo đức làm người, một đạo đức nhân bản - nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người. Vì thế, trong khi khoa học lại tiến triển phát minh, những vật chất phục vụ đời sống con người rất tiện nghi. Vì vật chất tiện nghi này, tâm dục con người tăng trưởng, biến dần con người trở thành ác thú hung dữ. Từ đó con người tự sát mà không biết, tự làm khổ mà không hay, tự chuốc họa vào thân mà không ngờ,

nếu không có một đạo đức quân bình với khoa học thì quả địa cầu này, một ngày nào đó sẽ bị hủy diệt, bởi tâm tham đắm của con người.

Người muốn tu theo Đạo Phật cho đúng Chánh pháp của Đức Phật, thì phải chịu khó nghiên cứu cho kỹ các pháp môn, vì kinh sách hiện giờ, toàn là của các nhà học giả biên soạn, đưng đầu viết đó theo sở thích của mình, không có kinh nghiệm tu hành, viết mà chẳng thấy trách nhiệm của mình, chỉ biết nêu tên tuổi (cầu danh). Họ đầu hiểu rằng soạn viết ra kinh sách như vậy là để lại một tai hại cho bao nhiêu thế hệ con người sau này, như kinh sách phát triển hiện giờ.

Muốn soạn viết kinh sách có lợi ích cho người đời sau, thì phải có thực hành tu tập đến nơi đến chốn, đời sống phải có một đạo hạnh hẳn hoi, phải nhập được các định, làm chủ được sự sống chết, phải có Tam Minh, đoạn dứt các lậu hoặc, chấm dứt luân hồi sinh tử, thì soạn viết kinh sách mới có ích lợi thiết thực cho người đời sau, bằng ngược lại là giết người, không những giết một đời người, mà giết nhiều thế hệ con người. Xin quý Phật tử lưu ý những loại kinh sách đang được phổ biến hiện hành.

Còn ngược lại, tu hành chưa đến đâu, đời sống đạo hạnh chưa ra gì, đức hạnh không có, giới luật vi phạm, thiên định chỉ có hình thức

ngôi thiền, sống với những cấp bằng và những kiến giải suông, dựa vào sở tri và nhai lại bã mía của người xưa viết soạn kinh sách, thì loại kinh sách đó, là kinh sách giết người, giết cả bao thế hệ về tương lai.

Phần vấn đạo là phần rất quan trọng, nên chúng tôi muốn trả lời cho một câu hỏi nào, đều phải đứng trên lập trường đạo đức của Đạo Phật mà trả lời.

Những câu trả lời của chúng tôi, đều góp ý xây dựng lại nền đạo đức của Phật giáo đã bị tà sư ngoại đạo đã biến đạo đức của Phật giáo, thành một thứ đạo đức mê tín (nhân quả ba đời).

Thiền định của Đạo Phật đã biến thành thiền định ức chế tâm, để nhập vào các định tướng, triển khai tướng tuệ, biến thành một loại thiền miệng (khẩu đầu thiền). Còn loại thiền làm chủ sự sanh, già, bệnh, chết như Tứ Niệm Xứ; làm chủ sống chết và chấm dứt luân hồi như Bốn Thánh Định thì được xem là thiền Tiểu Thừa, là thiền phạm phu, là thiền ngoại đạo. Thật là đau lòng phải không quý Phật tử?

Cuối cùng, chúng tôi ngưỡng mong những bậc cao minh, giới đức, đạo hạnh, vì con người trên hành tinh này, vì đạo đức xã hội, vì lợi ích thiết thực chung cho con người và vì Đạo Phật,

hãy vui lòng chỉ dạy cho chúng tôi, những điều còn sai sót và cùng chung với chúng tôi xây dựng lại một nền đạo đức cho con người, để không còn ai tự làm khổ mình, làm khổ người thường mang đến cho mọi cá nhân con người một nguồn sống thanh thản, an lạc, vô sự và yên vui; một gia đình hòa hợp, hạnh phúc; một xã hội có trật tự an ninh; một đất nước phồn vinh thịnh vượng; một thế giới hòa bình, an lạc. Và thấp sáng lại ngọn đèn Phật giáo đang bị những trận cuồng phong tà giáo thổi tới tấp sắp bị tàn rụi.

Kính thưa các bậc Tôn túc! Quý Hòa Thượng, Thượng Tọa, Đại Đức, Tăng Ni cùng quý vị nam nữ Phật tử bốn phương!

Phật giáo phát triển đã hoằng truyền một thời gian quá dài hơn 2500 năm không đủ để chúng ta xác định giáo pháp phát triển là một giáo pháp phi đạo đức, phi chân lí; một giáo pháp đầy mê tín, dị đoan, ảo tưởng; một giáo pháp lừa đảo mọi người tu hành chẳng có kết quả giải thoát, chỉ tu danh, tu lợi, tu cấp bằng, tu chùa to, Phật lớn, tu trong đục lạt thế gian sao?

Vậy, kính xin quý vị Tôn túc Hòa Thượng, Thượng Tọa, Đại Đức, Tăng Ni và nam nữ Phật tử bốn phương đại diện Giáo Hội Phật Giáo xem xét quán triệt đình chỉ ngay những kinh sách phát triển là giáo pháp không phải Phật thuyết, để

triển khai kinh sách Nguyên Thủy xây dựng chương trình giáo dục đào tạo tám lớp (Bát Chánh Đạo) để giảng dạy đạo đức nhân bản – nhân quả sống không làm khổ mình, khổ người cho mọi người.

Kính ghi

Trưởng Lão Thích
Thông Lạc

Ngày 5-11-1998

04 - THIỀN CỦA ĐẠO PHẬT

Nội dung băng giảng:

1- Nhập sơ thiền - đời sống của tu sĩ

2- Ngũ lục

3-Triệu chứng của người gặp pháp tướng

1-NHẬP SƠ THIỀN- ĐỜI SỐNG CỦA TU SĨ

Muốn nhập Sơ Thiền, như hồi nãy giờ Thầy đã nói là phải tâm ly dục ly ác pháp. Ly dục ly ác pháp thì tâm không phóng dật, tâm không phóng dật tức là tâm giải thoát. Đó là giải thoát được những gì? Giải thoát được đời sống của chúng ta.

*Thường thường trong các nhà học giả, dạy đến chữ “SANH” thì người ta nghĩ đến chữ sanh để chứ người ta không nghĩ đến sanh là cuộc sống, cho nên trong Thập Nhị nhân duyên Phật có dạy: chúng ta từ chỗ hữu, **thủ mới có sanh. Hữu là gì? Hữu là có. Thủ là giữ lại. Khi mà giữ lại, có mà giữ lại thì nó mới có cái đời sống của chúng ta, cho nên chữ “sanh” ở đây là sanh y, nương tựa để mà sống chứ không phải sanh là sanh để.** Trong kinh A hàm và trong kinh Nikaya chỗ này cũng dạy có nghĩa là*

sanh đẽ, nên theo tôi thiết nghĩ qua sự tu tập chúng tôi có kinh nghiệm vì Đức Phật đã dạy câu kinh rất rõ ràng.

Một vị tu sĩ mà muốn đi theo Đạo Phật tu hành thì “cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa”. Đó là những danh từ chỉ cho những hành động một người muốn tu theo Đạo Phật thì phải làm xấu mình không có trang điểm, không có làm đẹp đẽ nữa, nghĩa là cạo bỏ râu tóc là làm cho mình xấu không còn đẹp. ***Đắp áo cà sa không phải là những chiếc áo hàng đắt tiền như quý Thầy hiện giờ mà là những miếng vải, những mảnh vải đắp thân ma, quăng ở đồng má. Lượm rời giặt gọi là y phẩn tảo, ghép lại thành một tấm vải lớn để rồi người tu sĩ vắn chiếc y đó gọi là cà sa.*** Chứ không phải cà sa như chúng ta cắt từng miếng vải nhỏ ra, trong khi miếng vải lớn mà cắt nhỏ ra rồi kết lại tạo thành một chiếc y bằng những hàng vải đắt tiền đó là những cái sai của chúng ta. Vì bỏ hết cuộc đời mà còn một chiếc y đẹp vẫn là có sự tham đắm và dính mắc. Cho nên trong thời Đức Phật lượm vải thân ma, vải bỏ mà kết lại làm y mặc để thực hiện hạnh giải thoát của mình. Do đó sanh y là như đồ bỏ không còn có nữa, vì thế mà sanh y tức là những vật dụng cần thiết cho đời sống chúng ta hàng ngày chỉ còn ba y, một bát mà thôi. Nếu

người tu sĩ theo trong giới luật nếu người tu sĩ thừa y, thừa bát là không đúng hạnh của người tu sĩ, phải xả bỏ nếu không xả bỏ thì sẽ bị tội đọa.

Như vậy rõ ràng, chúng ta sống đầu tiên là “cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa” là làm chúng ta không còn đẹp nữa. Xuất gia sống không nhà cửa, không gia đình, không có nhà cửa không có chùa to tháp lớn, không có Phật lớn, mà chỉ ở tạm với những người tín thí cúng dường Tịnh Xá, thất. Rồi trên bước đường du tăng rày đây mai đó, ở hang, ở bóng cây, ở chòi tranh, vách lá bất kỳ nơi đâu chúng ta đều dừng chân nghỉ được cả, ở được cả. *Tùy theo sự cúng dường của Phật tử, của tín thí. Có nhà cho chúng ta ở nhà mà không thì chúng ta ở bóng cây, hang đá, đó là hạnh của du tăng khất sĩ, hạnh của người tu giải thoát. Cho nên chúng ta bứt sạch tất cả sanh y. Mà đoạn dứt sanh y thì không còn sanh già bệnh chết. Mà đoạn dứt sanh y thì thủ không có, thủ không có thì hữu không có; thủ không có thì ái không có, cho nên ái không có cho tới cuối cùng thức cũng không có, tới cuối cùng thì vô minh cũng quét sạch.*

Do vì vậy mà chúng ta biết từ duyên sanh mà chúng ta đi vào, cho nên Phật dạy: “cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa xuất gia sống không nhà cửa, không gia đình” là vậy, chớ không gì khác hơn.

Tức là Đức Phật muốn chúng ta đi vào trong Thập nhị nhân duyên mà phá cái duyên đầu tiên của nó tức là sanh y, để thực hiện đời sống phạm hạnh của một vị tu sĩ bứt sạch tất cả các dây triền phược trói buộc để chúng ta thực hiện một đời sống giải thoát hoàn toàn, do vì vậy mà chúng ta mới thực hiện ly dục ly ác pháp. Ngũ triền cái và thất kiết sử trong tâm ta mới bứt sạch, mới diệt sạch, chúng ta mới thực hiện được đạo giải thoát. Nếu không được vậy thì Sơ Thiền không thể nào mà chúng ta thực hiện được.

Trong Bốn thánh định của Phật, Sơ Thiền là pháp môn khó tu nhất, vì phải sống đúng, sống đời sống phạm hạnh, không được sai và còn lập những đức hạnh ăn, ngủ, độc cư, tùy thuận, nhẫn nhục, bằng lòng thì chúng ta mới thực hiện được Sơ Thiền, không đơn giản. Nhưng đến Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền thì rất đơn giản, không có khó khăn, không có mệt nhọc.

Khi tâm ly dục ly ác pháp, tâm không còn phóng dật nữa thì tâm đã thanh tịnh, đời sống chúng ta đã làm chủ được đời sống của chúng ta, hoàn toàn chúng ta bất động trước các pháp, trước các thọ của chúng ta. Vì vậy mà **Sơ Thiền còn có cái tên gọi là Bất Động Tâm Định**. Người nhập được Sơ Thiền là người nhập được

Bất Động Tâm Định của mình, cho nên giải thoát được đời sống của mình trước các pháp. ***Ai chửi không giận hờn, ai khen cũng không mừng, ai cúng dường tiền bạc, châu báu cũng không chấp nhận, chỉ tùy duyên mà độ chúng sanh, chỉ tùy duyên mà đi khất thực hóa duyên độ người hữu duyên với mình mà thôi, cho nên Sơ Thiên là mấu chốt để chúng ta đi vào thiên định của Đạo Phật.***

2-NGŨ LỰC

Vì vậy Đức Phật có nhắc trong ngũ lực. Nói đến Ngũ lực Đức Phật xác định Định lực là vì Đức Phật xác định ***Định lực là Bốn thiên, tức là Tứ Thánh Định.*** Do đó con đường của Đạo Phật qua bài Ngũ lực thì chúng ta đã thấy rất rõ ràng.

Nói về Tín lực - lòng tin của chúng ta thì có Tứ Bất Hoại Tịnh. Tứ Bất Hoại Tịnh là Pháp môn gì? ***Tin Phật, Tin Pháp, Tin Tăng và Tin Giới.*** Vì lòng tin không lay chuyển cho nên chúng ta phải lập sống đúng như hạnh của Đức Phật, phải theo pháp của Phật mà không được tu sai cho nên gọi là tin Pháp, phải nương tựa vào các bậc Thánh tăng là những người giữ gìn phạm hạnh nghiêm túc, lấy gương hạnh của các bậc Thánh tăng là đệ tử của Phật ngày xưa mà làm gương hạnh cho mình gọi là Tin Tăng.

Còn hiện giờ thì chúng ta không thể tin tăng được, vì tăng danh, tăng lợi, tăng sống trong danh lợi. Chùa to, tháp lớn không thể nào mà chúng ta nương vào những vị tăng này mà tin họ được. *Chúng ta tin giới vì giới là đức hạnh, đức hạnh làm người, đức hạnh làm thánh nhân cho nên chúng ta tin giới và quyết định sống đúng những đức hạnh đó,* do đó gọi là Tứ Bất Hoại Tịnh, làm cho thân tâm chúng ta thanh tịnh mà không hoại diệt sự thanh tịnh. Gọi là Tín Lực.

Tấn Lực: là pháp ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện, do đó chúng ta hàng ngày phải siêng năng tu tập pháp này cho nên gọi là Tấn Lực. *Tấn Lực là cái sự siêng năng, tinh tấn hết sức mình trong pháp này để thực hiện được tâm ly dục ly ác pháp.* Nếu không siêng năng trên Tấn Lực này thì khó mà thực hiện được đạo giải thoát của Đạo Phật, khó mà nhập được Sơ Thiền. Cho nên Tấn Lực là một pháp môn cần thiết cho mỗi tu sĩ của Đạo Phật khi bước chân vào đạo luôn luôn lúc nào cũng phải thực hiện nơi thân và tâm của mình “ngăn ác, diệt ác; sanh thiện tăng trưởng thiện”.

Niệm lực là gì? Đức Phật xác định *Niệm Lực là Tứ Niệm Xứ.* Tứ Niệm Xứ là “trên thân quán thân”. Như lúc nãy Thầy đã nói cách thức chúng

ta ngăn ác diệt ác bằng trên thân quán thân tức là bằng pháp Tứ Niệm Xứ. Ở Niệm lực, Đức Phật xác định là Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là pháp môn hộ trì, thực hiện cho pháp Tứ Chánh Cần. *Nếu không có Tứ Niệm Xứ tức là không có bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp mà tu tập thì không thể nào thực hiện Tứ Chánh Cần được. Cho nên muốn thực hiện Tứ Chánh Cần không thể nói rằng ngăn ác diệt ác bằng một danh từ suông được mà phải bằng pháp Tứ Niệm Xứ.* Vì có tu tập trên Bốn niệm này, bốn chỗ xứ sở này thì chúng ta mới thực hiện được thân tâm ly dục ly ác pháp.

Trên Tứ Niệm Xứ thì như Thầy đã dạy ở trên là: trên thân quán thân tu về nhân tướng, đó là Định Vô Lưu. Tu về hành tướng nội là hơi thở, Định Niệm Hơi Thở; về hành tướng ngoại tức là Tĩnh giác chánh niệm định. Đó là ba cái loại định ngăn ác diệt ác để hỗ trợ cho Tứ Chánh cần thực hiện Định tư cụ.

Nói về Định Lực thì Đức Phật đã xác định là Tứ Thánh Định tức là Sơ Thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Cho nên chúng ta thực hiện từ Giới luật cho đến Tứ Chánh Cần, Tứ Niệm Xứ đều là thực hiện ngăn ác diệt ác, ly dục ly ác pháp, diệt ngã xả tâm. Đó là những pháp cần thiết cho sự tu tập của con người muốn tu tập

thiền định của Đạo Phật. Cho nên bốn thiền gọi là Tứ Thánh Định hay còn gọi tên nó là Phạm Trú, hay gọi là Như Lai Trú, những danh từ đó Đức Phật đã từng gọi trong kinh Nguyên thủy Nikaya. Những danh từ đó xác định đó là những loại thiền định của bậc Thánh không phải bậc thường mà tu tập được.

Chúng ta nhập Sơ thiền như lúc này là chúng ta làm chủ được đời sống của chúng ta gọi là Sanh. Như trong kinh Thập Nhị Nhân Duyên. Sanh là một duyên trong Mười hai nhân duyên. Đoạn dứt được duyên sanh là đoạn dứt được mười hai nhân duyên trong Thập nhị nhân duyên.

Nếu chúng ta nhập Nhị Thiền, chúng ta làm chủ được gì? Chúng ta làm chủ được gì. Tại sao vậy? Tại vì nơi ba chỗ hoạt động của nhân quả đó là thân, khẩu và ý ngưng hoạt động hoàn toàn. Cho nên lúc bây giờ người muốn nhập Nhị thiền không phải ngồi ức chế tâm mà nhập Nhị thiền bằng cách ra lệnh dùng pháp hướng tâm Như Lý Tác Ý: “tịnh chỉ tầm tứ nhập Nhị Thiền” thì ngay đó tâm thanh tịnh của chúng ta tự điều khiển sẽ nhập ngay Nhị Thiền, tâm không còn tầm tứ. Tầm tứ diệt thì người đó nhập Nhị Thiền do định sanh hỉ lạc, bây giờ do định sanh hỉ lạc chứ không phải ly dục sanh hỉ lạc.

Trạng thái của định này mới chính là chúng ta có thiền định một cách dễ dàng, một cách không mệt nhọc không cần ngồi nhiều, không cần ngồi ức chế tâm, không cần ngồi tập trung cao, không cần gom tâm mạnh mà chỉ cần pháp hướng tâm. Chỉ nhắc: “*tâm tứ tịnh chỉ nhập Nhị thiền*” thì ngay đó tâm chúng ta đã diệt tâm tứ và nhập Nhị thiền.

Kế đó Phật dạy nhập *Tam Thiền thì phải ly hỉ, trú xả*.

Hỉ là gì đây? Hỉ là năm, sáu loại tướng hỉ. Mỗi trạng thái của tướng đều luôn lưu xuất ra làm chúng ta có cảm giác vui mừng của dục thế gian. *Cho nên chúng ta phải lià nó ra, xa lià nó ra, vì vậy mỗi trạng thái của hỉ tướng như chúng ta thấy ánh sáng hào quang chúng ta ngỡ tưởng đó là mình đã tu chứng, có hào quang ánh sáng, hoặc thấy Phật, hoặc thấy hoa sen, hoặc thấy cõi Cực Lạc, điều đó là do tướng pháp mà ra, không phải sự thật chân chính.* Muốn được chúng ta nhận xét như chúng ta đang thiền định mà chúng ta nghe âm thanh trong tai, nghe tiếng niệm Phật, nghe Phật dạy, nghe tổ dạy, hoặc nghe chư Phật thuyết pháp trong tai ta điều đó là thính tướng; hoặc nghe tiếng nổ trong đầu chúng ta; hoặc nghe tiếng kêu do do; hoặc nghe tiếng thì thầm, tất cả đều là do thanh tướng mà ra.

Người đang ngồi thiền mà nuốt nước bọt vào cổ nghe cảm giác nghe ngọt đó là chúng ta gặp vị tướng chứ không phải là Cam Lộ, người hiểu Cam Lộ là người sai.

Ngồi thiền mà nghe mùi hương thơm tướng đó là chúng ta đã đạt được những gì của Thiền Định nhưng không ngò hương thơm đó do Hương tướng mà ra.

3-TRIỀU CHÚNG CỦA NGƯỜI GẶP PHÁP TƯỚNG

*Ngồi thiền mà hiểu được lời Phật dạy, kinh sách, công án, gọi là tiểu ngộ, đại ngộ hay là hoặc triệt ngộ, thông suốt tất cả những công án và những câu dạy trong kinh Đại Thừa cho rằng đó là trí tuệ của chúng ta, sự thật đây là chúng ta đã gặp pháp tướng. Người gặp pháp tướng bản ngã to lớn thường thích thuyết pháp, gặp ai đem sự hiểu biết này trình bày nói Pháp. Cho nên những bậc tôn túc của chúng ta thường bị rơi vào Pháp này. vì rơi vào Pháp này cho nên các ngài luôn thích thuyết pháp, nay đọc bài kinh này giảng theo kiểu tướng giải của mình, mai đọc bài kinh khác **giảng theo tướng giải của mình khiến cho mọi người nghe thì có lý nhưng thực hành thì chẳng đến đâu**, đó là các ngài đã gặp pháp tướng.*

Đó là 6 loại ma mà trong Tam Thiên Đức Phật dạy chúng ta phải ly nó ra, không nên chấp nó, phải “im lặng như thánh”, không được đem những pháp này giảng người khác vì chúng ta chưa làm chủ được sanh già bệnh chết, chưa ly được dục, chưa ly được ác pháp. *Sơ Thiền còn chưa nhập được mà bây giờ nói pháp dạy người thì thử hỏi làm sao đúng được.*

Tại sao chúng ta biết rằng các vị này chưa ly được dục, tại vì các vị còn ăn uống phi thời, còn đắm mê những danh lợi, còn ham thích cảnh đẹp đẽ, sang giàu, còn thích chùa to, Phật lớn, điều đó là các ngài bị làm tướng do tâm của các ngài đã gạt. Các ngài nghĩ rằng đó là các ngài làm Phật sự, để cứu độ chúng sanh nhưng không ngờ đó là tâm danh, lợi của các ngài đã bị chôn vùi trong pháp tướng.

Cho nên người tu hành đến Tam Thiên là mau mau phải xả tất cả những các pháp tướng này ra, *khi mà xả các pháp tướng này thì người tu thiền không còn mộng寐 chiêm bao nữa, cho nên các thiền sư Đông Độ thường mộng寐 chiêm bao cho nên các ngài còn bị pháp tướng.*

Người tu thiền đến Tam Thiên là không còn chiêm bao, coi như là ly tất cả những trạng thái hỷ tướng, ly tất cả tướng thức cho nên không còn mộng寐 nữa. Người tu đến thiền

định của Phật mới thấy rõ được mộng mị còn là người đó bị pháp tướng. Sau khi ly được hỉ xong thì chúng ta tiếp tục *xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh để đạt được, để nhập Tứ Thiền.*

Muốn nhập được Tứ Thiền cũng không phải khó khăn gì cả, chúng ta chỉ cần ra lệnh là sẽ xả tất cả những điều mà trong kinh đã dạy, ra lệnh gì chúng ta chỉ cần ra lệnh: **“Tịnh chỉ hơi thở, hơi thở ngưng nghỉ”** thì ngay đó xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, hoàn toàn đánh thức tâm thức của chúng ta. Lúc bấy giờ sự hiểu biết của chúng ta nó không còn ở sắc thức, không còn ở tướng thức mà cái biết của chúng ta bây giờ mới gọi là **tâm thức**. Vì từ lâu ba cái thức này chỉ có tâm thức là đang ngủ ngầm không hoạt động. Còn sắc thức và tướng thức hoạt động, cho nên bây giờ chúng ta đã nhập tới Tứ thiền.

Không tịnh chỉ được hơi thở thì không thể nào mà nhập Tứ thiền được, cho nên những danh từ gọi là xả hỉ, xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh, những danh từ đó chỉ là những danh từ suông mà thôi. Cho nên Phật khi nói Tam thiền thì nói ly hỉ, mà nói ly hỉ tức là một danh từ suông để chúng ta biết ly hỉ chứ chúng ta không biết cách thức nào mà ly hỉ. **Vì thế muốn ly hỉ thì chúng ta phải tịnh chỉ hỉ tướng hay hoặc là tịnh chỉ tướng thức, thì lúc bấy giờ tướng tịnh chỉ thì hỉ sẽ ly.**

*Cũng như nói Tứ thiên mà nói xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh thì đó là những danh từ chứ không thể nào mà nói xả là chúng ta xả được, mà chúng ta chỉ tịnh chỉ hơi thở thì sẽ xả lạc, xả khổ, xả niệm thanh tịnh. Như vậy Tứ Thiên phải có một đạo lực như thế nào mới nhập được nó, cho nên **tâm bất động, thân bất động**.*

*Khi thân tâm thành một khối định, thân tâm bất động thì lúc bấy giờ chúng ta hướng đến Tam Minh, tức là dẫn cái tâm nào đến Tam minh. Tức là dẫn Tâm Thức của chúng ta chứ không phải dẫn ý thức hay hoặc là lục thức mà đến Tam minh được. Cái hiểu biết của quý vị hiện giờ đang ngồi trước mặt Thầy đây là cái hiểu biết của ý thức, của nhãn thức, của nhĩ thức, của tỉ thức, của thân thức chứ không phải cái hiểu biết của tâm thức. Còn cái hiểu biết của quý vị trong giấc mộng chiêm bao là cái biết của **tướng thức**, chứ không phải cái biết của tâm thức cho nên dẫn tướng thức đi về Tam Minh cũng không được mà dẫn **sắc thức** tức là ý thức của quý vị đi về Tam Minh cũng không được chỉ có dẫn tâm thức của quý vị mới về Tam minh mà thôi.*

Khi nhập được Tứ Thiên, thân định trên tâm, tâm định trên thân thì quý vị mới có đủ khả năng dẫn tâm về Tam Minh.

Đầu tiên chúng ta hướng tâm đến **Túc Mạng**

Minh một đời kế tiếp đời nay chúng ta sẽ thông suốt và thông suốt tất cả các đời trong quá khứ của quý vị. Khi chúng ta dẫn tâm đến Tam Minh mà thông suốt được nhiều đời nhiều kiếp trong quá khứ của chúng ta thì *chúng ta có thể dẫn tâm mình trở lại cách đây 2543 năm để nghe Đức Phật thuyết pháp những bài kinh như bài kinh Jivaka, như bài kinh Xuất Tức Nhập Tức, như những bài kinh khác trong kinh Nikaya thì chúng ta vẫn nghe Đức Phật Thích Ca thuyết giảng rõ một một, tiếng nói của Phật Thích Ca rõ ràng trong quá khứ, còn đó.* Cho nên không những chúng ta dẫn tâm mình, biết Túc Mạng của mình mà còn dẫn tâm mình nghe được lời thuyết giảng của Đức Phật ngày xưa, cho nên tất cả những kinh sách của Phật đúng, sai chúng ta đều biết rất rõ. Các tổ thêm, bớt như thế nào chúng ta đều thông suốt không có chỗ nào mà chúng ta không thông suốt, vì lúc bấy giờ chúng ta dẫn tâm về Tam Minh tức là Túc Mạng Minh thì chúng ta sẽ nghe được Đức Phật thuyết giảng bài kinh trong lúc đó với tất cả chúng Tỳ kheo và người thưa hỏi Phật bài kinh đó như thế nào? Chúng ta đều nghe và thấy rất rõ những vị đó.

Như các vị đang ngồi trước mặt Thầy mà nghe Thầy thuyết giảng, cho nên một người mà nhập được Tứ Thiền thì mới dẫn được tâm đến Tam Minh. Khi thực hiện được Túc Mạng Minh rồi thì chúng ta thực hiện ***Thiên Nhãn Minh***.

Túc Mạng Minh có nghĩa là tâm chúng ta không còn thời gian (24:55) không còn trong thời gian chi phối được, dẫn tâm đến Thiên Nhân Minh tức là tâm chúng ta không còn không gian còn trải dài, vì vậy bất kỳ nơi đâu chúng ta đều nghe thấy rất rõ ràng đối với mọi người, cho nên Thiên Nhân Minh dùng nó thì ngay đây chúng ta cũng đều thấy biết, như Thầy đang ngồi trước mặt quý Phật tử mà nhìn quý Phật tử, người già, người trẻ, trẻ con đều thấy rõ ràng như trước mặt chúng ta vậy.

Bây giờ Thiên Nhân Minh, chúng ta đã dẫn tâm đến Thiên Nhân Minh xong thì chúng ta lại trở về hướng tâm đến Lưu Tận Minh. ***Lưu Tận Minh là chúng ta thông suốt nguồn gốc sanh tử luân hồi của chúng sanh và của chính mình.***

Cho nên người có Túc Mạng Minh, người có Lưu Tận Minh là người chấm dứt sanh tử luân hồi, mặc dù chúng ta nhập Tứ thiền làm chủ được sự sống chết của thân, nhưng không thể chấm dứt được sự tái sanh luân hồi vì nguyên nhân sanh tử luân hồi là nghiệp lực do hành động thiện ác của chúng ta mà Đức Phật gọi là lậu hoặc.

Cho nên khi mà hướng tâm đến Lưu Tận Minh để mà quét sạch được nghiệp lực này, cho nên nghiệp lực này không còn đi tái sanh. Nghiệp lực tái sanh chứ không phải chúng ta có thân thức, có linh hồn, có Phật tánh mà đi tái

sanh, mà *chỉ có hành động thiện ác của chúng ta tạo thành một nghiệp lực, từ đó nghiệp lực tương ứng với những nghiệp lực nhân quả của kẻ khác mà chúng ta tiếp tục tái sanh.*

Chúng ta phải hiểu con người từ đâu sanh? *Con người từ nhân quả sanh ra, rồi chúng ta sống trong nhân quả cuối cùng chúng ta chết về nhân quả,* luôn luôn lúc nào chúng ta cũng trong cái định luật nhân quả mà không ra khỏi luật nhân quả.

Bằng chứng hiện giờ quý vị đang sống trong nhân quả mà không hay biết, cho nên Đạo Phật có một đạo đức gọi là đạo đức nhân quả. Vì *đạo đức nhân quả hướng dẫn chúng ta hành động các thiện pháp, diệt trừ các ác pháp.* Do hành động các thiện pháp mà chúng ta hưởng một đời sống an lạc thanh thản đầy đủ những phước báo. Còn nếu chúng ta không hiểu nhân quả cho nên chúng ta vô minh, si mê chạy theo sự tham mê của dục lạc thế gian tạo ra nhiều pháp ác từ đó chúng ta thọ lấy những sự đau khổ. Muốn được vậy thì chúng ta phải nỗ lực thực hiện, phải đạt đến Lưu Tận Minh mới chấm dứt được nguồn tái sanh luân hồi mà mỗi con người ai cũng có nhân quả đó. Ai cũng có nghiệp lực đó, không làm sao tránh khỏi, vì thế chúng ta tiếp tục mãi mãi trong đường sanh tử luân hồi 6 nẻo khổ đau, từ kiếp này sang kiếp khác mà không bao giờ cùng tận.

Duy chỉ có pháp môn Giới - Định - Tuệ của Phật mới xác định được chúng ta làm chủ bốn sự đau khổ này và chấm dứt sự tái sinh luân hồi giúp chúng ta thoát khỏi sự đau khổ của kiếp làm người. Do như vậy những pháp quý báu như vậy thì chúng ta phải cố gắng thực hiện để không phí uổng một đời: **“*được thân người là khó, được chánh pháp còn khó hơn*”** thế chúng ta đã được thân người mà được nghe chánh pháp của Phật tức là Giới - Định - Tuệ.

Hầu hết như quý Thầy đã thấy, hiện giờ người ta cũng nói Phật pháp nhưng tu mãi chẳng đến đâu được, chẳng làm chủ sanh già bệnh chết được thế mà Phật pháp là như thế nào, cho nên chúng ta phải nghĩ tu hành phải đúng chánh pháp. Đủ duyên được gặp Phật pháp đó là một duyên may mắn nhất đời của chúng ta, không khéo chúng ta gặp tà pháp không đúng chánh pháp của Phật, tu mãi tu mãi mà không làm chủ được sanh già bệnh chết, tụng chuyện gì thì tham mê đắm đuối, tụng chuyện gì thì sân hận phiền não, đến khi bệnh tật thì đau khổ, phải đi nằm nhà thương bị mổ, bị xẻ giống như một con thú chẳng khác gì.

Đến khi chết rất là khổ sở, rất là khó khăn, muốn chết mà chết không được phải nằm đó mà chịu đựng những cơn hành hạ của bệnh khổ. Đó là những nỗi khổ của kiếp người và nghiệp lực tạo ác, tạo thiện vẫn còn mãi mãi đi tái sinh luân

hỏi làm sao chấm dứt được nó, **cho nên kiếp này như vậy, kiếp sau biết chúng ta có được chánh pháp hay không**, có gặp Phật pháp hay không, có được làm thân người hay không, hay là chúng ta phải đọa làm thân chúng sanh? Nếu làm thân chúng sanh thì làm sao chúng ta có trí tuệ hiểu biết để thực hiện sự tu tập, để biết đâu thiện, đâu ác, để biết đâu là đạo đức của con người, đâu là đạo đức của thánh nhân. Nếu không được học hỏi, nếu không được làm người thì làm sao có trí tuệ mà học hỏi được những điều thiện ác, những điều đúng sai, những chánh pháp, những tà pháp.

Hiện giờ chúng ta đã làm con người mà không đủ duyên, chúng ta gặp tà pháp, tu mãi cho đến giờ này chẳng ra cái gì, bệnh tật hành hạ khổ sở. **Đôi khi quý vị đã chết đi chẳng biết đi về đâu, mờ mịt đường trước cửa sau không thấu rõ, tu hành như vậy là phí uổng một cuộc đời tu hành**. Có thân người rất quý thế mà gặp tà Pháp như vậy không cứu chúng ta được chút nào cả, không tự cứu chúng ta giải thoát được mà làm chúng ta mất rất nhiều công phu, rất nhiều sức lực để thực hiện giải thoát nhưng cuối cùng chẳng giải thoát được gì, bằng **cách lý luận che đậy những điều thế này thế khác để trốn chạy các pháp thế gian**.

Cho nên con đường của Đạo Phật vạch rất rõ, pháp môn của Phật rất rõ. Lời di chúc năm xưa của Đức Phật còn văng vẳng mãi trong tai

của chúng ta: **“khi ta nhập diệt các thầy Tỳ kheo hãy lấy Giới luật và Giáo pháp của ta mà làm Thầy làm chỗ nương tựa mà tu hành vững chắc, đừng nương tựa vào ai, đừng lấy ai mà làm chỗ nương tựa tu hành mà hãy lấy giới luật và giáo pháp của ta mà tu hành”**. Lời dạy năm xưa rõ ràng như vậy, thế mà ngày nay dựa lưng vào những người mà không được Đức Phật chấp nhận là người thừa kế giáo pháp của Phật. Thế mà chúng ta quá vô minh, quá mê mờ, nghe đâu tin đó mà không thấy kinh Nguyên thủy của Phật, **nguồn gốc lời Phật nói năm xưa còn rõ ràng, thế mà hôm nay chúng ta không chịu suy tư tìm đâu là chánh, đâu là tà**, để không phí uổng một đời người, một kiếp làm người không phải dễ.

Nên Phật nói: “được thân người rất khó, khó như con rùa mù mà tìm bóng cây giữa biển mà được pháp còn khó hơn”. Biết bao nhiêu tà pháp đã gieo lên chúng ta mà được chánh pháp chúng ta không thể nào mà dễ dàng. Mọi tà pháp đang dim mắt chánh pháp, đang làm chánh pháp của chúng ta chìm mất đi, đang diệt Phật giáo trên hành tinh này bằng một Phật giáo mới. Do đó toàn bộ tín đồ Phật giáo đều lâm lạc không đi đúng con đường của chánh pháp của Phật vì thế mà không thể nào tu hành giải thoát hoàn toàn. Bốn cái đau khổ của kiếp người không giải quyết được sanh, già, bệnh, chết. Luôn luôn vẫn là

những vị tu sĩ hết sức tu mà vẫn không làm chủ được, điều này chỉ còn hi vọng đời này đến đời sau mà thôi, đó là niềm hy vọng cuối cùng của những vị tha thiết tu hành để mong đời sau được giải thoát, nghĩ rằng mình là hạ căn, không có thượng căn, trung căn, nên tu mãi chưa được mà thôi.

Phật pháp không có trung căn, hạ căn. Người có duyên được gặp chánh pháp tức là người sẽ tu được giải thoát. Người không duyên gặp không đúng chánh pháp là người tu tà pháp không được giải thoát mà thôi. ***Không thể nào mọi con đường đi về một mục đích được, chỉ có một con đường đi về một mục đích.*** Ví dụ như đây là lộ trình đi về thành phố Hồ Chí Minh thì sẽ đạt được về thành phố Hồ Chí Minh không thể con đường đi Xuyên Mộc mà về thành phố Hồ Chí Minh được. Cho nên con đường nào thì dẫn về mục đích của nó không thể đi sai khác được.

Ở đây chúng ta phải hiểu rõ Phật pháp là con đường duy nhất đi vào cái mục đích làm chủ bốn sự đau khổ và chấm dứt sự luân hồi sanh tử đó là Giới - Định - Tuệ. Xin nhắc lại quý vị nghe Giới - Định - Tuệ. Đó là con đường duy nhất để dẫn chúng ta làm chủ được bốn sự đau khổ. Và thiền định của Phật là phải Tứ Thánh Định, Bốn thiền. Còn hoàn toàn tất cả những loại thiền khác không thể giúp chúng ta giải thoát sanh, già, bệnh, chết được thì không thể nào gọi là thiền

của Đạo Phật.

Vì Đức Phật Ngài đã nói lên bốn câu kệ để xác định Pháp môn của Ngài giải thoát cái gì? Ngài nói: “Trên trời, dưới trời ta là người duy nhất, vượt qua sanh già bệnh chết”. Đó là người độc nhất ở trên thế gian này đã làm chủ được bốn sự đau khổ này, và chúng ta là những đệ tử của Phật theo Ngài tu hành phải nhắm vào mục đích mà ngài đã đạt được, như vậy mới là chính đệ tử của Đức Phật, chứ không phải đi tìm con đường thần thông, phép tắc hoặc là con đường mơ hồ trừu tượng cảnh giới siêu hình nào.

Ngày trước chúng ta nhập vào Niết Bàn này hoặc là Niết Bàn khác. ***Chỉ khi nào chúng ta làm chủ được sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi thì ngay đó tâm của chúng ta là cảnh giới Niết Bàn chứ không phải có cảnh giới nào ở đâu xa cả. Đó là một trạng thái tâm giải thoát của chúng ta chứ không phải có một cảnh giới nào khác ở trong tâm của chúng ta nữa.***

Đến đây Thầy xin chấm dứt buổi nói chuyện hôm nay để quý vị suy ngẫm, đừng tin gì những lời Thầy nói hôm nay mà hãy suy ngẫm, suy ngẫm. Nhưng ai làm được, sống được đúng Giới luật của Phật, Đức hạnh của bậc Thánh, và thực hiện được Bốn Thánh Định này, tịnh chỉ hơi thở nhập: thân định trên tâm, tâm định trên thân, thực hiện Tam Minh đến Lục Tận Minh thì người ấy

mới chính là người có thể dạy pháp cho quý vị, thực hiện con đường giải thoát. Bằng người ta chưa thực hiện được đến Lưu Tận Minh thì những người này đều là những học giả, những người học lý thuyết, giảng suông, không pháp hành, không dẫn dắt quý vị đến nơi, đến chốn quý vị sẽ uổng công, uổng sức mà không đạt được kết quả như ý nguyện của quý vị.

Đến đây xin chấm dứt.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

05- THIỀN HƠI THỞ

Nội dung băng giảng:

Ôn định một hơi thở.

Tu tập giảng về Thiền hơi thở.

Quý Phật tử cùng tu tập niệm hồng danh Đức Phật.

“Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật”
(3 lần).

Hôm nay tu tập dạy quý Phật tử:

- 1- Ôn định một hơi thở.
- 2- Giờ giấc tu hành.
- 3- Cách thức nhiếp tâm.

Trong ba phần này tu tập sẽ dạy quý Phật tử phần thứ nhất, chừng nào quý Phật tử biết cách sử dụng và ôn định hơi thở thì Thầy sẽ dạy tiếp phần thứ 2 và phần thứ 3.

ÔN ĐỊNH HƠI THỞ

Trước khi muốn ôn định hơi thở để tu tập thiền định, quý Phật tử cần phải hiểu rõ pháp môn hơi thở mà quý Phật tử sắp chọn để thực hành thiền định, thì phải biết có những lợi ích gì.

Nếu không rõ như vậy mà cứ tu tập đến khi kết quả đem đến sẽ không như ý muốn của mình thì rất uổng công tu hành hoặc chỉ có kết quả nhỏ nhỏ không nhằm mục đích giải quyết sanh tử luân hồi thì cũng uổng một đời tu hành.

Nói đến thực hành thiền định thì phải nói đến những đề mục mà mỗi pháp môn tu hành nào cũng đều phải có. Dù pháp môn Tri vọng, tuy nói rằng không có pháp môn nhưng quý Phật tử phải hiểu nó vẫn phải có. Ở đây quý Phật tử phải để ý những **đề mục tu thiền định**, có khi có những đề mục có hình sắc cụ thể, nhưng cũng có khi có những đề mục có hình sắc trừu tượng hư ảo v.v.

Đề mục là một đối tượng để tập trung tư tưởng nhiếp tâm, cho nên người tu thiền định mà không có đề mục thì không thể nào nhiếp tâm được và như vậy không thể gọi pháp môn đó là thiền định. Bởi vậy đề mục tu thiền là một vấn đề quan trọng cho con đường thiền định và sự lợi ích của nó đối với hành giả. Vì vậy quý Phật tử phải chọn rất kỹ lưỡng đề mục. Đừng dụng đề mục nào thì cứ nhắm mắt mà tu bừa thì điều đó rất tai hại và không lợi ích.

1- Thứ nhất là phải thích hợp với sức tập trung của hành giả, nhờ đó mới có thể nhiếp tâm dễ dàng.

2- Lợi ích đúng theo con đường giải thoát của Đạo Phật.

3- Kết quả tu tập đúng với nguyện vọng tha thiết của hành giả.

Ví dụ người tu theo pháp môn Tịnh Độ lấy câu niệm Phật làm đề mục nhiếp tâm.

Người tu theo thiền Công Án lấy Công án khởi nghi tình làm đề mục để nhiếp tâm.

Người tu thiền Tứ Niệm Xứ lấy Thân hành niệm làm đề mục để nhiếp tâm.

Người tu thiền Tri Vọng lấy tuệ tri làm đề mục để nhiếp tâm.

Người tu thiền Bảo Nhậm lấy sáu trần làm đề mục để nhiếp tâm.

Còn tất cả các thứ thiền khác đều có mỗi đề mục của riêng nó. *Có những loại thiền lấy đất, nước, gió, lửa hoặc tử thi v.v. làm đề mục để thực hành thiền định.*

Ở đây quý Phật tử cần phải hiểu rõ thêm phần này. *Vì mỗi đề mục tu thiền có khác nhau nên sự chứng đắc cũng phải có khác nhau.* Vì vậy khi hành giả nhập định cũng có những định khác nhau, có thấp, có cao có tướng, không tướng v.v.

Chỗ này Thầy xin nhắc quý Phật tử, đừng khéo lý luận theo kinh sách Đại Thừa rồi tự dối mình, dối người Vô sở đắc. ***Nếu Phật tử nói VÔ SỞ ĐẮC tức là Phật tử đã kiến chấp vào ĐẮC VÔ SỞ ĐẮC.***

Người tu hành phải thấy được kết quả lợi ích dù chưa được rốt ráo vẫn phải có. Kết quả đường tu hành của Đạo Phật là sự thành tựu giải thoát thân tâm khỏi triền phược, thoát vòng sanh lão bệnh tử, chấm dứt tái sanh luân hồi. Mọi người ai cũng muốn hướng về với Đạo Phật là hướng về với mục đích này. Cho nên đứng trên mục đích của Đạo Phật thì mọi người ai cũng nhắm đến hướng này, nhưng trên bước hành trình để thực hành thì muôn ngàn người đều lạc hướng, tức là mọi người đã hành sai, nên kết quả thành tựu của nó lại trật mục đích, vì thế mà quý Phật tử thường thấy hiện giờ Đạo Phật sản sanh nhiều bậc học giả, nhiều bậc luận giả, nhiều bậc triết giả v.v và v.v.

Quý Phật tử không bao giờ thấy được các bậc A la hán giải thoát thật sự. Nghĩa là thời đại chúng ta không còn có bậc A la hán. Tuy biết rằng ***mỗi đề mục tu thiền chỉ là những đối tượng để tập trung tư tưởng*** mà thôi.

Ở đây quý Phật tử phải hiểu những đề mục tu thiền được chia làm 2 nhóm.

1/ Nhóm thứ nhất trừu tượng.

2/ Nhóm thứ hai cụ thể.

Đề mục hơi thở và đề mục 6 trần thì thuộc về nhóm cụ thể. Còn tất cả các đề mục khác đều thuộc về nhóm trừu tượng. Đề mục hơi thở thì gom tâm lại nhưng vì hơi thở thường di động nên dễ thay đổi, khiến người tập trung vào hơi thở rất khó khăn. Và lại hơi thở có nhiều cấp độ nên tưởng tức dễ xen vào khiến lạc hướng hơi thở, do đó vọng tưởng đánh vào làm lạc hướng nhiếp tâm. Đó là cái khó của bước đầu người tu thiền hơi thở dùng hơi thở để nhiếp tâm là như vậy. Nếu không được có một bậc thầy có kinh nghiệm về hơi thở để hướng dẫn thì không dễ gì nhập định và luôn bị tưởng tức đánh gạt khiến thối chuyển tu tập và đạo tâm.

Đề mục 6 trần thì tản mát tâm, hành giả mới tu thì xem như đề mục rất cụ thể. Khi tu lâu lại bị tưởng thức xen vào tạo thành tưởng trần, do đó tu lâu ngày đề mục 6 trần thành sáu tưởng. Cho nên kết quả của nó khi nhiếp tâm không có vọng tưởng thì phải có một trạng thái tưởng trần xuất hiện.

Ví dụ khi nghe tiếng niệm Phật trong tai, trong đầu nhằm tưởng đó là vô niệm, âm thanh Niệm Phật đó là thanh tưởng. Khi nghe tiếng nói

trong tai hoặc nghe thuyết giảng kinh điển, hoặc nghe lời dạy của chư Phật, chư tổ, đó đều là thanh tướng; hoặc nghe tiếng kêu se se rồi theo đó nhiếp tâm không vọng tưởng thì tiếng kêu đó là thanh tướng; thấy cảnh giới là sắc tướng; nghe hương thơm là hương tướng; cảm giác vị ngọt trong cổ là vị tướng; cảm giác khoan khoái nhẹ nhàng hoặc thế là xúc tướng; không đạt được định mà phát ra huệ đó là pháp tướng hay còn gọi là tướng giải.

Người tu thiền mà rơi vào sáu thứ tướng này là kết quả của những đề mục trừu tượng, vì thế mà họ không làm chủ được thân tâm, không giải thoát được sự đau khổ cuộc sống, không chấm dứt được sự tái sinh luân hồi, bởi tu sai thì kết quả không đúng con đường của Đạo Phật vì thế hầu hết các đề mục trừu tượng không đủ sức ức chế vọng tưởng nên thời gian hành thiền thỉnh thoảng xảy ra, có khi có mộng tưởng xen vào mà cũng có khi đang nhiếp tâm lại tưởng thức đánh lạc hướng khiến sự nhiếp tâm ở trong các tướng trần rồi cho đó là miên mật hay pháp lạc.

Bằng chứng cụ thể cho những ai đã hành thiền lạc hướng sẽ nhận rõ trạng thái tướng này vì là trạng thái tướng nên khi có thì tự động có, mà lúc không thì không tìm được nó. Do đó thầy viện chủ tu viện Thường Chiếu dạy “Đêm

30 trời chớp lóe lên rồi mất”. Nếu người tu thiên định mà thường sống trong trạng thái hỉ lạc xúc tưởng thì pháp tướng xuất hiện từ đó bắt đầu tưởng giải của họ thông suốt nghĩa lý kinh và công án.

Hình thức bên ngoài hành thiên, tọa thiên nhưng ở trong tâm thường quán tưởng, làm thơ, làm văn, thiên đạo và luận giải kinh điển. Người hành thiên này tưởng mình đã chứng đạo, trí vô sư xuất hiện. Mỗi lần thông suốt một câu kinh trong kinh sách Đại Thừa hoặc thiên ngữ thì họ cho đó là ***Tiểu ngộ*** hay ***Đại ngộ***. Khi họ hiểu toàn diện các kinh điển Đại Thừa và tất cả các công án thì họ cho đó là ***Triệt ngộ*** mà cũng ***chính từ đó bản ngã của hành giả lớn dần lên, xem thiên hạ và các pháp môn khác chẳng ra gì.*** Họ thường luận giải, thích chống đối bài bác các pháp môn khác, ***dùng thiên ngữ và lý luận Bát Nhã tranh luận cao thấp hơn thua.***

Những người tu những loại thiên có đề mục trừu tượng thì cũng giống như những người học Phật pháp vậy. Họ thích xây dựng kiên cố, thích chùa tháp đồ sộ như cung vàng điện ngọc của các vua chúa, tánh họ rất háo danh và đắm lợi nên thường luận giải viết nhiều kinh sách để quảng cáo những tài ba kiến giải của mình, vì thế những loại kinh sách này để lại cho đời sau là một lý

thuyết tai hại rất lớn cho Phật Giáo và cho con người tu hành dở chết, dở sống. Những gì chỉ dạy trong đó không thể thực hành đến đích được mà còn phá giới luật, mất phạm hạnh của Đạo Phật, khiến cho người tu hiện giờ không có phạm hạnh, không có giới luật và đạo đức. ***Những loại kinh sách triết lý bác học của cấp tri thức và những loại kinh sách mê tín dị đoan của giai cấp bình dân đã làm mất chiều sâu của Đạo Phật.*** Vì vậy mà người tu hành Đạo Phật hiện nay không chứng quả A La Hán.

Người mới bắt đầu thực hành theo những lý thuyết của các loại thiền này tưởng như mình đã có lợi ích, cảm thấy như tham sân đã giảm bớt nhưng tu lâu ngày gặp những đối tượng nghịch ý thì tham sân hiện tiền, chẳng có giải thoát giảm bớt chút nào, dường như còn mạnh mẽ hơn.

Mới đầu đối với sự tu hành này cảm thấy sức khỏe, ít bệnh hoặc trị được bệnh nhưng tu lâu thì đâu cũng vào đấy bệnh tật trở về với bệnh tật. Với thiền này điều đặc biệt nhất không làm chủ và tự tại trong sinh tử. Vì thế họ giống như người ngậm hòn sắt nuốt không vô, nhả không ra, luận lý của họ thì trên mây xanh mà thực hiện thì ở dưới đất.

Bởi vậy do sự tu hành sai lệch này Phật giáo

ngày nay chỉ còn biết cách đào tạo những nhà bác học, những học giả, giảng giả, luận giả v.v mà không đủ kinh nghiệm để đào tạo những nhà hành giả vì thế thời đại này các học giả ra đời quá nhiều thì kinh sách cũng theo đó mà tăng lên. Con đường tu hành giải thoát đúng ý nghĩa của Đạo Phật ngày càng thưa dần và đến vắng bóng.

Ở đây quý Phật tử đã quyết tâm chọn lấy hơi thở làm đề mục, nhưng quý Phật tử phải hiểu, chọn hơi thở làm đề mục để tu thiền là một đề mục rất khó nhiếp tâm vô cùng, tức là tập trung tư tưởng rất khó khăn vì hơi thở thường di động và dễ thay đổi và luôn bị tưởng tức phá rối.

Nếu người tu thiền chọn lấy hơi thở làm đề mục để tu mà không có bậc thầy đầy đủ kinh nghiệm hướng dẫn thì dù có tu trăm muôn ngàn kiếp khó mà thành tựu được định. Đề mục hơi thở là một đề mục rất thông thường, nếu ai đã từng nghiên cứu kinh sách của Đạo Phật cũng đều biết về hơi thở, nhưng quý Phật tử phải hiểu, hiện giờ trên thế giới có hàng trăm hàng vạn và hàng triệu người đang thực hiện hơi thở, vậy mà chẳng có ai nhập định đúng cách được.

Do những suy tư này quý thật Phật tử mới thấy đề mục hơi thở rất khó nhiếp tâm, không phải đơn giản như người ta tưởng và đó cũng là một pháp môn khó tu hơn tất cả các pháp môn

khác, chỉ vì nó là một pháp môn đem đến sự giải thoát chân thật đúng nghĩa của Đạo Phật. Nếu quý Phật tử có được sự hướng dẫn về hơi thở mà còn tự ý thay đổi theo kinh nghiệm và kiến giải riêng kiểu cách riêng của mình để nhiếp tâm tu hành sẽ không mang đến cho quý Phật tử một sức thiền định làm chủ.

Ở đây Thầy dạy ***Pháp môn hơi thở*** như thế nào thì quý Phật tử phải tu hành như thế ấy không được thực hành sai, không được tự ý muốn tu cách nào là tu, phải thực hành đúng lời dạy của thầy 100%.

Khi thành tựu được thiền định quý Phật tử mới thấy được ***sự lợi ích rất lớn*** của nó:

Thứ nhất: thực hiện đúng con đường giải thoát của Đạo Phật nghĩa là quý Phật tử vượt khỏi vòng sanh lão bệnh tử.

Thứ hai: đầy đủ phạm hạnh giới luật nghiêm túc.

Thứ ba: làm chủ thân tâm chấm dứt ái dục, không còn tái sinh luân hồi nữa.

Thứ tư: tự tại trong sanh tử, muốn sống không khó, muốn chết ra đi dễ dàng.

Tại sao tu hơi thở có lợi ích lớn như vậy? Quý Phật tử ai cũng biết hơi thở là sự sống và sự

chết của thân này, nếu quý Phật tử tu tập các đề mục khác thì không được 4 lợi ích như trên.

** Mới bắt đầu tu tập hơi thở quý Phật tử chỉ tập làm quen một hơi thở, nhận rõ một hơi thở, và lúc nào thở cũng đúng hơi thở đó, đó là cách tập luyện thứ nhất.*

** Cách tập luyện thứ hai: quý Phật tử tập luyện biết cách giữ được một hơi thở không thay đổi.*

** Cách tập luyện thứ ba: quý Phật tử tập luyện cách sử dụng hơi thở.*

Ba cách tập luyện này phải được sự hướng dẫn cận kề kỹ lưỡng thì quý Phật tử mới tập luyện được. Khi tập luyện ba cách này được thuần thục tức là quý Phật tử đã ức chế được vọng tưởng, bây giờ chỉ còn đợi thời gian trong quá trình tu tập là quý Phật tử nhập *An chỉ định* đầu tiên. Do đó quý Phật tử sẽ thấy được hơi thở làm chủ thân tâm này trọn vẹn, cũng như con trâu rừng đã xỏ được sợi dây vàng bây giờ quý Phật tử chỉ cần dắt nó đi đâu thì nó đi theo đó. Muốn bắt nó làm tất cả mọi công việc cày, bừa, trục, kéo nó đều làm theo. *Thì khi chúng ta làm chủ được tâm chúng ta bằng sợi dây hơi thở thì chúng ta sai khiến tâm mình, thân mình như sai khiến con trâu vậy.* Tất cả các đề mục khác

để thực hiện thiền định hoặc thần chú Mật Tông thì không có kết quả lợi ích được như hơi thở.

Những đề mục trừu tượng mà hành giả chọn để thực hiện thiền định Mật Tông, Tịnh Độ, khi thành tựu đều có những lợi ích của riêng nó như sau:

1- *Xây dựng một thế giới siêu hình thuộc tâm linh - thiền xuất hồn Tịnh Độ.*

2- *Tưởng giải siêu việt xuất hiện - thiền Đông Độ.*

3- *Chí lanh lợi, biện tài vô ngại - thiền Đông Độ.*

4- *Lý luận sắc bén, nhanh chóng - thiền Đông Độ.*

5- *Ngôn ngữ độc đáo kỳ đặc - thiền Đông Độ.*

6- *Thần thông tuyệt đỉnh - Mật Tông.*

7- *Đi trên lửa, chôn trong đất, chìm trong nước, phân thân, hiệp thân - thiền Yoga.*

Bấy giờ quý Phật tử đã hiểu rõ các đề mục tu thiền và những sự lợi ích của nó đối với đường tu hành giải thoát của Đạo Phật.

Tất cả quý Phật tử hôm nay tuy không có mặt ở đây nhưng được nghe qua sự ghi âm dạy về sự

ôn định hơi thở, *hiều người nghe nói đến hơi thở thì cho rằng tu tập sẽ dễ dàng và xem thường pháp môn này. Nhưng sự thật pháp môn này không đơn giản, không dễ dàng vì thế mà người đọc kinh sách không có kinh nghiệm cứ dựa theo kinh sách dạy, rồi đem ra thực hành, tưởng hơi thở nào cũng nhiếp tâm được không ngờ đưng phải hơi thở mới thấy được cái khó của hơi thở, di động thay đổi tưởng tức...*

Bởi người tu kiến giải như vậy cho nên không có người nào đọc kinh sách tu hơi thở mà nhập định được.

** Muốn ôn định được hơi thở thì phải lần lượt tập luyện theo ba cách dưới đây:*

1- Phải biết rõ hơi thở nào của mình ức chế được vọng tưởng.

2- Làm cách nào để giữ gìn hơi thở không cho thay đổi.

3- Phải ôn định tư thế ngồi trước khi tu luyện hơi thở.

** Muốn thực hành thiền định trong pháp môn hơi thở thì phải biết rõ hơi thở nào của mình ức chế được vọng tưởng. Ở đây có hai cách:*

1- Phải biết rõ lực của hơi thở mình đang nhiếp tâm.

2- Phải biết rõ sức lực của mình nhiếp tâm, trong một ngày một đêm chia làm 4 thời mỗi thời 30 phút.

PHẢI BIẾT RÕ HƠI THỞ NÀO CỦA MÌNH ỨC CHẾ ĐƯỢC VỌNG TƯỚNG

1-Muốn biết rõ lực của hơi thở của mình đang nhiếp tâm ỨC CHẾ ĐƯỢC VỌNG TƯỚNG thì cần phải chọn hơi thở cho phù hợp với cơ thể của mình để luyện tập dễ dàng. Ở đây quý Phật tử cũng phải chú ý chỗ này. Hơi thở chọn là hơi thở phải đủ lực mới ỨC CHẾ ĐƯỢC VỌNG TƯỚNG. ỨC CHẾ ĐƯỢC VỌNG TƯỚNG phải tính sức lực của hơi thở và thời gian tu tập hơi thở đó.

Tính sức lực của hơi thở để mọi người tu được bắt đầu, đó là **một hơi thở**. Một hơi thở là sức tối thiểu cho người yếu sức tập trung. **Còn mức tối đa cho người có sức tập trung giỏi là 100 hơi thở**. Muốn rõ được hơi thở của mình ỨC CHẾ ĐƯỢC VỌNG TƯỚNG thì phải thực tập ngay hơi thở đã chọn trong một ngày, một đêm chia làm 4 thời công phu, mỗi thời 30 phút.

Căn cứ vào thời gian trong mỗi thời công phu đều không có vọng tưởng thì mới gọi là đã chọn được hơi thở để tu tập sau này ỨC CHẾ TOÀN BỘ VỌNG TƯỚNG và nhập định. **Còn hơi thở nào**

suốt trong thời gian một ngày, một đêm tu tập chia làm 4 thời mỗi thời 30 phút, khi tu tập có thời không vọng tưởng, có thời có vọng tưởng thì hơi thở đó chưa được gọi là hơi thở có lực ức chế tâm. Vậy quý Phật tử phải chọn hơi thở khác. Theo kinh nghiệm hướng dẫn người tu thiền hơi thở, *cách chọn lực hơi thở để cho phù hợp với cơ thể của hành giả thì cần phải có sự hướng dẫn trực tiếp của một vị Thầy có kinh nghiệm.* Nghĩa là quý Phật tử thở theo sự hướng dẫn của Thầy, Thầy sẽ nghe hơi thở của quý Phật tử có thở đúng không, nếu đúng Thầy xác nhận cho nhận hơi thở đó tu tập. *Khi chọn xong hơi thở, quý Phật tử phải cố gắng tập luyện hơi thở đó cho thuần thục trong từng giây, từng phút rồi ngày hôm sau đến trình lại Thầy, nghĩa là quý Phật tử thở cho Thầy nghe lại có đúng hơi thở đó hay không.* Chừng nào, lúc nào, giờ nào quý Phật tử thở cũng đúng 1 hơi thở mà không thay đổi thì lúc bấy giờ Thầy sẽ dạy tiếp cách thức nhiếp tâm cho quý Phật tử.

2- Phải biết rõ sức lực của mình nhiếp tâm, trong một ngày một đêm chia làm 4 thời mỗi thời 30 phút.

Muốn biết rõ sức lực của hành giả nhiếp tâm thì quý Phật tử phải:

Thở một hơi thở tập trung tâm rất kỹ trong

hơi thở đó rồi đến “một”, đếm xong nghỉ nửa phút. Nghỉ xong nửa phút rồi tiếp tục thở 1 hơi thở nữa. Rồi nghỉ một nửa phút. Cứ thở và nghỉ như vậy cho đến khi đúng 30 phút mới xả thiền. Hoàn toàn trong 30 phút tu tập hơi thở cố giữ gìn không có một niệm vọng tưởng xen vào. Còn nửa phút nghỉ trong khi tu xong một hơi thở, lúc nghỉ có vọng tưởng cũng được, không vọng tưởng cũng được, nhưng phải cẩn thận lúc nghỉ không được kìm tâm trong hơi thở, không được thiếu tỉnh giác quên mất đến giờ tu tập kế tiếp, không được để hôn trầm bén mảng làm ngủ gục, không được quán tưởng để làm trễ giờ tu tiếp tục, phải cảnh giác cẩn thận chỗ này. Nếu không cảnh giác cẩn thận chỗ này hầu hết mọi người tu thiền đều bị rơi vào chỗ này do đó làm lệch lạc sự tu hành khó thành tựu thiền định.

- Nếu quý Phật tử thấy sức lực mình kém tập trung thì nên chọn một hơi thở mà tu tập như Thầy đã dạy một hơi thở ở trên. Còn thấy sức tập trung của mình có khá hơn thì *nên tu tập 2 hơi thở*. Cách tập như thế này:

Hít vô, thở ra đếm “một”.

Rồi tiếp tục bắt đầu tiếp tục “hít vô, thở ra” đếm “hai”, đếm xong nghỉ nửa phút. Sau khi nghỉ xong một nửa phút bắt đầu tu trở lại.

Hít vô, thở ra đếm “một”,

Hít vô, thở ra đếm “hai”,

Đếm xong “hai” nghỉ một nửa phút.

Cứ như vậy mà **tu tập cho đúng 30 phút rồi xả thiền nghỉ**. Nhiếp tâm như vậy trong bốn thời công phu một ngày, một đêm thời nào cũng không có vọng tưởng xen vào thì biết đó là sức tập trung của quý Phật tử tu tập được hai hơi thở.

- Nếu quý Phật tử thấy mình có sức tu tập khá hơn thì nên **tu 3 hơi thở**:

Hít vô, thở ra đếm “một”

Hít vô, thở ra đếm “hai”,

Hít vô, thở ra đếm “ba”,

Đếm xong nghỉ nửa phút.

Nghỉ xong nửa phút thì tiếp tục tu trở lại như trên. Nghỉ và tu phải suốt một thời gian **30 phút rồi mới nghỉ xả thiền**.

- Nếu thấy sức của mình tập trung khá hơn, thì quý Phật tử nên **tu 4 hơi thở**, cách thức đếm và tu cũng như tu 3 hơi thở vậy.

- Nếu thấy sức của mình tập trung khá hơn, thì quý Phật tử nên **tu 5 hơi thở**, cách thức đếm và tu cũng như tu 4 hơi thở vậy.

Suốt trong bốn thời công phu mỗi thời 30 phút, mỗi đoạn thời gian nhiếp tâm là 5 hơi thở, hoàn toàn không có vọng tưởng thì biết đó là sức nhiếp tâm của mình trong 5 hơi thở.

- Nếu 5 hơi thở thấy có vọng tưởng còn xen vào đó là sức nhiếp tâm trong 5 hơi thở chưa đủ sức. Quý Phật tử phải lui lại 4 hơi thở.

Nếu 4 hơi thở còn vọng tưởng thì lui lại 3 hơi thở.

Nếu 3 hơi thở còn vọng tưởng thì lui lại 2 hơi thở.

Nếu 2 hơi thở còn vọng tưởng thì lui lại 1 hơi thở.

Nếu 1 hơi thở còn vọng tưởng tu 1 hơi thở nghỉ 1 phút.

Nếu nghỉ 1 phút còn có vọng tưởng thì nghỉ 2 phút.

Đây là cách thức chọn sức nhiếp tâm của quý Phật tử đối với pháp môn hơi thở của mình.

Nếu sức mình nhiếp tâm được ở dạng hơi thở nào thì chọn lấy hơi thở đó mà tu tập.

Nếu tu từ 1 hơi thở đến 5 hơi thở thì nghỉ và xả tâm ức chế, tập trung trong những giây còn lại cho đến khi đúng 1 phút, nghĩa là vừa

tu vừa nghỉ 1 phút. Và cứ tu như thế tiếp tục 30 phút rồi xả nghỉ. Buổi chiều cũng tu 30 phút như vậy. Buổi tối cũng tu như vậy. Buổi khuya và buổi sáng cũng tu đúng 30 phút như vậy.

Trong suốt thời gian tu 30 phút cố gắng hết sức và rất thận trọng chú ý không để cho 1 niệm vọng tưởng xen vào thì mới gọi là hơi thở đó ức chế được vọng tưởng.

Muốn biết hơi thở nào ức chế được vọng tưởng thì quý Phật tử hãy căn cứ vào mức hơi thở bình thường lấy làm chuẩn, từ đó quý Phật tử thở hơi thở mạnh và nhanh hơn 1 chút, rồi thử nhiếp tâm trong 1 phút, nếu 1 phút mà ức chế được vọng tưởng thì tiếp tục tu phút thứ 2, nếu phút thứ 2 nhiếp tâm được nghĩa là không có vọng tưởng xen vào thì tiếp tục tu phút thứ 3, thứ 4, thứ 5 và thứ 6, và **suốt 30 phút không có vọng tưởng.**

Kê đó quý Phật tử tiếp tục tu trong **4 thời công phu, sáng, chiều, tối, khuya, mà thấy không có một niệm vọng tưởng xen vào trong mỗi thời công phu, thì biết đó là hơi thở ức chế được tâm mình. Còn có khi có vọng tưởng, có khi không vọng tưởng thì quý Phật tử phải thở hơi thở mạnh hơn hơi thở đó một chút,** chừng nào bốn thời công phu nhiếp tâm mà không có một niệm vọng tưởng xen vào thì lấy hơi thở đó

tu tập cho đến chừng nào nhập Định an chỉ mới thôi, thì lúc bấy giờ tu tập sẽ dạy tiếp cách thức nhập định.

Trên đây Thầy dạy quý Phật tử đo lường sức nhiếp tâm của mình đối với hơi thở vì biết được sức nhiếp tâm thì quý Phật tử sẽ giữ gìn được hơi thở, còn không rõ sức nhiếp tâm của mình thì sự tu hành của quý Phật tử sẽ hoài công vô ích kết quả sẽ chẳng thành tựu được.

GIỮ GÌN HƠI THỞ KHÔNG THAY ĐỔI.

2-Muốn giữ gìn hơi thở không thay đổi quý Phật tử thường đến trình với một vị tu tập hướng dẫn để Thầy nghe lại hơi thở của quý Phật tử có đúng hay không. Bắt đầu quý Phật tử thở hơi thở cho vị Thầy hướng dẫn nghe, rồi vị Thầy xác định đúng thì quý Phật tử về tiếp tục tu tập. Thầy nói chưa được đúng hoặc thở nhẹ hơn một chút hoặc thở mạnh hơn một chút, hoặc thở ngắn hơn, hoặc thở dài hơn. Chừng nào Thầy bảo đúng thì quý Phật tử cố nhớ kỹ cách thở, âm thanh, cảm giác, hành động của thân hành khi thở và cố gắng giữ cho được duy nhất một loại hơi thở này thì sự tu tập mới có kết quả. Nếu không được sự hướng dẫn như vậy thì hơi thở thường thay đổi khiến cho người tu khó nhiếp tâm.(45.47)

06. THAM VẤN NHẬP SƠ THIỀN 2001

Nội dung băng giảng:

A- Vấn đạo trạng thái Sơ thiền cách thức tu Sơ thiền.

B- Vấn đạo Tứ Chánh Cần và Tứ Niệm Xứ.

1 - Tứ Chánh Cần.

a- Tứ Chánh Cần là gì?

b - Phương pháp tu Tứ Chánh Cần.

2- Tứ Niệm Xứ tu tập trên Tứ Niệm Xứ.

A- VẤN ĐẠO: TRẠNG THÁI SƠ THIỀN, CÁCH THỨC TU SƠ THIỀN

Cô Diệu Hảo: Kính Bạch Thầy! Con đi Đà Lạt con ở trên Đà Lạt trong thời gian 40 ngày, mà trong 20 ngày sau con đọc cư gia đoạn 1, mà trong 20 ngày đó nó có cái thuận tiện là không có ai hết, chỉ có một mình con ở nhà thôi thành ra con đọc cư được 2 - 3 ngày con thấy tâm rất thanh tịnh khi ngồi tu nó không còn chướng ngại gì hết, và Tứ Niệm Xứ nếu nó có thì con cũng quán, còn nó không có thì con cũng không quán,

nhưng mà luôn luôn lúc nào con cũng nhắc nhở hoài không để quên. Và nhớ con tu, con đi từ khoảng Thầy dạy là phải diệt ngã, con phải áp dụng cái phương pháp xả tâm là nhiều nhất. Hai nữa là với cái Sơ Thiền của con thì hiện bây giờ nó đã rất là trầm lặng, con ngồi tu nó rất trầm lặng, con mới tác ý nhắc về cái Nhị Thiền.

Trong khi con nhắc về Nhị Thiền thì cái tâm nó rất thanh thản nên nó muốn như là cái hơi thở nó muốn nín vậy đó. Nhưng mà con cũng thấy trong người thì rất khỏe khoắn, nó không có cái chướng ngại như mọi lần trước, nhưng con tu rất là nhẹ nhàng nhưng mà cuối cùng con tới chừng con nhắc cái tâm bất động thì nó chưa được Thầy. Như vậy là tại sao vậy Thầy?

Trưởng lão: Hôm nay, thêm cái vấn đề tu tập các con phải xác định được cái sự tu tập của mình về cái Sơ Thiền và cái Nhị Thiền, phải xác định được cái phương pháp về cách thức tu của cái Sơ Thiền như thế nào và cái Nhị Thiền như thế nào, và cái trạng thái đạt được Nhị Thiền nó ở mức độ nào gọi là sung mãn, và ở mức độ nào nó chưa sung mãn.

Nghĩa là mình tu mình phải biết được cái trạng thái của Sơ Thiền nó sung mãn ở chỗ mức độ nào gọi là cái Sơ Thiền nó đã hoàn tất được cái Sơ Thiền. ***Chứ nhiều khi chúng ta chỉ trong***

vòng 1 phút hay 1 giây hoặc là một tiếng đồng hồ, hai tiếng đồng hồ mà chúng ta đạt được một cái trạng thái Sơ Thiên chưa hẳn đã sung mãn.

Cho nên Đức Phật nói *7 ngày, 7 tháng, 7 năm*. Bây giờ trong 7 ngày mà chúng ta tu tập trong 7 ngày mà chúng ta tu tập nó sung mãn được cái Sơ Thiên của nó tức là nó tròn đầy được cái Sơ Thiên thì cái trạng thái của Sơ Thiên nó ở chỗ nào? *Nó ở chỗ cái tâm không phóng dật, tự nó không phóng dật chứ không phải chúng ta bắt ép nó vào một cái đối tượng nào mà nó không phóng dật.*

Ví dụ, như bây giờ mình biết rõ ràng là Đức Phật đã xác định cái *tâm nó sẽ định trên cái thân của nó, mà hiện bây giờ cái thân nó đang thở ra và thở vô, thì nó phải định ở trên cái hơi thở ra, hơi thở vô của nó, chứ nó không thể định ở trên một cái thân mà bất động, bởi vì cái thân nó đang thở chứ không phải là cái thân nó không thở*, cho nên nó phải định ở trên cái thân nó là định trên cái thở, cái động của nó, cái động của thân.

Mà cái thân nó không có động thì nó định trên cái không động của thân nó, nhưng bây giờ cái thân của chúng ta nó chưa phải tới cái Tứ Thiên cho nên cái thân của nó, nó còn thở, vì vậy cho nên nó không thể nào mất hơi thở

được, **cho nên cái Sơ Thiền nó luôn luôn nó phải biết cái hơi thở của nó.** Nhưng mà biết cái hơi thở mà không phải bắt buộc nó tu tập cái hơi thở mà bắt lấy cái hơi thở **để ép buộc nó phải biết hơi thở thì vậy chúng ta bị ức chế cái tâm chúng ta biết hơi thở chứ không phải là chỗ nó tự nó biết hơi thở.**

Cho nên cái mục đích của Đạo Phật dạy chúng ta cách thức tu là **ly dục, ly ác pháp để cho cái tâm chúng ta nó lìa những cái tâm tham, sân, si đó mà nó trở về nó định trên hơi thở gọi là tâm không phóng dật.** Cho nên Đức Phật mới nói: “Ta thành Chánh Giác là nhờ tâm không phóng dật”. Muốn thành một bậc giải thoát như Đức Phật thì chỉ có duy nhất là tâm không phóng dật, mà chỉ duy nhất **tâm không dật tức là cái Sơ Thiền.** Cho nên muốn sung mãn được cái Sơ Thiền này thì nó có cái sự xác định của Đức Phật rất rõ ràng. **Từ 1 ngày 1 đêm cho đến 7 ngày 7 đêm.**

Mà Thầy xác định cho mấy con là từ 24 tiếng đồng hồ, một ngày, một đêm mà cái tâm nó quay vô nó định, thì con người mà cái tâm nó ly dục, ly ác pháp như vậy nó xác định cho nó là cái si nó phải lìa. Bởi vì tham, sân, si mạn nghi nó phải lìa thì như vậy nó không có buồn ngủ. Nó không buồn ngủ cho nên suốt 24 tiếng đồng hồ

từ sáng mà cho tới tối ngày mai, đúng sáng ngày mai nó vẫn y như vậy, nó vẫn an lạc, nó vẫn khỏe, con người không có mệt nhọc không có một chút xíu nào buồn ngủ thì như vậy rõ ràng nó mới ly tham, sân, si.

Hồi nãy như Thầy nói nếu chúng ta còn si tức là còn buồn ngủ thì cái tham sân chúng ta chưa ly. Bởi vì chúng ta nhìn thấy cái si còn thì cái tham phải còn, mà cái tham còn thì cái sân phải còn, mà cái si còn thì cái sân cũng phải còn. Cho nên nếu mà *cái si hết thì tham, sân nó sẽ hết*. Vì vậy mà cái si nó hết mà 24 tiếng đồng hồ mà chúng ta ngồi tĩnh bỡ nó không buồn ngủ chút nào hết, như vậy là rõ ràng chúng ta đã đạt được Sơ Thiên.

Nhưng Đức Phật xác định chúng ta 7 ngày đêm kia mà, vậy 7 ngày đêm mà thức như vậy ai chịu nổi không? Thế mà cái nhập Sơ Thiên người ta không ngủ. Người ta tĩnh bỡ như thế này nè, người ta suốt ngày đêm, nó luôn luôn cái tâm nó luôn luôn nó biết hơi thở mấy con. Tự động nó, ai bây giờ chửi lộn thì nó không có để ý đâu, nghĩa là bây giờ ai nói gì sát bên tai của mình nó không để ý. Lúc bấy giờ cái người mà cái tâm nó ly dục, ly ác pháp nó nhập Sơ Thiên đó, cái tâm đó đó, bây giờ mà đem cái tivi, đem cái radio để đây, nó bao giờ con mắt nó

*cũng thấy đó mà nó không có nhìn đâu, nó không có nhìn, nó quay vô luôn luôn nó biết hơi thở nó không có nhìn trên cái tivi mà nó xem hình ảnh đó đâu, mà cái giọng ca hát cách gì nó cũng không lưu ý, nó không có lưu ý, nó nghe mà nó không có lưu ý, nó chỉ duy nhất nó biết cái hơi thở của nó tức là nó đã quay vô, gọi là **tâm không phóng dật**.*

Còn bây giờ các con lấy một cái máy ghi âm, đem một cái băng nhạc gì đó mà mở hát cái tâm nó sẽ quay ra liền tức khắc nó không có quay vô được đâu. Đó là cái chỗ chúng ta biết rằng nó đã sung mãn được cái Sơ Thiền, gọi là nó quay vô nó định.

Cho nên bây giờ **khi mà nó sung mãn như vậy rồi thì cái Nhị Thiền nó rất dễ mấy con**, nó dễ như trở bàn tay. Thầy nói như là mình nhập Nhị Thiền, như là cái bàn tay của mình ngửa vậy mình sẽ úp lại như thế này nó dễ như vậy nó không khó cái Nhị Thiền. Mặc dù chúng ta bây giờ, *chúng ta muốn nó tịnh chỉ tầm tứ nó ngưng cái ý thức của chúng ta, điều đó chúng ta thấy khó. Bây giờ chúng ta muốn cái hơi thở tịnh chỉ chúng ta thấy khó, mà tới chừng mà cái tâm chúng ta sung mãn được cái Sơ Thiền rồi thì cái hơi thở chúng ta rất dễ, muốn nó là nó tịnh chỉ liền cho chúng ta thấy, nó không khó đâu.*

Cho nên bây giờ chúng ta phải xác định cho được cái vị trí của chúng ta đứng đang tu, đang tu cái pháp gì? *Như con, con phải xét thấy, bây giờ cái Sơ Thiền của mình chưa sung mãn đâu, nó có Sơ Thiền. Thầy đồng ý là các con người nào vào tu chắc con cũng có cái trạng thái mà các con nhận ra được, nhận ra được cái trạng thái Sơ Thiền được liền là người nào cũng có Thanh thân, An lạc, Vô sự, phải không? Chúng ta ai cũng có hết, nhưng mà thời gian nó để Thanh thân, An lạc, Vô sự nó không dài mấy con, nó sẽ bị mất ngay liền. Ai cũng có hết chứ không phải là người nào không có.*

Cho nên một chú bé 8 tuổi như Đức Phật ngày xưa 8 tuổi đi theo vua cha ngồi dưới cây táo, cây hồng táo mà ngồi đó để mà ly dục, ly ác pháp, thì chú bé vẫn thấy mình được cái chỗ trạng thái Thanh thân, An lạc, Vô sự đó chứ. Cho nên Đức Phật khi mà cuối cùng thì Đức Phật nhớ lại cái trạng thái đó. Mà nói nếu mà chúng ta theo cái lộ trình này có thể là giải thoát. Do đó sau khi Đức Phật ăn uống trở lại, thân thể được khỏe mạnh, thì Ngài thực hiện con đường này. Cho nên cuối cùng Ngài chứng được đạo.

Thì rõ ràng là chúng ta thấy ai cũng có cái Sơ Thiền được hết, nhưng mà cái Sơ Thiền chúng ta chưa sung mãn, chúng ta có thể kéo

dài được một giờ, nhưng chúng ta kéo dài hơn không được. Cho nên chúng ta chưa ly dục, ly ác pháp hoàn toàn thì cái thời gian này chúng ta chưa có kéo dài được. Nhưng mà khi ly dục ly áp pháp hoàn toàn thì nó chứng minh cho cái si của chúng ta phải sạch, mà cái si sạch thì chúng ta không buồn ngủ nữa nó hết buồn ngủ, nó hết cái si, nó tỉnh bơ vì vậy mà gọi là tỉnh giác. Cho nên nó rất tỉnh, nó ngồi nó rất an ổn, nó tỉnh, nó không có chút gì buồn ngủ. Mà trong khi chúng ta ngồi chơi không làm, không lao động vô sự hoàn toàn mà, chứ phải chi chúng ta làm cái gì đó thì chúng ta nghe, chúng ta xem phim, chúng ta thấy đá banh hay này kia thì chúng ta không buồn ngủ. Nhưng mà trái lại chúng ta không làm gì hết mà lại không buồn ngủ, cái đó mới là cái đặc biệt của Đạo Phật. Cái tâm nó quay vô nó luôn luôn nó biết hơi thở, tự tâm nó biết hơi thở.

Hơi thở nó có nhiều cái sự thay đổi mà cái sự thay đổi của nó là bị tưởng. Còn cái hơi thở của Sơ Thiền không thay đổi. Nó tới mức độ đó thì nó cứ thở đều đều như vậy, nó không nhẹ nữa mà nó không có mất nữa.

Còn chúng ta bị hơi thở, thí dụ nhưng cảm giác nó nhẹ coi chừng bị tưởng tức, tưởng tức nó làm cho chúng ta nhẹ, rồi nhiều khi tưởng tức nó

làm chúng ta thấy mất hơi thở không thở. Cái tưởng của chúng ta nó làm chúng ta không thấy hơi thở chứ sự thật ra chúng ta không thở là chúng ta chết chứ chúng ta làm sao. Bởi vì chúng ta chưa có cái năng lực, chưa cái định lực để mà, ngưng các cái hoạt động trong thân thì chúng ta sẽ bị chết. Cho nên hoàn toàn chúng ta bị tưởng nó che khuất chúng ta không thấy nó mà thôi.

Bắt đầu chúng ta thở bình thường như thế này, bắt đầu nó cái tưởng của chúng ta nó làm cho hơi thở nhẹ chậm, nhẹ chậm chúng ta thấy nó an ổn vô cùng; tưởng là mình vào định, không phải, cái tưởng của chúng ta bị, cái tưởng tức nó đã làm cho chúng ta lệch đi rồi.

*Cho nên chúng ta phải bảo hơi thở: “**hơi thở phải ở lại lại bình thường, không có được nhẹ chậm nữa**”. Do đó chúng ta hướng tâm ý thức chúng ta thì hơi thở bắt đầu nó thở trở lại bình thường, chúng ta không để thở của chúng ta theo cái tưởng được. Vì vậy mà khi tu thì khi mà cái tâm chúng ta nó không phóng dật, nó ở trên hơi thở thì cái tưởng nó dễ nó xen vô trong đó.*

*Bởi vì khi mà chúng ta đi vào một cái Sơ Thiên mà nhập được cái Sơ Thiên thì bắt đầu để mà diệt tâm tứ, để đi qua cái Nhị Thiên, thì lúc bây giờ cái Sơ Thiên nó còn **cái ý thức của chúng ta tức là còn tâm tứ**, cho nên khi mà nó*

có sự thay đổi nào đó thì do cái ý thức của chúng ta nhận biết ra được liền, chúng ta dùng cái pháp Như lý tác ý mà chúng ta giữ cái hơi thở của mình bình thường không có được để cho nó theo tưởng mà nó sang, đó là ý thức.

Nhưng mà khi đến diệt tâm tứ rồi, nhập Nhị Thiền rồi thì hoàn toàn chúng ta sống trong tưởng. Cho nên bây giờ chúng ta chỉ còn duy nhất có một cái pháp Như Lý Tác Ý, cho nên cái pháp đó luôn luôn chúng ta sử dụng nó để mà để lui tất cả các cái chướng ngại pháp của tưởng thức của chúng ta, trạng thái thân thông, phép tắc, hào quang, ánh sáng, âm thanh, các Tiên, Phật nói chuyện trong lỗ tai chúng ta nghe mồn mọt. Tiếng kêu, tiếng thét, tiếng la, tiếng hò, tiếng hét đủ loại ở trong lỗ tai chúng ta. Rồi cái hương, nghe mùi thơm mùi thối, mùi đủ loại nó tạo ra đủ thứ, làm chúng ta ngồi đây mà chúng ta hưởng tất cả những cái điều kiện mà cái cảm giác tưởng của chúng ta nó đủ loại nó xuất hiện ra.

Cho nên lúc bây giờ nó khởi ra một cái gì đó thì chúng ta ngay đó là chúng ta tác ý, mặc dù trong tưởng của chúng ta vẫn có tác ý được, cho nên chúng ta tác ý: “cái này là tưởng, phải lui đi, phải lìa đi, ta không chấp nhận” và cứ như vậy mãi mà chúng ta vượt qua một cái cơn

sóng gió của tường, của cái thế giới tường này. Khi mà chúng ta ly nó hết được rồi thì chúng ta mới nhập được Sơ Thiên đó là một cái điều kiện mà con người tu phải thấy được, phải vượt qua một cái biển tường chúng ta rất là khó khăn không phải là dễ.

Hầu hết là các vị tu sai đều không vượt qua được cái biển tường, cho nên ***họ bị chìm ở trong biển tường cho nên họ có thần thông, họ có phép tắc.*** Như Thầy nói các vị sư Yoga hoặc là các đạo sư của Mật Tông họ đều rơi vào trong cái biển tường mà họ không có ngoi đầu lên được mà chết ở trong đó. Rồi họ thực hiện những thần thông, bắt đầu phải đi tái sanh, rồi nói ra cái tiền kiếp của mình bằng cách này, bằng cách khác, điều đó là đều ở trong cái thế giới tường tất cả hết, nó không hay ho gì đâu, không chấm dứt được sự tái sanh của mình mà, không làm chủ được sự sống chết của mình mà. Cho nên tất cả những cái này đều là nó không đúng con đường của Phật pháp.

Cho nên ở đây con đường của Phật pháp để xác định cho chúng ta đi nó có cái lộ trình chúng ta rõ ràng, bước từng bước chúng ta đều biết sai, biết đúng. ***Cho nên hiện giờ như con vừa trình bày, con sắp sửa để mà con nhập Nhị Thiên, chưa, giai đoạn của con chưa, hoàn toàn chưa.***

Bởi vì chính con còn đang còn tâm còn lo ngoài đời, con còn phải lên Đà Lạt sống trong cái thời gian đó, làm sao con, còn lo nghĩ ngoài đời mà làm sao gọi là tâm ly dục hoàn toàn sung mãn. Đó là cái chưa cái giai đoạn Sơ Thiền chưa có hoàn toàn xong. Cho nên bây giờ trở về thực hiện cho xong hoàn toàn, con thấy con hoàn toàn, con thấy con vô tâm, sống không gia đình, không nhà cửa hoàn toàn không có gì hết, thì như vậy chúng ta mới có thể hoàn toàn là ly dục ly ác pháp. Mà ly dục, ly ác pháp thì tâm hồn chúng ta trắng bạch như vỏ ốc, phóng khoáng như hư không không còn một chút gì bợn ở trong đó, cho nên nó mới là sung mãn được cái Sơ Thiền, nó còn một chút Niệm mà một niệm đó nó không trắng bạch như vỏ ốc thì không thể nào gọi là sung mãn được cái Sơ Thiền, tròn đầy được cái Sơ Thiền.

Cho nên trên con đường của Đạo Phật chúng ta xác định, một cái người tu mà đến cái mức độ nào, trình ra Thầy, Thầy đều biết. Bây giờ không trình ra Thầy, Thầy nhìn qua cái cách thức đi Thầy cũng xác định được cái người đó đã ly dục, ly ác pháp hay không, bởi vì nó phải thể hiện qua cái từ trường của nó, qua cái dáng đi, qua cái lời nói của nó để thực hiện được cái tâm xả của họ hay là chưa xả của

họ, sung mãn hay là không sung mãn.

Thí dụ như *khí một cái người mà đi mà ngó qua ngó lại thì người đó không thể nào gọi là ly dục, ly ác pháp. Cái người ly thì người ta phải phòng hộ sáu căn người ta nó thành một cái thói quen, bước đi thì người ta nhìn xuống người ta không ngó qua ngó lại, bởi vì nó luôn luôn giữ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của nó trong cái oai nghi tế hạnh của nó, nó đã thành một cái thói quen, một cái nếp sống của nó, nó mới thật sự nó ly.*

Trong bốn Thiên của Đạo Phật từ Sơ Thiên đến Tứ Thiên, *cái Sơ Thiên là cái phương pháp khó khăn nhất, tu tập khó nhất. Còn từ Nhị Thiên đến Tứ Thiên là những cái phương pháp tu rất dễ, không còn khó khăn.*

Cho nên trong kinh sách Phật nói: “tâm nhu nhuyễn dễ sử dụng, không có khó khăn, không có mệt nhọc”. Nghĩa là tâm mình nó đã bình tĩnh, nó tỉnh táo rồi, nó nhu nhuyễn, nó dễ sử dụng rồi thì mình nhập Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên không có khó khăn mệt nhọc nữa. Nhưng cái Sơ Thiên là quý vị coi như là phải vất vả, phải khổ sở hết sức với nó quý vị mới nhập được với nó chứ không phải dễ, cái Sơ Thiên là cái khó nhất.

Cho nên con đường của Đạo Phật Giới -

Định - Tuệ. Giới là con đường khó nhất, và Định và Tuệ là con đường dễ nhất không khó nữa. Con đường đầu tiên mà chúng ta đạt được thì con đường sau cùng rất dễ đối với chúng ta.

Cho nên hôm nay con phải cố gắng sắp xếp yên ổn thỉnh thoảng về chùa để tập luyện trở lại, rồi tập xả, tập sống, rồi gần bên Thầy, Thầy sẽ dạy từng chút trở lại để mà tập cho đúng cách. Phá hôn trầm cho sạch rồi sống như thế nào, cách thức như thế nào để lần lượt cho nó đúng cách.

Hiện giờ theo Thầy thiết nghĩ thì con là con người phải tu tập trên Tứ Niệm Xứ, thì Tứ Niệm Xứ phải đọc cư 100% để ngồi lại quan sát thân, thọ, tâm, pháp của mình. Nghĩa là hoàn toàn là mình không còn cái hôn trầm thù miên nữa. Còn nếu có hôn trầm thù miên đặt thành vấn đề nếu còn có thì con cũng nhớ rằng ***5 hơi thở đi kinh hành 20 bước***. Hoặc là ***1 hơi thở chậm nhẹ và dài để gom tâm của mình, và 5 hơi thở bình thường để mình phá cho sạch cái hôn trầm***, nếu có. Còn nếu không có thì ở trên Tứ Niệm Xứ mà thực hiện thì cuối cùng Tứ Niệm Xứ thì giúp cho con cái tâm hoàn toàn sung mãn cái Sơ Thiền của các con.

Hôm nay con đường thiền định mà đủ duyên máy con hỏi của Đạo Phật Thầy đã giải thích cho

các con cụ thể và rõ ràng, từ cái phương pháp cho đến cách thức tu tập nhưng bây giờ còn sự luyện tập. Luyện tập cái pháp nào trước, cái pháp nào sau. Tuy rằng Thầy nói như vậy chứ các con chưa biết cách, phải không? Vì vậy khi mà muốn biết cách như vậy thì phải trực tiếp từng người, Thầy dạy từng người, hoặc là bây giờ chia ra 5 người, 3 người ở giữa cái tổ này, mỗi người đi một đường người đi bên đây, người đi bên kia và hai bên hành lang là hai người không được đi chung nhau. Vì vậy mà mỗi người phải thực hiện, phải tập luyện ngay cái sự hướng dẫn của Thầy thì may ra mấy con mới biết cách thức tu tập.

Bây giờ ***Thầy dạy cái pháp đó thì phải tu một tuần lễ hay một tháng, hay là nửa tháng thì tu xong thì phải dạy pháp khác, thuần rồi mới dạy pháp khác***, dạy pháp khác rồi những tại pháp đó các con đã tập xong rồi cũng như là mình học vỡ lòng xong rồi thì đâu còn học cái bài vỡ lòng lại, mà bây giờ phải học lên cái lớp khác chứ, các con hiểu điều đó. Bây giờ các con học lớp 1 rồi thì các con lên lớp 2 thì học bài vỡ lớp 2. Chỉ cái bài vỡ lớp 1 để cho các con học được cái lớp 2 thôi chứ đâu phải bây giờ lên lớp 2 mà còn học lại bài vỡ lớp 1.

Cũng như bây giờ các con lên cái lớp cao tu

Tứ Niệm Xứ mà bây giờ còn đi tập 5 hơi thở, đi kinh hành một vòng thì có nghĩa lý gì, phải không? Bây giờ các con lên một cái lớp tu Tứ Niệm Xứ mà các con của ngồi hút thở quán ly tham, quán ly sân, quán ly si này còn cái gì? Cái lớp này đã qua rồi bây giờ còn ngồi tu tập lại thì như vậy là có đúng không, phải không các con hiểu? Không lẽ mình bây giờ mình học lớp 1 rồi lên lớp 2 cũng còn học cái bài vở lớp 1 nữa sao, phải bỏ nó chứ. Lấy cái học của lớp 1 để làm cái căn bản để học những cái bài mới của lớp 2 chứ, các con hiểu điều Thầy muốn nói.

Đó là một cái chương trình học của Đạo Phật nó như vậy chứ không phải là lặp đi lặp lại có một pháp. Còn các con niệm Phật hoài, con niệm Phật có một pháp mà tới cuối cùng cái pháp đó có dẫn các con đi tới chỗ nào mà hết tham, sân, si không?

Còn cái này người ta dẫn các con đi từng cái chỗ này để phá cái này, phá cái tâm tham, sân, si của các con, khi có cái tham, sân, si nó sẽ phá cái đó, nó không có đưa các con đi sai đường. Các con thấy nó lợi ích thiết thực cụ thể mà. Đó là cái phương pháp tu tập nó thật sự mà Đức Phật đã vạch chúng ta ra 37 Phẩm Trợ Đạo, chứ đâu phải một cái pháp môn đâu. Mà **37 Phẩm Trợ Đạo** này áp dụng cho trên Bát Chánh Đạo, 8 cái nẻo

này đều áp dụng trên những cái phương pháp đó thì các con thấy nó không ngoài cái phương pháp này mà chúng ta giải thoát được, nhưng ***phải biết cái pháp nào tu trước, pháp nào tu sau.*** Chứ không phải đưng pháp nào nói: tôi hợp pháp này tôi tu pháp này, tôi hợp pháp kia tôi tu pháp kia không phải đâu.

Tùy theo cái đặc tướng của mình mà người ta dạy cái pháp đó nó phù hợp với mình để cho mình xả được cái tâm của mình trong khi mình bị cái pháp đó nó nặng. Một người mà cái tâm sân nặng, có người cái sân ít, có người sân nhiều, có người tham nhiều, có người tham ít, có người ham ngủ nhiều, có người ham ngủ ít, ***phải không?*** Mà người ham ngủ nhiều phải tu về cái pháp mà đối trị cái ngủ, còn cái người sân nhiều thì phải trị cái pháp gì? Sân nhiều. Phương pháp của Phật nó nhằm vào đối trị để trị những cái bệnh đặc tướng của chúng ta, riêng biệt của mỗi người, mỗi người có mang theo cái nghiệp quả của nó, nặng do cái nghiệp quả đó mà nó thành cái nghiệp đó nó nặng, vì vậy mà cái phương pháp đó nó giúp cho cái người đó thoát ra cái nghiệp đó, gọi là cái đặc tướng của họ. Cho nên nó nhiều pháp nhưng mà mỗi pháp nó đều giúp cho chúng ta một chặng đường để mà chúng ta giải quyết được cái sự tu tập giải thoát của

chúng ta.

Đó Bây giờ thì Thầy khuyên, Diệu Hảo thì con cũng lớn tuổi rồi, và cũng biết cách thức tu rồi thì có dịp nên về để mà tập luyện trở lại kỹ lưỡng hẳn hoi hoàn toàn để ly dục, ly ác pháp hoàn toàn là phải đạt được Sơ Thiền. Khi nào đạt được Sơ Thiền rồi bắt đầu chúng ta mới bắt đầu tiến tới vào cái Nhị Thiền.(18:07)

(Đoạn kể không cần quan tâm)

Cô Diệu Hảo: (18:30) Con ở trên này trong 2 tuần, con về con lên 2 tuần bởi vì con vẫn còn vướng bận cái chùa không có ai lãnh. Bây giờ con cũng sắp xếp có được hai người con sẽ giao cho họ giữ rồi con sẽ lên, con đi Đà Lạt là sở dĩ vì em con nó bệnh, chùa nó bỏ không ai săn sóc con phải lên, chứ con biết lên đó thì đâu có tu hành gì được, mặc dù ở đó rất thanh tịnh, xung quanh đó thì cốc của những ni sư không, chứ không có người ngoài, không có lạ một người ngoài nào. Nhà ai nấy ở đóng cổng tối ngày không ai tiếp xúc với ai, nên trong 20 ngày con rất thanh thản, rồi con tu nó rất là tốt cái Sơ Thiền. Con nhận thấy rằng con xả hết tất cả mọi sự việc cũng được.

Tới chừng em con nó về thì nó có một cái chuyện gì đó trong gia đình dưới này, lên trên ấy

rồi bà cũng hơi sần, Nhưng mà con lấy cái sần của bà ấy mà con diệt thử, thì con cũng không còn vương bận nữa, con không còn buồn phiền gì bà ấy hết, bà ấy nói gì bởi vì bệnh quá rồi nên sinh ra bệnh hay nói, rồi nói rồi con cũng làm thính con cười, con cười một lát rồi hết rồi con giải thích. Có khi giã hết tâm tình, tâm tình con nói con bây giờ tôi quyết chí nói với dì rằng con quyết tâm giải thoát, tôi không còn cần cái gì nữa hết, nếu dì không tin thì tôi nói với dì một câu. Nếu tôi có lòng không tốt với dì mà để cho dì bệnh hoạn hoài vậy đó thì tôi sẽ đời đời không thoát khỏi cảnh địa ngục. Rồi con nói một lời nói như vậy đó, con quyết chí là con tu hành mà không thể như vậy rồi tự nhiên bà hồi tâm trở lại.

Từ hôm nào tới nay bà xin lỗi con hoài, bà gọi điện về bà xin lỗi hoài. Con Bây giờ con cũng quyết chí để cô Niệm lên trên này ở hai tuần, rồi cô về cái cốc của cô Niệm, con lên con cũng ở hai tuần bởi vì cái chuyện sắp xếp ở gia đình thì con không có vương mắc nữa, con chỉ vương mắc cái chùa không có người giữ này thôi. 2-3 chị chuyển đi con cũng trình cho Thầy đó chứ, mà nhưng mà đổi chuyện đó thì con cũng nghĩ rằng họ nói tới, họ có duyên thì họ nhận, họ không duyên thì thôi.

Còn mình thì cứ để đó, dầu cho nó có hư hao

mỗi lần con đi hai, ba tháng về thì nó hao biết bao nhiêu con cũng đâu có quan tâm gì trời, rồi con sẽ mần trở lại cái khác, đó nó hư cái lớp cây này thì con sẽ trồng lớp cây khác, rồi vẫn có khi mà nó bắt đầu nó thu hoạch, con phải đi, tới giờ con đi là con đi, tại hồi nào tới giờ con cũng xin trình bày với Thầy vậy, như con không có vương mắc gì hết tron, bởi vì người ta trồng cây thì tới thu hoạch thì con phải ở nhà đặng thu hoạch, nhưng mà tới cái ngày con đi là con đi à, con bỏ luôn.

Như năm nào cũng vậy, như năm ngoái con trồng đậu rồi này kia có trái rồi tới chừng con đi con bỏ luôn ở nhà, ai cũng lấy nhỏ hết. Năm nay con về không có giống trồng lại con thôi kiếm cái khác trồng lại nữa, rồi lủi thủi con đi cũng vậy, năm nay Thanh long đỏ có trái quá chừng con cũng đậu ở nhà thu hoạch được, rồi nó cũng hết, kệ nó hết thì hết còn thì còn, đối với con không thành vấn đề chuyện đó. Con cũng xin thưa Thầy vương mắc có cái chùa đó thôi, tại vì con còn bảng biểu ở đó, hai nữa là cây trái xung quanh vườn thì nó rất nhiều, mà con trồng đó mà giờ bỏ hoài thì cũng ngặt, thôi bây giờ con xin phép với Thầy. Hai nữa là tu cái pháp tu mà Thầy đã dạy rất kỹ còn con từ 5 - 6 năm nay rồi con đã hiểu từ hồi mà Thầy chưa có dạy cái giáo án, tới

Thầy dạy giáo án, rồi tới sách của Thầy ra thì con đã nắm hết, con cũng hiểu hết rồi.

Ở nhà con chỉ đọc sách thường lắm chứ không phải không. Mà tới lại thì con mắt hơi yếu thì con không dám coi chứ con cũng mở băng của Thầy ra để con nghe, nên bây giờ con cái gì con cũng không có hỏi Thầy được nhiều nữa, bởi vì nó đã có sẵn rồi, phiền một cái là con còn vướng mắc mình tu không được là tại vì con thôi, con cũng hiểu vậy chứ nhiều khi Thầy dạy Sơ Thiền con có khinh an hỷ lạc gì thì bỏ qua đi, con cũng vẫn thấy có khinh an có hỷ lạc nhưng mà con không có chấp nhận nó con cũng làm lơ.

Con nghe Thầy nói là cái Ý thức mà nó đã diệt rồi, nó lặng đi rồi thì cái Tướng thức nó đến, mà con không khi nào nói diệt ý thức được, con cũng vẫn nghe cái ý thức hoài trong đó, nên cái ý thức cái ý để mà nghe cái hơi thở ra vô thì nó vẫn nghe hoài không khi nào nó không có nghe. Còn cái Tướng thức thì chắc là nó chưa đến thôi, chứ con không có hôn trầm buồn ngủ như người ta nữa. Từ hồi nhỏ tới giờ con cũng không có ăn ngủ nhiều tum lum như người ta nữa, nó đã quen rồi. Con cũng trình với Thầy vậy rồi con cũng về con cũng lo.

23:17

Phật tử tác bạch: Kính Bạch Thầy! Con nghĩ là hầu hết trong cái thiền đường này thì con nhận biết được rằng chúng con toàn là những người ở xa đến, mặc dầu chúng con ai nấy đến đây cũng đều quyết tâm đi tìm con đường thoát khổ, nhưng mà bởi vì xưa nay chúng con đã tu tập sai rồi bây giờ mới được Thầy hướng dẫn lại thì vừa mới... thì con có nghe Thầy, có lẽ là từ nay trở đi là Thầy phải dạy cho chúng con tập từ đầu, thì đây cũng là một cái tâm nguyện của con, thành ra con xin là cầu thỉnh Thầy, có thể bắt đầu từ ngày mai hay ngày kia thì Thầy sắp xếp được thì con xin Thầy là tập cho chúng con từ bước 1 trở đi để chúng con tu tập ở nhà dù sao chẳng nữa là chúng con có quyết tâm nhưng bởi vì xưa nay là học nhiều Thầy quá, bây giờ dù sao bước đầu nó đang còn cái bờ ngõ, mà không có Thầy một bên thì chẳng nhẽ mà lúc nào chúng con, nghĩa là một ngày đi tìm Thầy 2 - 3 lần thì cũng thấy khó, vì Thầy nhiều công việc cho nên chúng con rất là tha thiết cầu thỉnh Thầy. Ngày mai hay ngày kia thì chúng con xin Thầy sắp xếp để dạy cho chúng con từ bước 1 trở đi. Con chỉ có nguyện vọng như thế thôi ạ.

Trưởng lão: 7 giờ sáng ngày mai bây giờ là buổi chiều rồi, 7 giờ sáng ngày mai, mấy con đến đây được 5 người, chứ còn không hơn được, bởi

vì 5 người ở giữa đây thì ba người. Hai bên này hai người thôi, rồi bắt đầu Thầy dạy cách thức ngồi, rồi tu tập 5 hơi thở, đi kinh thành một vòng, những người mà từ lâu tới giờ chưa biết cách tu. Còn những người nào Thầy đã dạy rồi thì cứ về tu, có cái gì khó hơn thì hỏi Thầy sẽ dạy về cách thức.

Chỉ cái pháp Tứ Niệm Xứ nó khó vô cùng lận, nhưng mà nó dễ, nó rất dễ, mấy người đã dạy cách thức tu về phá hôn trầm, những cái phương pháp phá hôn trầm rồi và theo cái thời khóa biểu của Thầy mà lập thành cái lịch trình tu tập, thì từ khi mà đã được Thầy dạy thì cứ theo đó mà tu tập.

Còn những người nào mà chưa có từng dạy ngày nào hết, chưa có biết cách thức tu tập thì ngày mai 7 giờ đến đây gặp Thầy, Thầy sẽ dạy cho từng bước, bắt đầu vô tư từng bước một. Nghĩa là cách thức vào cũng như là người mới vào vỡ lòng mình phải tu tập như thế nào, Thầy sẽ dạy cách thức mới đầu. Còn những người nào đã tu xong rồi thì thôi khỏi có gì hết. Rồi cần thiết đến cái ngày nào đó thưa hỏi Thầy thêm để mà kết thúc lại trong cái khoảng thời gian ở gần bên Thầy để khi mà trở về nhà mình mình biết cách thức mình tu tập tới những cái pháp gì pháp gì, để cho mình biết cách thì Thầy sẽ dạy thêm

những cái Pháp đó cho mấy con mà sắp sửa mấy con về.

Còn Mỹ Châu thì ngày mai 7 giờ con đến đây gặp Thầy trước để rồi Thầy sẽ hỏi tất cả những cách thức của con tu tập, Thầy sẽ hướng dẫn. Tối nay con tu tập để rồi ngày mai Thầy hỏi coi nó có cái gì mà xảy ra nữa không, để rồi nó hoàn toàn nó tốt thì thôi, mà nó không tốt thì Thầy tìm mọi cách Thầy chỉnh đốn lại cho sự tu tập của con cho nó tốt, thật tốt, bởi vì công phu con tu mà nó sai một chút thì nó uống cái công lắm, cho nên Thầy rất tiếc cái công lao của mấy con, cho nên vì vậy mà Thầy không thể bỏ lơ mấy con được mà phải có cái sự tận tâm theo dõi từng chút để giúp cho con vượt qua những cái khó khăn.

Càng đi sâu vào trong cái nội tâm của mình về cái phần hoạt động của bộ óc của mình, mình càng đánh thức nó bao nhiêu thì cái nỗi lo lắng Thầy bấy nhiêu, mình đánh thức đúng thì nó không điên mình, mà mình đánh thức sai nó điên mình đó, chứ không phải để đâu.

Các con tu vậy chứ các con đang đánh thức cái bộ óc của các con đó chứ không phải là chuyện thường ở trong đó đâu. ***Cho nên vì vậy mà mỗi lần các con thức khuya, dậy sớm mà tu hành, thay vì người ta không có theo dõi, chứ***

Thật sự ra Thầy đang theo dõi, có một cái gì là Thầy phải kịp thời thời ngăn chặn liền. Nếu mà các con đánh thức đúng thì nó sẽ đưa đến lợi ích cho các con, chứ Thầy không thừa hưởng gì cái đó hết, nhưng mà nó sai thì Thầy phải chịu trách nhiệm, nó hại cuộc đời của mấy con, cho nên trong cái sự tu tập của mấy con là sự quan tâm của Thầy rất lớn.

Thà là Thầy không hướng dẫn ai hết thì thấy an ổn, mà Thầy đã hướng dẫn là Thầy trách nhiệm đối với mấy con. Mỗi một con người là một sinh mạng đó mấy con, lỡ mấy con mà có một cái điều gì thì cái trách nhiệm của Thầy Thầy rất là đau lòng chứ không phải là thương đâu.

Cho nên, thí dụ như người khác ở đâu mà người ta tu, người ta đến đây mà người ta sai, Thầy cố gắng Thầy sửa Thầy giúp để cho họ thoát qua cái khổ, coi như là làm y vương, một cái người trị bệnh giúp cho họ thoát ra những cái bệnh do cái tham tu của họ mà đưa đến họ cái khổ đó.

Còn bây giờ các con tu ở đây thì nó cũng là, nó lỡ mà nó sai một chút xíu chuẩn bị cho các con hoàn toàn nó không có sai, để các con đánh thức từng cái phần nào ở trong bộ óc của các con để các con điều khiển nó được, các con truyền

lệnh nó được, cái bộ óc của các con nó hoạt động theo cái lệnh của các con được để giúp cho các con làm chủ được sự sống chết của các con. Điều đó là cái điều mà có một cái vị Thầy như Thầy là phải cần thiết cho mấy con rất lớn, cho nên vì vậy mà có chút gì thì các con phải mau mau trình bày cho Thầy liền tức khắc để mà Thầy kịp thời. Bởi vì đông người quá, phải chi mà một đứa học trò thì nó dễ, nó nhiều quá, mà nói nhiều quá thì tức là không có thể bỏ người nào được hết.

Cho nên khi mà nghe tin con có điều kiện là Thầy nói với Minh Điền bảo con lên gặp Thầy để rồi Thầy chỉnh đốn lại, đó là cái điều kiện mà con nhớ rằng ngày mai sẽ đến đây gặp trước Thầy. Nghĩa là trước 7 giờ, 6:50 đi con đến gặp Thầy trước (28:35)

36:00

B- VẤN ĐẠO TỬ CHÁNH CẦN VÀ TỬ NIỆM XỨ (36':00")

Phật tử vấn đạo: Con kính thưa Thầy, con về đây thì được 2 ngày thì con được nghe Thầy giảng về Tử Niệm Xứ và Tử Chánh Cần nhưng con cũng chưa được biết là Tử Niệm Xứ là như thế nào? Tử Chánh Cần là như thế nào? Cho nên trong hai cái đêm con về đây tu cả ngày cả đêm thì con cũng theo như trong cái sách của Thầy

chỉ dẫn Đường Về Xứ Phật thì con tu như vậy, trên cái bước đường tu như thế nào thì con chưa được biết ạ. Con xin Thầy chỉ cho con được biết Tứ Niệm Xứ với Tứ Chánh Cần.

Trưởng lão: Thầy giảng cho Tứ Chánh Cần và Tứ Niệm Xứ. Cái bài Tứ Chánh Cần và Tứ Niệm Xứ thì nó rất nhiều nhưng mà Thầy tóm lược lại cho nó gọn để rồi các con sẽ còn dạy mấy con thực hành hơn là những cái lý thuyết suông.

1 - TỨ CHÁNH CẦN

a- TỨ CHÁNH CẦN LÀ GÌ?

Về *Tứ Chánh Cần* là *bốn cái pháp mà phải siêng năng cần mẫn tu tập*. Khi bước vào Đạo Phật mọi người đều là phải siêng năng cần tu tập cái pháp này đầu tiên cho nên gọi là Tứ Chánh Cần. Bốn cái pháp cần phải tu tập.

Phải siêng năng, phải tinh tấn không có lúc nào mà mình buông lỏng cái pháp này ra do đó gọi là Tứ Chánh Cần.

Tứ Chánh Cần thì cái pháp đầu tiên của nó là *“ngăn ác, ngăn ác pháp”*, nghĩa là cái pháp nào mà làm cho thân tâm mình nó bất an thì mình ngăn nó không có cho nó vào, cho cái thân tâm của mình nó không có bị chướng ngại, không

bị khổ đau, mình ngăn nó.

Và nếu mà cái Pháp đó nó đã xâm chiếm vào thân tâm của mình thì mình phải mau mau diệt nó không có được để cho nó kéo dài cái thời gian từ 1 phút đến 5 phút, 10 phút, 1 giờ, đến 2 giờ, 3 giờ. Ngay khi mà nó xâm chiếm vào thì tức là mình diệt ngay liền, cố gắng đem hết sức lực ra diệt cho nên gọi là tinh tấn hay là tinh cần, phải siêng năng phải diệt liền chứ không được để.

Và cái pháp thứ ba là “**sanh thiện**”, luôn lúc nào cũng tạo cho tâm hồn của mình, thân tâm của mình trong pháp thiện không được trong pháp ác.

Và khi mà cái thân tâm của mình nó được an ổn, được Thanh thản, An lạc, Vô sự thì phải **tăng trưởng** kéo dài thời gian thiện đó ra, tức là kéo dài được cái thời gian của tâm Thanh thản, An lạc, Vô sự đó ra dài chừng nào tốt chừng nấy gọi là tăng trưởng hay quảng đại cái pháp đó ra. Cho nên gọi là bốn cái pháp mà cần lúc nào chúng ta cũng tu tập ngăn, diệt, sanh và tăng trưởng. Đó thì cái Pháp đó gọi là Tứ Chánh Cần

b - PHƯƠNG PHÁP TU TỨ CHÁNH CẦN

Nhưng mà muốn ngăn thì nó có những cái phương pháp ngăn chứ không phải nói ngăn rồi

mình không biết ngăn, nó có những cái phương pháp.

Thí dụ như một cái ***phương pháp độc cư cũng là cái phương pháp ngăn ác***. Bởi vì mình sống mình không nói chuyện với ai là mình ngăn ác pháp. *Còn mình nói chuyện người này, mình nói chuyện người kia là mình mở cổng để cho ác pháp xâm chiếm vào.* Thí dụ như mình nói chuyện nó hợp thì không nói gì, mà người không hợp thì nó sẽ gây cho mình những phiền não. Mình nói chuyện với người khác mình tưởng khi mà nó vô tình mình nói ra một cái điều gì đó thì cái người đó đem lại hợp với người khác, người khác mới đi tìm mình để mà chửi mắng mình thì từ cái chỗ đó mình không ngăn cho nên nó mới xảy ra những cái chuyện chị em hay hoặc là những người xung quanh mới xích mích mới rầy rà nhau, đó là mình thiếu ngăn ác pháp.

Cho nên muốn ngăn thì chúng ta có những pháp: Thí dụ *như mình sống tập ít nói, không đem chuyện của người này nói chuyện người kia, không đem chuyện người kia nói chuyện với họ đó là mình ngăn, cái pháp ngăn đó là độc cư.* Cách thức mình sống trầm lặng, độc cư một mình mình đó cũng là cái phương pháp ngăn ác, nhiều phương pháp ngăn ác.

Chẳng hạn ***bây giờ tâm mình nó khởi lên***

*một niệm, mà cái niệm đó nó sẽ mang cái tâm tham hoặc là cái tâm sân của mình trong đó. Do đó vì vậy mình muốn ngăn cái niệm đó thì mình phải có phương pháp để mà ngăn không có cho cái niệm đó xen vào. Vì vậy mà mình **phải tu Định Niệm Hơi Thở để mà cái tâm mình nó luôn nó tập trung ở trong cái hơi thở mà nó không khởi cái niệm tức là ngăn cái niệm ở trong đầu của mình.***

Hồi nãy Thầy nói ngăn các ác pháp là mình sống độc cư là mình ngăn các ác pháp. **Rồi bây giờ mình ngăn cái đầu của mình nó không khởi niệm thì mình phải tập trung nó vào trong cái hành động đi, đứng, nằm, ngồi của mình để mình ngăn các pháp ác, đó là cái phương pháp ngăn.** Cũng như mình đi kinh hành mình biết mình đi kinh hành đó là ngăn, ngăn các pháp ác nó không khởi ra cái niệm.

Mà nó đã khởi ra một cái niệm thì phải diệt, tức là ngăn rồi diệt. Nếu mà bây giờ mình ngăn nó không được, bây giờ mình hít thở mà một chút xíu nó có một cái niệm xen vô, mà giờ muốn diệt thì nó phải có cái phương pháp diệt. Bây giờ nó đã xem vô rồi, nó đã khởi niệm ra rồi thì phải diệt. Đó là cách thức ngăn và diệt.

Còn cái kia nếu mà bây giờ mình sống mà mình ngăn mà mình không tiếp duyên với người

khác, mình không này kia nhưng mà có người nói: cái chệ đó vô tu cái làm lẽ, không có chệ nói chuyện với ai, không chơi với ai hết, coi hieu hieu tự đắc, thì ngay đó mình đã ngăn mà cái pháp đó nó lại xâm chiếm vô mình, nó làm mình cũng nghe bực, do đó từ đó bị cái âm thanh đó, cái lời nói đó nó làm tâm mình chướng ngại vì vậy cho nên mình bắt đầu mình **phải quán xét mình đẩy lui cái pháp đó đi**. Vì vậy mà khi mình ngăn mà nó ngăn không được mà nó xảy ra thì mình cần phải ngay diệt liền, gọi là ngăn, diệt. Mà nó nhiều cái cách thức ngăn diệt chứ không phải là có một cách thức.

Thí dụ như mình bước đi, *mình bước đi ra đằng trước mà mình ngăn là mình phải nhìn xuống, mình không ngó qua, ngó lại tức là khi ngó qua, ngó lại mình thấy một cái người đó họ đi kinh hành hoặc là họ tu sai nó cũng làm cho mình động tâm hoặc làm cho mình phải thấy ờ: cái chệ này tu như vậy là sai. Thì nó làm cho mình cũng phóng dật, làm cho mình cũng có cái ác Pháp ở trong tâm mình, mình không sống cho mình mà mình sống cho người khác tức là cái tâm mình nó phóng ra. Cho nên vì vậy **khi đi mình nhìn xuống, mình không ngó qua ngó lại, mình không thấy thì tức là nó không xen vào được cái ác pháp trong tâm của mình gọi là***

ngăn.

Cho nên tại sao người tu sĩ mà họ đi họ **phải phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của họ, họ phòng hộ bằng cách nào để họ ngăn cái ác pháp? Họ đi 5- 10 bước họ nhắc: “cái lỗ tai hãy nghe bước đi”**. Chứ không khéo người ta nói ngoài đó mình đây chứ cái lỗ tai mình nó nghe những cái âm thanh, người ta chửi lộn nó nghe, cái nó vô đó nó nghĩ ngợi cái này kia ở trong đó rồi. Cho nên vì vậy mình muốn ngăn nó mình nhắc: **“cái tai phải nghe cái bước đi, hai con mắt phải nhìn cái bước đi, đừng có nhìn đi chỗ khác”**, mình cứ đi thảnh thơi mình nhắc nó thì mình sẽ gom mắt tai của mình, bàn chân của mình tức là pháp ngăn ác, đó là tu Tứ Chánh Cần đó. Nó nhiều cái cách thức mà để chúng ta thực hiện được cái Tứ Chánh Cần để ngăn ác, diệt ác. Vì vậy mà khi mà một cái người biết cách thức tu, tu mà để phòng ngừa ngăn ngừa như vậy thì người ta sống rất là an lạc, ít có bị động. Đó là cái phương pháp tu Tứ Chánh Cần, nó nhiều.

Bây giờ nó có một cái pháp thí dụ như bây giờ trong đầu của mình nó khởi ra một cái niệm rồi, thì mình phải dùng cái Định Vô Lậu để mình diệt cái niệm đó thì cũng là một cái phương pháp để mà diệt cái niệm đó thì đó là cũng tu Tứ Chánh Cần, bởi vì Tứ Chánh Cần

cũng ngăn ác, diệt ác.

*Còn bây giờ cái tâm của mình nó thanh thân mà mình cứ không có chịu thiện xảo, không có chịu khéo léo để tăng trưởng được cái thiện pháp đó thì một chút xấu nó sẽ bị mất đi, **cho nên nó phải có sự thiện xảo mà tăng trưởng cái thiện pháp đó lên.** Và nếu mà nó không sanh, nó không sanh ra cái trạng thái thanh thân, an lạc vô sự thì mình cố gắng mình tu tập để như thế nào để cái tâm của mình nó có cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự vì nó là thiện pháp.*

Nó thiện pháp tức là nó không làm khổ mình, không làm khổ người, nó luôn luôn nó thanh thân thì đó là thiện pháp, chứ không phải là thiện pháp là mình đem, mình mang gạo thóc của mình hoặc là tiền bạc của mình đến bố thí cho một cái người nghèo khổ bất hạnh nào đó mà gọi là làm thiện, không phải điều đó đâu. Cái thiện đó là cái thiện của hữu lậu, mình làm cái đó là cái phước hữu lậu chứ không phải vô lậu, còn cái tâm Thanh thân, An lạc, Vô sự của mình là cái phước vô lậu nó làm cho mình giải thoát hoàn toàn.

Mà mục đích của Đạo Phật ở đây không dạy chúng ta đem gạo bố thí cho kẻ khác, không dạy chúng ta làm điều đó. Nhưng trước cảnh đời của người khác mà mình đã thấy tức

là mình có nhân quả thì mình hãy giúp họ chứ mình không thể làm ngo. Cái lòng từ bi của mình trước cảnh đói của người ta thì mình sẵn sàng giúp, nhưng mình không đi tìm cái cảnh đói của người ta, bởi vì mình đã thấy được cá nhân quả của người ta, không tìm. Nhưng khi tai nghe, mắt thấy trước cảnh đói họ thì giúp, nhưng chúng ta hoàn toàn chúng ta không giúp để mà chúng ta hưởng phước hữu lậu đó, mà chúng ta chỉ sống để tăng trưởng cái phước vô lậu của chúng ta thôi, để chúng ta tìm lấy cái sự giải thoát.

Đó là Đạo Phật dạy chúng ta không phải là con người vô tình, không biết thương người. Chúng ta tâm từ bi thì chúng ta biết thương người, nhưng chúng ta không vì cái phước hữu lậu mà chúng ta đi làm cái chuyện hữu lậu này. *Bởi vì chúng ta đứng ở trong góc độ nhân quả thì chúng ta biết, người ta đói cũng là do cái nhân quả nào đó người ta đói chứ đâu phải khi không mà người ta đói được, cái luật nhân quả mà.* Cho nên chúng ta thấu suốt được cái lý này vì vậy mà chúng ta không phải đi làm từ thiện để cầu được cái phước báo, mà chúng ta chỉ cầu cái phước vô lậu mà thôi nghĩa là tâm ***Thanh tâm, An lạc, Vô sự.*** Vì vậy mà chúng ta giữ nó, tăng trưởng nó những cái pháp này, gọi là Tứ Chánh Cần.

Tứ Chánh Cần là siêng năng làm sao cái phước vô lậu của chúng ta càng ngày càng tăng trưởng, càng nhiều, càng rộng ra thì chúng ta sẽ giải thoát hoàn toàn. Đó là cách thức của tu Tứ Chánh Cần.

Tứ Chánh Cần còn có một cái tên gọi là ĐỊNH TƯ CỤ, cái dụng cụ để mà chúng ta thực hiện thiền định, cái phương pháp để mà chúng ta thực hiện thiền định, chứ không phải chúng ta ngồi thiền tu Định Niệm Hơi Thở hoặc là niệm Phật hay hoặc là ngồi giữ tâm không vọng tưởng để rồi chúng ta thiền định, không phải. Đức Phật đã xác định Tứ Chánh Cần là định tư cụ. Định tư cụ là cái dụng cụ để chúng ta, cái phương pháp để chúng ta thực hiện tâm thiền định, để nhập định. Cho nên một người mà ngăn ác, diệt ác sạch hết trong tâm của họ rồi thì tâm nơi cái chỗ mà hết ác pháp thì nơi đó là định của họ rồi, họ bước vào định rồi. Đó, thì đó là cái phương pháp mà Tứ Chánh Cần.

Còn cái phương pháp Tứ Niệm Xứ, thì cái phương pháp *Tứ Chánh Cần như hồi nãy Thầy đã nói nó cũng đều ở trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp này mà thực hiện cho nên gọi là Tứ Chánh Cần tu trên Tứ Niệm Xứ*, chứ không phải tu Tứ Niệm Xứ. Mà Tứ Chánh Cần tu trên Tứ Niệm Xứ. Ngăn ác ở đâu? Ngăn ác cho thân,

thọ, tâm, pháp của chúng ta chứ đâu phải ngăn ác cho gốc cây ngoài kia, hay hoặc ngăn ác cho người khác đâu. Chúng ta ngăn ác trên thân thọ tâm của chúng ta, làm cho nó được Thanh thản, An lạc, Vô sự, phải không? Chúng ta diệt ác cũng diệt từ ở trên thân, thọ, tâm của chúng ta chứ đâu phải diệt ở ngoài kia. Đâu có bịt miệng của người ta đừng chửi mình được phải không? Mà mình hãy bịt miệng mình đừng có chửi người ta, cho nên mình ngăn ác, diệt ác ở trong cái thân, thọ, tâm của mình, cho nên tu Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ các con hiểu chưa?

2 - TU TẬP TỨ NIỆM XỨ TRÊN TỨ NIỆM XỨ

Bây giờ chúng ta mới tới Tứ Niệm Xứ tu trên Tứ Niệm Xứ. Bởi vì Đức Phật đã nói cái pháp Tứ Niệm Xứ dạy chúng ta biết tứ niệm xứ là vô thường, khổ, vô ngã. Tức là thân, thọ, tâm, pháp vô thường, khổ, vô ngã.

Bây giờ chúng ta mới đặt Tứ Niệm Xứ trên thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta tức là trên Tứ Niệm Xứ của chúng ta. Cái kia là pháp Tứ Niệm Xứ, còn cái này là Tứ Niệm Xứ thật của chúng ta. Cho nên hiện giờ chúng ta tu Tứ Niệm Xứ là trên tứ niệm xứ của chúng ta, chúng ta quan sát tứ niệm xứ của chúng ta để rồi có một cái chương ngại nào trên đó thì ngay đó chúng ta

*thấy vô thường, khổ, vô ngã, phải không? Mà thấy được vô thường, khổ, vô ngã thì tức là đầy lùi được chướng ngại pháp trên thân của chúng ta, mà Đức Phật gọi là: “trên thân quán thân để khắc phục tham ưu”. Nó không còn tham, sân, si, nó không còn ưu phiền ở trên đó nữa, phải không? Đó là chướng ngại. Cho nên trong **Tứ Niệm Xứ tu Tứ Niệm Xứ**.*

Và cái giai đoạn nào mà tu Tứ Niệm Xứ? Là cái giai đoạn phải ngăn ác, diệt ác hết rồi mới tu Tứ Niệm Xứ. Bởi vì Tứ Niệm Xứ là quét những cái vi tế ở trên thân, thọ, tâm, pháp của nó chứ không phải còn cái thô mà quét được.

Còn người ta chửi mình, còn người ta đi tới người ta nói nặng nhẹ mình, còn tham ăn, còn thích uống, còn thích cái này kia thì tu Tứ Niệm Xứ không được. Người tu Tứ Niệm Xứ là cái người hoàn toàn phải thanh tịnh, ăn uống giới luật phải nghiêm chỉnh rồi. Ngăn ác, diệt ác lúc nào tâm cũng Thanh thân, An lạc, Vô sự thì bắt đầu họ ngồi tu Tứ Niệm Xứ thì họ không bị hôn trầm, thù miên, vô ký.

Còn bây giờ chúng ta còn ăn ba bữa là chúng ta bị hôn trầm, thù miên, vô ký thì chúng ta ngồi tu Tứ Niệm Xứ không vô. Tại sao? Ngồi một hơi là nó buồn ngủ à. Ngồi chơi như Thầy vậy, ngồi chơi không làm gì hết mà cái tâm nó

đâu có chịu đâu, nó sẽ ngủ, mà nó không ngủ thì nó không chịu ngồi không đâu, nó sẽ buồn bực, nó tuôn trào, nó nhớ cái này, nó nhớ cái kia nó động đủ thứ hết. Cho nên tu Tứ Niệm Xứ là sau khi chúng ta tu Tứ Chánh Cần đã viên mãn.

Ngăn ác, diệt ác; sanh thiện, tăng trưởng thiện. Cho nên cái trạng thái mà Thanh thân, An lạc, Vô sự của nó phải kéo dài, nó phải sống ở trong đó thường sống ở trong đó rồi. Vì chúng ta ngăn ác, diệt ác chúng ta có những cái pháp để mà thực hiện cho nên vì vậy mà nó có những cái pháp tu làm cho chúng ta không bị rơi vào hôn trầm, thùy miên, làm cho chúng ta không bị loạn tưởng.

Còn trái lại ***tu Tứ Niệm Xứ thì nó không có ngăn ác, diệt ác gì của nó hết, mà hoàn toàn là nó ở trên đó mà nó quét sạch những cái vi tế của nó thôi, cho nên nó phải rất tỉnh táo, chứ còn nếu mà nó còn si, nó còn ham ngủ thì không được.*** Nó còn tham ăn, nó ăn ngày 3, 4 bữa thì nó không tu cái này nổi, cho nên tu Tứ Niệm Xứ là phải giới luật nghiêm chỉnh, thật sự là giới luật phải sống hẩn hời, đàng hoàng thì Tứ Niệm Xứ chúng ta sẽ thành tựu.

Mà khi bước chân vào Tứ Niệm Xứ tu hành thì 7 ngày, 7 tháng, 7 năm chúng ta đã hoàn tất được con đường tu hành. Đức Phật đã

xác định trên Tứ Niệm Xứ như vậy. Nhưng chắc chắn gì mà chúng ta bước vào Tứ Niệm Xứ nổi, khó, rất khó chứ không phải dễ. Nội Tứ Chánh Cần không mà ngăn ác, diệt ác chúng ta đi vô còn chưa thấu. Cho nên ở đây Thầy dạy các con để chuẩn bị.

Các con muốn biết mình tu Tứ Niệm Xứ nổi hay không, cũng đơn giản, cũng không khó đâu.

Khi các con ngồi lại sống độc cư một tuần lễ, trong thất các con thấy các con thích thú sống độc cư là điểm thứ nhất các con thích. Nghĩa là mình không nói chuyện với ai, mà một tuần lễ mà mình không thích ra lao động, làm, quét dọn cái gì, mình cứ ngồi, mà thấy nó an ổn, nó thích thú thì các con đã thích độc cư thì các con sẽ tu Tứ Niệm Xứ được. Tức là cái Tứ Niệm Xứ nó xác định cho một cái người, một cái người mà thích trầm lặng một mình, sống cho mình thì cái người đó tu Tứ Niệm Xứ. Còn cái người mà thích vui nói chuyện, hoặc là đọc kinh sách, nghe băng hay hoặc là còn thích ăn uống rồi này kia thì cái người đó không bao giờ tu Tứ Niệm Xứ được. Bởi vì Tứ Niệm Xứ nó xác định là phải Thánh hạnh mới tu Tứ Niệm Xứ, còn cái phàm hạnh thì chưa tu Tứ Niệm Xứ được. Cho nên chúng ta học để biết chứ chúng ta chưa phải tu mà chúng ta hãy tu Tứ Chánh Cần.

Bởi vì cái phương pháp tu Tứ Chánh Cần nó phải đi trước, còn cái Tứ Niệm Xứ thì nó phải đi sau, cho nên chúng ta biết cái pháp nào tu trước, pháp nào tu sau. *Và như vậy con đã hiểu rằng trên Tứ Niệm Xứ chúng ta tu những gì? Chỉ có quét những cái vi tế của thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta mà Thầy gọi chung là chướng ngại pháp trên đó, đó là cái danh từ ở trong kinh điển Phật gọi nó là chướng ngại pháp.*

Cho nên khi mà tu Tứ Niệm Xứ không phải còn quán bất tịnh, còn quán cái này kia nữa mà trên Tứ Chánh Cần mới là quán đó. Bởi vì nếu không quán thì chúng ta không diệt được pháp ác, không quán thì chúng ta không đẩy lui được các pháp trên đó. Còn tu Tứ Niệm Xứ thì khác rồi, Tứ Niệm Xứ chỉ dùng pháp hướng khi có một cái niệm vừa chớm khởi là chúng ta đã thấy nó là dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Kiết sử, là ái kiết sử hay là hữu tham kiết sử đều thấy ngay liền, thì ngay liền chỉ còn tác ý để mà đẩy lui chứ không bao giờ có được quán.

Quán tức là có sự suy tư, suy nghĩ ở trong đó, còn cái này thấy mặt. *Ờ, đây là dục lậu hãy đi, chỉ tác ý như vậy rồi nó đi liền tức khắc, cho nên thân tâm chúng ta thanh thản, an lạc, vô sự. Còn bây giờ chúng ta phải suy tư quán thì tâm chúng ta bận công việc tư duy thì không*

còn an lạc. Cho nên Tứ Chánh Cần thì nó tu khác, mà Tứ Niệm Xứ thì tu khác. Cho nên nhanh chóng liền tức khắc khi có một cái niệm nào ngay đó đẩy lui liền tức khắc bằng cái phương pháp tác ý. Đó đó là cách thức tu của Tứ Niệm Xứ. Thầy đã nói như vậy thì các con đã hiểu.

Tuy rằng hiện giờ chưa có tập luyện nhưng cũng đại khái được ở trong đầu của mình là Tứ Niệm Xứ tu cách nào, và Tứ Chánh Cần tu bằng cách nào? Nó cụ thể và rõ ràng có những cái phương pháp mà nhiều khi chúng ta lầm mà chúng ta tu giống nhau nó không giống nhau đâu, nó khác nhau.

Đó thì hôm nay mấy con còn hỏi Thầy gì thêm nữa không, Để rồi chúng ta bắt đầu thực tập. (53:41) .

07. CHƯ' ÁC MẠC TÁC

BÀI KINH PHÁP CÚ

Chư ác mạc tác

Chúng thiện phụng hành

Tự tịnh kỳ ý

Thị chư Phật giáo.

(Kinh Pháp Cú 183)

TÀI LIỆU ĐÁNH MÁY TỪ BÀI GIẢNG CỦA THẦY

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 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 dừng 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 dừng 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 ghé 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, rắng 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 lừ đừ, 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, mầy 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 tịnh 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 thở; 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 loạn 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 lầm. Mình hiểu lầm 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 thản. Vì vậy xả mà ra, không được theo nữa, thì nó cứ có niệm nó khởi hoài mình cứ đuổi hoài. Ngồi chơi cũng vậy, đi kinh hành cũng vậy, ngồi hơi thở 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 lo 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 thân 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, chớ 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 “*danh*”. 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 thân an lạc. Thầy nói duy nhất làm sao mà giữ được cái tâm của mình là nó thanh thân thôi, lòi nó trở về thanh thân thôi, đừng có trụ cái này, đừng có trụ cái kia, nó cứ thanh thân là được, nó vô sự. Cho nên cái chữ mà “vô sự” của Thầy: *Thanh thân, 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 Thiền sư, Thầy nhắc lại có một vị Thiền sư tên là Ô Sào thiền 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 ổng 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: “*bạch Thầy vậy chớ mình tu theo Phật pháp thì mình tu cái gì?*” Thì vị thiền 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 thản - 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 thân 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 đói 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 bây 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 xoá đi cái màng 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, cả 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 xoá 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 hồi nào thì nó làm hồi 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 thản, 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 thản, 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 từm 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 vi 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 khoẻ 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 lãng xãng 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, lờ đờ, 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 trôi, 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 thăm 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 thôi, 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 Thiền 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 thôi, nghĩa là Thầy không có làm gì hết thì lúc bây 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 đợc 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. Ồ, 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 bây 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 kiểu cách mà rắng, mà kiểu 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 ngòi một hơi gục, như vậy rõ ràng là mình chưa có đuôi, 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. Chùng 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 đuôi 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 thù miên, hôn trầm thù miên là ham ngủ - ngủ gục chứ gì. Cho nên cái si của triền cái thì nó là cái hôn trầm thù 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 kiến 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 hổng 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 tướng là học, hiểu mênh 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

ngâm, cái sự học hiểu của mình nó ngâm 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 ngâm 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 tiến sĩ này mấy người cho nên họ thấy họ hơn. Từ đó cái bản ngã họ vẫn ngâm 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 lầm, 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 chỉ không giận? Các con hiểu không? Người ta nói đúng bởi vì ông Phật ổng nói đúng cho nên

vì vậy ông 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 ông 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. Ồ, nói ông thầy đó giữ gìn giới luật này kia nọ, có đức có hạnh, khen mình đúng nhưng vẫn là phàm 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 hần hoi mà còn phải có thiền 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 tĩa 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

nọ; 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 sinh 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 sinh 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 sinh đó. Bởi vì nó thành cái nghiệp sau đó nó sẽ tái sinh. Cho nên bây giờ mình chặn đứng nó không thành nghiệp thì tức là nó không tái sinh chứ gì? Cách thức chúng ta tu rõ ràng làm chủ sự sanh tử chứ gì, nó không còn đi tái sinh 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 sinh, 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 sinh, tức là phải tiếp tục làm thân người hoặc là thân chúng sanh.

Các con nhớ rằng, Thầy xin nhắc lại đấng Phật nói: Sự tái sinh 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 cắn cổ 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 hồng 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, dùng 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 tiêu 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 trải 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

đạy chúng ta ở trong cái giới luật rất là vệ sinh. Như vậy chúng tở 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 đạy 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 bây 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 bây 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 hồi nãy 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 hỷ hoi 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 có 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 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 thân, an lạc, vô sự. Luôn luôn nếu mà nó không có gì thì các con sẽ có cái trạng

thái thanh thân, an lạc, vô sự đó. Rõ ràng và cụ thể và đồng thời và giữ được cái trạng thái thanh thân, 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.

17 LỜI SÁCH TẤN CỦA THẦY

(Chú ý: pháp âm này người ghi chép nhận thấy có sự đảo lộn. Từ phút 45':57" đến hết đó là đoạn đầu buổi vấn đạo. Còn từ phút 00 đến 45':50" là đoạn kế của phút 45:57)

Nội dung băng giảng:

Vấn đạo:

- 1- Ước muốn.**
- 2- A la hán còn buồn khổ.**
- 3- Làm chủ thân, thọ, tâm, pháp - độc cư.**
- 4- Tu tập phải vừa với sức của mình.**
- 5- Sách tấn.**
- 6- Mục đích tu hành.**
- 7- Phân biệt pháp hướng truyền lệnh và pháp hướng điều khiển.**
- 8- Chánh Niệm Tĩnh Giác - huấn luyện tâm giai đạo mới tu tập.**
- 9- Tu phải nhiệt tâm trong lúc thực hiện thời khóa.**
- 10- Tu hành phải nhiệt tâm, nhiệt huyết xả sạch tâm.**

11- Tu không cần nhiều, tu ít mà đạt được chất lượng.

12- Năm điều kiện để tu hành theo Đạo Phật.

13- Rèn luyện đạo lực.

14- Điều kiện để đạt chất lượng mỗi thời tu.

15- Tu phải đúng thời gian quy định, phải làm chủ từng giờ phút.

16- Định Vô Lậu - lợi ích của ngài kiết già lưng thẳng.

17- Nghĩa tín thọ - Pháp tín thọ.

I- ƯỚC MUỐN

Thì Thầy sẽ đáp Thầy sẽ giảng luôn ba câu chứ không phải là một câu.

*1. **Nguyện làm tất cả điều lành.** Câu đầu con thấy ai làm tất cả điều lành được chưa? Chưa có bao giờ. Nguyện mà có ai mà làm được không? Chưa!*

*2. **Nguyện đoạn dứt những việc ác...***

*3. **Nguyện độ hết chúng sanh.** Câu thứ ba con có thấy ai độ hết chúng sanh chưa? Ngay cả*

Đức Thế Tôn (Đức Phật) còn chưa độ hết chúng sanh huống hồ là chúng sanh như chúng ta?

Ba câu này chỉ là một sự ước muốn, ước vọng của những bậc tu hành để sách tấn khích lệ mình trên bước đường tu tập chứ không phải là một việc làm viên thành. Con hiểu chưa? Đây là một cái ước muốn, cái ước muốn lớn lao như vậy đó là cái ước muốn để độ mình, để khích lệ trên bước đường tu tập mình vì chúng sanh còn đau khổ quá nhiều, vì chúng sanh còn ở trong ác pháp, vì chúng sanh chưa có thực hiện được. Cho nên mình quyết dứt cho được, làm cho được để cho sự độ. Đó là sau ước muốn để độ mình thoát ra khỏi.

Chứ còn độ chúng sanh, nếu mà đã nói rằng nguyện độ hết chúng sanh thì ông Phật đã độ hết chúng sanh từ cái lúc ông Phật cho đến giờ là 2541 năm tới chúng ta rồi, thế mà chúng sanh còn đầy đầy. Chúng sanh ở đây không có nghĩa là loài người không, mà cả con trùng, con đế tất cả các loại chúng sanh thì làm sao mà độ cho hết được. Cho nên đây là cái ước vọng, cái lời ao ước để mà thực hiện cái tâm giải thoát của mình cho hoàn thành được cái sứ mệnh là làm tất cả những điều lành và dứt các điều ác. Bởi vì làm tất cả các điều lành rất khó mà đoạn dứt các điều ác rất khó chứ không phải dễ. Nếu không có ước

vọng lớn, cái tâm rộng lớn như vậy thì khó mà đoan dứt được điều ác.

Cho nên ***thường ngày chúng ta ăn ba miếng cơm mà chúng ta nhắc nhở mình, sự thật ra cái sự khích lệ để cho mình thực hiện cho được các điều lành này.*** Nhiều khi chúng ta đọc nhưng tới chuyện chúng ta vẫn thấy tâm mình giận hờn, phiền não, đau khổ chứ chưa phải là hết ác pháp đâu, phải không? Rất là rõ ràng. Cho nên ở đây chúng ta phải hiểu nó là những câu ước muốn, cái câu để sách tấn khích lệ chúng ta trên bước đường tu chứ không phải là cái việc làm chúng ta làm hết được.

Bởi vì tôn giáo chẳng qua ra đời để an ủi tinh thần của chúng sanh, để đem lại cái đạo đức giúp cho họ sống chung nhau, biết thương nhau đừng làm khổ mình, khổ người chứ không phải tôn giáo ra đời để mà độ hết người ta thoát cảnh khổ mà làm hết tất cả những cái điều thiện, mà thực hiện hết những cái điều thiện không làm được đâu, đó là cái sự ước muốn chứ không phải là cái sự viên thành, cái sự làm được.

II - A LA HÁN CÒN BUỒN KHỔ

Hỏi: *Có những vị đã chứng quả A La Hán thấy biết rất rõ sao lại còn buồn khổ xin nhập*

diệt trước khi Đức Như Lai nhập diệt?

Nghĩa là câu hỏi của con ở trong đó như thế này này. Nghĩa là đã chứng quả A La Hán sao lại khi nghe tin Đức Phật nhập diệt, các ngài lại xin nhập diệt trước Phật để rồi không nhìn thấy khi Đức Phật đã nhập diệt rất là đau khổ, thì câu nói đó chúng ta sẽ xét nó ở trong cái bản kinh nào?

Đáp: *Đó là bản kinh Đại Bát Niết Bàn của Đại Thừa thì người sau viết như vậy. Còn kinh Nguyên thủy không có dạy như vậy. Các bậc A la hán khi đã thấy nhân duyên, thấy cái duyên nhân quả của mình đã hết thì các ngài xin Phật nhập diệt, chứ không có buồn khổ mà sợ rằng mình chết sau Phật, Phật chết trước mình phải thương nhớ đau khổ. Không phải vậy, mà chính vì cái chỗ mà thấy cái duyên nhân quả của mình hết. Bởi vì mình ở đây mình sống ở đây là do cái nhân quả, do cái nhân quả mà mình mới có cuộc sống này, mà cái duyên nhân quả của mình hết thì các vị đó họ đều nhập Niết Bàn.*

Cho nên tại sao mà khi Đức Phật sắp sửa nhập diệt thì các ngài cũng đều nhập diệt trước Phật, hoặc sau Phật, lần lượt họ ra đi hết, tại sao vậy? Cái duyên của một đấng giáo chủ đó nó có bao nhiêu vị đệ tử phải theo để mà xây dựng cái đạo giáo, tức là cái Phật giáo, thì khi là cái

duyên nó hết rồi thì những người đó họ lần lượt họ ra đi, họ hết cái duyên của họ rồi, thì họ không còn hỗ trợ ai nữa. Cho nên khi mà họ biết Đức Phật đã sắp sửa nhập diệt thì như ông **Xá Lợi Phất**, ông **Mục Kiền Liên**, ông **La Hầu La**, những cái bậc đó đều là họ đi trước hết, là vì họ biết Phật đã sắp sửa nhập diệt, họ đã hiểu biết trước chứ không phải vì họ thương, họ nhớ mà họ đi trước. Họ biết rằng cái duyên của họ cũng đã hết rồi, pháp tới đây chỉ còn lại ông A Nan, hoặc ông Ca Diếp, những ông đó mà thôi thôi, chứ còn chúng mình phải đi thôi là vì mình chỉ có cái duyên với Phật là mình theo hỗ trợ Phật, giúp cái giáo đoàn cho Phật, mà bây giờ cái duyên hết rồi thì mình không còn giúp, tức là không thể giúp ông Ca Diếp, mà cũng không thể giúp ông A Nan, cho nên khi còn Phật thì các ngài giúp mà Phật sắp sửa Niết Bàn thì các ngài đi. Do đó các con thấy cái duyên nó có cái sự kháng khí nhau ở chỗ đó.

Cũng như bây giờ các con về đây tu là có cái duyên với Thầy mới có quây quần xung quanh Thầy, mà nếu không có duyên thì làm sao quây quần. Nếu mà các con tu mà làm chủ được sanh tử thì các con thấy rất rõ ràng. À, bây giờ ngày mai Thầy tịch, thì cái duyên của con cũng hết rồi, con theo Thầy tới đây cũng hết rồi, vì còn Thầy

thì chắc chắn là con còn hỗ trợ để cho đường lối của Thầy làm sáng tỏ thêm lên, mà bây giờ cái duyên của Thầy đã ra đi thì tức là con không thể hỗ trợ cho một cái người khác. Như bây giờ Thầy (TC) hoặc là *Mật Hạnh, con không có duyên với quý Thầy đó cho nên con không có hỗ trợ cho quý Thầy được vì vậy các con phải ra đi với Thầy, vì duyên Thầy hết con không hỗ trợ nữa.* Đó là những cái gì chứ không phải vì buồn khổ, nếu mà còn buồn khổ thì tức là con còn tâm phàm phu, không thấy được nhân quả, không thấy được cái lý của Khổ, Tập, Diệt, Đạo, do đó thì nó không phải là bậc A La Hán.

Cho nên kinh Đại Niết Bàn thì nó diễn tả cái chỗ này là có những bậc A La Hán, bởi vì cái Đại Niết Bàn đó nó là kinh của Bồ Tát rồi, chỉ có những bậc Bồ Tát, những bậc lớn hơn thì không khổ, chứ còn A La Hán xưng danh thì nó còn buồn khổ, cho nên nó mới hạ xuống đó là cái tầng thấp, để cho cái A La Hán của Đức Phật nó trở thành những người còn nhỏ, gọi là Tiểu thừa. *Cho nên kinh Đại Bát Niết Bàn bên kinh phát triển, tức là kinh Đại Thừa thì viết là các bậc A La Hán có buồn khổ. Còn kinh Nguyên thủy thì không có dạy như vậy mà chỉ biết rằng cái duyên của mình nhân quả đã hết, thì đi trước hoặc đi sau Phật mà thôi, chứ không có buồn khổ.* Còn

những người mà tu chưa chứng, như *ông A Nan hỏi đó chưa chứng thì còn buồn khổ, còn khóc lóc.*

Đó là kinh phát triển viết phi báng Phật pháp. Nếu trước cái chết của người thân còn buồn khổ thì không phải A La Hán, nghĩa là đúng như kinh nguyên thủy thì cái người mà chứng quả A La Hán thì không còn buồn khổ, mà còn buồn khổ thì không phải là A La Hán, tức là không giải thoát.

3.LÀM CHỦ THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP **- ĐỘC CƯ**

Hỏi: Chinh phục được thân, thọ, tâm, pháp là làm chủ được thân, thọ, tâm, pháp phải không thưa Thầy? Còn nếu nhiếp phục thân căn, ý căn, khẩu căn, vv.. là như thế nào? Có phải không phá hạnh độc cư là nhiếp phục được thân căn, khẩu căn, và ý căn hay không, xin Thầy và cô Út giảng cho con được rõ.

Đáp: *Chinh phục được thân, thọ, tâm, pháp là làm chủ được sự sống chết*, nghĩa là chinh phục được thân, thọ, tâm, pháp tức là làm chủ được thân, thọ, tâm, pháp. *Trong khi tu Tứ Niệm Xứ mà làm chủ được nó rồi, tức là chúng ta có được, mà có đạt được những cái định đó thì chúng ta làm chủ sống chết chứ không phải*

làm chủ thân, thọ, tâm, pháp. Nghĩa là lấy thân, thọ, tâm, pháp để mà chinh phục, để mà tu tập, để mà làm chủ được sự sống chết.

Còn nhiếp phục thân căn, khẩu căn, ý căn, nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn ở đây thì con có nói rằng chinh phục, còn nhiếp phục thân căn, ý căn, khẩu căn cho nên ... tức là nó còn năm cái căn chứ không phải là một cái căn, mà sáu căn, ngũ căn hay là lục căn. ***Thì thân căn, là xúc căn đó, thân căn, khẩu căn, ý căn, nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thì sáu cái căn này thì đó là mới là phòng hộ sáu căn.*** Ở đây con dùng cái chữ mà nhiếp phục các căn của mình, đó là phòng hộ nó chứ không phải nhiếp phục.

Còn nhiếp phục nó tức là chinh phục thân, thọ, tâm, pháp, làm chủ được thân, thọ, tâm, pháp. Mà thân ***trong cái thân thì nó có sáu cái căn,*** trong cái thân nó có sáu cái căn, cho nên chúng ta nhiếp phục, mà ở đây con dùng chữ nhiếp phục thân căn, khẩu căn, ý căn đó là tức là phòng hộ sáu căn chứ không phải nhiếp phục nó, ***phòng hộ là giữ gìn nó để khi nó tiếp xúc với vật gì thì nó không bị dính mắc, tiếp xúc vật gì nó không bị tham đắm, không bị tham mê, do đó gọi là phòng hộ chứ không phải nhiếp phục nó.***

Nhiếp phục nó tức là làm cho nó phục

tùng, còn cái này là mình ngăn ngừa, phòng hộ, giữ gìn, bảo vệ nó để cho nó đừng dính mắc chứ không phải là nhiếp phục. Còn nhiếp phục là phải sai nó, như con ở trong định con sai nó. Bảo “cái lỗi tai này nghe vô, đừng có nghe ra ngoài”, đó là nhiếp phục, phần đó là phần nhiếp phục. Còn cái phần phòng hộ, giữ gìn cho nó đừng dính mắc, nghe người ta chửi đừng có để cái ý căn của mình dính mắc ở trong cái chỗ chửi đó, để rồi nó sanh ra cái phiền não, sân hận của mình, đó là phòng hộ.

Còn cái sự phòng hộ này thì còn gọi là ***Thánh phòng hộ sáu căn***. Cho nên trong thân của chúng ta nó có sáu cái căn, do vì vậy mà chúng ta chinh phục được thân, thọ, tâm, pháp thì chúng ta đã chinh phục được sáu căn của chúng ta, mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của chúng ta. Đó thân ý căn.

Như vậy con hiểu biết được cái chỗ mà chúng ta đã tu tập, cái nào mà để nhiếp phục được thân căn, khẩu căn, ý căn, nhãn căn, nhĩ căn, tỉ căn, thiệt căn, thì chúng ta tu ở trên cái chỗ pháp ***Định Vô Lưu*** thì chúng ta chinh phục được thân, thọ, tâm, pháp. Chúng ta tu cái ***Định Chánh Niệm Tỉnh Giác*** thì chúng ta chinh phục được thân, thọ, tâm, pháp. Chúng ta tu cái ***Định Hiện Tại An Lạc Trú*** thì chúng ta chinh phục

được thân, thọ, tâm, pháp. Chúng ta tu cái **Định Niệm Hơi Thở** chúng ta chinh phục được thân, thọ, tâm, pháp. Nghĩa là tất cả các định chúng ta đều chinh phục được thân, thọ, tâm, pháp, mà chinh phục được thân, thọ, tâm, pháp tức là nhiếp phục được thân căn, khẩu căn, ý căn nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn. Nhưng mà **trước khi mà chinh phục nó thì chúng ta phải phòng hộ sáu căn, giữ gìn nó không cho dính mắc. Mà phòng hộ sáu căn giữ gìn không cho dính mắc, tức là độc cư.**

Mà độc cư thì nó có hai phần, chứ không phải là một phần.

1- Hôm đầu Thầy nhắc đi nhắc lại cái chỗ này rất rõ, tức là độc cư. **Nếu mà phòng hộ sáu căn của chúng ta mà không độc cư thì khó mà phòng hộ.**

Cho nên phòng hộ nó có hai phần - nó có bốn phần chứ không phải hai phần, nó có bốn phần

Phần thứ nhất: Là phòng hộ sáu căn.

Phần Thứ hai là: Tâm không phân tán. Nghĩa là mình độc cư thì tâm không bị phân tán.

Phần thứ ba: Có thì giờ tu tập nhiều. Nghĩa là khi mà mình phòng hộ giữ gìn sáu căn của mình thì cái thời gian rảnh rỗi mình tu tập nhiều.

Phần thứ tư: Sống trầm lặng, tập sống trầm lặng không ... nhiều. Nghĩ là đời sống của mình sống được độc cư thì mình sống trầm lặng, và khi an vui được trong cái sự sống trầm lặng của mình, mình trở thành bậc Thánh, chứ không có gì ...

Đó là bốn cái điều kiện của hạnh độc cư. Bốn cái điều kiện của hạnh độc cư đó mà chúng ta thực hiện được thì chúng ta tu tập rất dễ chứ không khó.

Đó là cái phần trả lời về cái phần Hải Tâm hỏi Thầy. Nhưng phải lưu ý: tuy rằng hỏi, Thầy trả lời cho thông hiểu như vậy *nhưng trong giai đoạn này cái tiên quyết của con là phải làm chủ cho sự sống chết chứ không phải ở chỗ hiểu biết đơn thuần như vậy. Mà cái chỗ hiểu biết như vậy để chờ sau khi tu xong rồi thì cái chỗ hiểu biết này, nó sẽ trả lời nơi thân con rất là rõ, không cần phải hiểu biết, vì hiểu biết như vậy nó làm cho tâm của chúng ta nó không được an, tức là nó không được yên, nó không được thanh thản, mà nó còn cái pháp tướng nó làm cho của chúng ta muốn tìm hiểu, muốn hiểu cho nó rõ thì chúng ta phải xả bỏ nó ngay liền tức khắc, không cần hiểu.*

Bây giờ là trong giai đoạn phải vô lậu, phải quét sạch những cái này, dù là pháp của Phật

cũng phải xả, hướng hồ là pháp thế gian, nghĩa là Phật pháp còn phải xả thì những cái câu hỏi của con nó về Phật pháp chứ không phải ngoài Phật pháp, nhưng mà phải xả, thì muốn làm pháp thế gian con còn ... cho nên ở đây chúng ta phải hiểu rằng Phật pháp hỏi mà Thầy còn cho là pháp tướng thì thử hỏi pháp thế gian thì còn chỗ nào mà các con chứa chấp ở trong lòng. Các con tu theo Thầy thì các con còn chứa chấp trong lòng pháp thế gian thì đó là một điều sai, phải xả nó xuống hết, bỏ cho sạch, không còn con cái, không còn gì hết hoàn toàn xả.

4.TU TẬP PHẢI VỪA VỚI SỨC CỦA MÌNH

Nhưng phải khéo léo linh động, tâm mình chưa có xả được, nó còn bị thương nhớ thì nên tiếp duyên chứ đừng nên nén tâm, nén tâm nó làm cho mình cô đơn buồn khổ rồi sanh bệnh, và sanh bệnh thì tu không được, cho nên phải hiểu.

Bởi vì năm điều kiện là có bệnh thân không thể tu tập được đối với Đạo Phật mà, cho nên phải khéo léo. *Khi biết tâm mình ở mức độ nào, độ cư ở mức độ nào thì chúng ta cố gắng giữ gìn, chứ không phải Thầy cấm các con đâu, vì sự giải thoát của các con mà Thầy nói lên những cái điều kiện như vậy để cho các con quyết tâm,*

chứ còn các con tu các con phải biết được cái tâm và các sức của các con ở mức độ xả tâm như thế nào, đừng quá ép.

Đức Phật ví dụ như một cái dây đàn mà quá căng, quá thẳng thì nó sẽ đứt, mà quá trùng thì nó không thành tiếng, làm sao mà vừa với cái sức của mình thì nó Phật ra được, không có ác pháp.

Thì như cô Út đã dạy, các con biết rằng cái sự tu tập nó **không được thái quá, mà không được dễ dãi với nó, mà phải đi đúng chừng với cái sức của mình.** Cho nên cái người mà tu thiền, luôn luôn lúc nào cũng biết được cái chỗ tu tập của mình rất là rõ ràng với cái sức của mình. Còn nếu mà cái người mà không biết, tham ngồi nhiều là như dây đàn căng thẳng, mà ham ngồi nhiều mà chất lượng không có thì phí mất thì giờ chúng ta không bao giờ đạt. Cho nên ở đây chúng ta phải biết cái sức của chúng ta tu.

Thời gian ôm, **Minh Tông** đã tu theo Thầy, Thầy thì không phải như cô Út, nói thẳng, Thầy bảo: đừng có ngồi nhiều, không nghe mà ngồi nhiều. Thì bây giờ mới hiểu ra: Tại vì con không nghe lời Thầy, nếu con mà làm Thầy như Thầy thì con bắt phải là thực hiện 1 phút là tu cho đúng 1 phút, nói sự thật ra nói là nói một điều, nhưng khi tâm người ta muốn ngồi 1 giờ thì mình làm sao mình bảo tu 1 phút, người ta thấy an người

ta thích thì người ta cứ ngồi nhiều. Ai đâu mà đi theo kịp, chỉ người ta có tin mình hay không?

Bây giờ con mới hiểu ra được từ cái chỗ ngồi 6, 7 tiếng đồng hồ nó không kết quả cho con, bây giờ con trở lại tu 30 phút, 1 giờ để đạt cho được cái đạo lực, con rèn đạo lực. Thì bây giờ con mới thấy được cái chỗ rèn đạo lực của con thì con đã mất đi, thay vì năm thứ nhất con đã mất đi... Năm thứ hai con lạc ở trong, kéo dài ở trong cái trạng thái an đề rồi 6, 7 tiếng đồng hồ mà lại rơi trong vô ký thì..., thì lại rơi trong giấc mộng, thì tất cả những cái này nó làm mất thì giờ con tu tập. Kế năm thứ 3 con chẳng nghe lời Thầy, tu dài dài. Bảo tu tập tỉnh thức trong giấc ngủ thì sức của mình tu tập trong 5 phút, thì tu tập trong 5 phút, đằng này tu tập cả tiếng đồng hồ trong 1 tiếng đồng hồ, rồi 2 tiếng, rồi 3 tiếng, tăng dần lên tới 4, 5 tiếng thì làm sao tỉnh thức trong giấc ngủ được, nó phải kéo dài. Cho đến bây giờ tỉnh ra mới thấy được.

Và đồng thời thì ở đây nói chung là các con vẫn thấy được cái sai, chứ không phải không thấy được cái sai, nhưng mà chùng mà ngộ ra được, ***tỉnh ngộ ra được thì đã mất cái thời gian rất nhiều.***

Và đồng thời các con cũng thấy rằng tu tập của các con có quyết tâm tu nhưng mà không

niệt tâm với cái sự tu tập. Giờ tu của mình coi thường mà không xem nó là cái giờ của mình khoanh chân lên làm cái giờ làm chủ sanh tử, chấm dứt sự luân hồi tái sanh của mình là một điều quan trọng của con người theo Đạo Phật. Cho nên không khoanh chân thôi, làm gì làm, nhưng mà đã khoanh chân rồi nhất định là phải chiến đấu, chiến thắng cho thật. Như vậy mới có kết quả, như vậy mỗi ngày mới có tiến bước nhanh chứ còn không thì mất thời gian.

Hôm nay Thầy dạy để cho các con biết được mà nỗ lực, còn những gì thưa hỏi thì sẽ thưa hỏi.

Còn về phần Đào, dự định xin về thì Thầy trả lời bức thơ của nó, Thầy sẽ dẫn ...

Các con còn gì hỏi Thầy nữa không?

Hôm nay Thầy xin nhắc lại, có nhiều cái *phần các con đừng có tu mênh mông, các con sẽ chia ra từng thời gian các con tu **Định Vô Lậu**, đó là cái thứ nhất.*

Cái thứ hai thì các con tu, các con sẽ dùng các đối tượng trong công việc làm, nhất là mấy con đang ở trong giai đoạn diệt ngã, xả tâm. ly dục, ly ác pháp thì nỗ lực xả tâm cho thật sạch. Mỗi mỗi một cái tâm niệm của mình khởi lên là lấy cái đối tượng xả liền, có chuyện gì mau mau xả liền thì đời sống của chúng ta là thiên đường,

không có được để cho tâm chúng ta kéo dài cái sự lo sợ, cái sự sợ hãi, mau xả liền tức khắc để cho tâm chúng ta trở về thanh thản, *đó là cách thức xả, xả liên tục hàng ngày, hàng giờ lúc nào chúng ta cũng xả, đó là cái sự tu tập.*

Và thường nhắc tâm: “tâm như cục đất”, nhưng mà làm sao nó như cục đất chứ không phải là nhắc nó như cục đất rồi để cho nó thành cục đất. Nghĩa là nhắc tâm để cho chúng ta nhớ là khi có chuyện gì thì ngay đó phải tìm mọi cách để biến cho nó trở thành cục đất thật sự,.. Thì như vậy cái hướng tâm của chúng ta nhắc nó như cục đất là cái tâm niệm của chúng ta luôn luôn đặt trên hàng đầu để mà ***diệt ngã xả tâm; ly dục, ly ác pháp.*** Có như vậy chúng ta mới thấy được kết quả.

Ở đây thì ***Thầy nhắc nhở mấy con rất nhiều, rồi ngày nào Thầy ra đi rồi thì lấy ai mà nhắc nhở,*** mà các con đã nắm được, hiểu được mới tu đúng được. Thời gian ngắn như thế này mà các con đã hiểu biết tu mới đúng được.

Bây giờ thí dụ như Hải Tâm đang đạt được ở trong cái trạng thái diệt tâm tứ, thì bây giờ đang ở trong cái sự yên lặng đó, cố gắng mà nỗ lực. ***Mục đích chúng ta phải đạt là nó vắng lặng, làm sao hướng tâm đạt được vắng lặng, chứ không phải là ở trong cái trạng thái yên lặng thọ***

hưởng cái trạng thái yên lặng đó, mà phải lấy cái trạng thái yên lặng đó làm cái chỗ đứng cho chúng ta tu tập để giải thoát. Đó thì cái điều kiện mà cần phải làm là cái điều kiện rất rõ, chứ đâu có phải gì nhiều đâu.

Rồi kể đó chúng ta tu tập cái gì? Thì như Hải Tâm con phải tu tập cái gì? **Tu tập Định Vô Lậu**, vì biết rằng cái tâm lậu hoặc của mình tuy có xả rất nhiều nhưng chưa phải hết đâu, cho nên hàng ngày chúng ta phải nhắc nhở nó và hầu hết duyên sự gì chúng ta sẵn sàng tiếp đón duyên sự đó để mà xả tâm, nghĩa là tiếp đón nó để mà chúng ta biết được tâm mình xả.

Còn nếu mình sợ nó mình trốn chưa chắc đã là xả, nghĩa là mình trốn tránh là sợ rồi, không bao giờ mình xả. Nghĩa là mình phải tiếp đón, để rồi mình quán xét lại cái tâm của mình coi nó xả hay không xả? Nếu mà nó còn tức là mình phải xả, phải tiếp nhận nó để mà xả, chứ không phải tiếp nhận nó để mà phiền não. **Tiếp nhận rồi mình phải dùng tất cả những cái sự tu tập của mình, cái kinh nghiệm tu tập của mình mình quét nó ra từ đó chúng ta có đủ lực để mà tu tập, để mà xả tâm.** Thì trên cái bước đường tu tập như vậy các con thấy đâu có phải cực, tu tập nhiều đâu.

Bây giờ con còn phải tu tập cái thứ ba là

tĩnh thức. *Tĩnh thức tức là mình đi kinh hành, mình làm công việc mình làm tất cả mọi cái, làm một mình mình nè, không làm hai người, 2 người 3 nè, làm một mình quét sân, luôn luôn mình giữ cái tâm mình ở trong những cái hành động của mình để cái tĩnh thức nó cao. Mà tĩnh thức nó cao thì mình mới vào, khi mà tâm nó vắng lặng không nghe âm thanh thì cái tĩnh thức đó nó sẽ trợ giúp cho mình... chứ còn nếu không đủ cái tĩnh thức mà hiện bây giờ không có tu cái tĩnh thức này nhiều, tới chừng đó cái tĩnh thức ở đâu mà có cho mình, không tu làm sao có, còn mình tu nó mới có chứ, ***mình tĩnh thức ở trong cái hành động của mình từng đó tĩnh thức ở trong cái sự yên lặng, vắng lặng của mình chứ nó đâu mất được.****

Cho nên cái bài kinh Đức Phật nhắc nhở như thế này: khi mà tâm chúng ta đã nhập ***Tứ thiền*** rồi thì cái trạng thái Tứ thiền đó là cái trạng thái thanh tịnh nhất của tâm của chúng ta, ở trong đó cái sức tĩnh nó rất là cao độ, cho nên chúng ta muốn cái gì chúng ta muốn cái nấy được hết. Nghĩa là muốn cái thân này biến ra thành Tâm Như nó ra thành Tâm Như liền tức khắc, muốn cái thân này có cái gì thì nó làm ra cái nấy. Bởi vì khi mà chúng ta vào Tứ thiền chúng ta muốn cái hơi thở ngưng, muốn các hành trên thân

ngưng, nó ngưng liền, thì lúc bây giờ chúng ta được nhập vào trong Tứ thiên rồi thì cái muốn của chúng ta tức là ***Đục Như Ý Túc nó muốn như thế nào thì ở trong đó người ta muốn được hết. Muốn tức là hướng tâm chứ không phải gì. Chúng ta muốn tức là hướng nó về đó, mà hướng nó về đó là phải đạt.*** Như vậy rõ ràng là cái đạo lực của chúng ta chứ cái gì.

Cho nên ở đây các con không có thấy được cái chỗ mà tu tập, luyện từng cái đạo lực của mình để cho cái muốn của mình, muốn theo cái gì nó làm cái này. ***Ở đây mình đã ly dục ly ác cho nên cái muốn của mình muốn thanh cao chứ không phải cái muốn của phàm phu.*** Cho nên Đức Phật nói Tứ Như Ý Túc Là Đục Như Ý Túc, muốn cái gì thì làm cái này. Nói như vậy không có nghĩa là nói về thần thông, nói như vậy nghĩa là nói về cái đạo lực của chúng ta làm được những cái chuyện phi thường, mà chúng ta phải nỗ lực.

Rồi đây ***nghe Thầy nói như vậy, thì các con khi ngồi tu lại muốn cho mình có thần thông, thì cái đó là cái nguy hiểm rồi,*** cho nên ở đây thì không được muốn mà chỉ nói để cho biết chúng ta phải thực hiện cho được ở cái chỗ này, chứ không phải ngồi đây như cái đà muốn bay lên trời, không phải được. Cho nên cái chuyện

nói là một cái lý nhưng mà đừng có hiểu qua cái chỗ nói rồi bắt đầu ngồi yên lặng một hơi, bây giờ chắc tay lên, bây giờ nó yên lặng ngồi đây nó bay lên, nó vắng lặng bây giờ nó nghe rồi nó bay, thì cái đó là cái muốn bay rồi. Bởi vì khi mà chúng ta làm chủ được sự sống chết rồi thì cái muốn của chúng ta nó là cái hướng tâm. Cái tâm của mình phải đề phòng. Bây giờ nó còn buồn thương giận ghét mà nó muốn thì nó muốn trong buồn thương giận ghét rồi chứ nó không phải là cái muốn của Thánh thân, cái muốn của Thánh nhân là cái tâm này phải sạch.

Đó, thì hôm nay Thầy nói như vậy để cho biết rằng cái bước đường tu tập của các con là phải tu tập ít, nhưng ***tu tập ít cái chất lượng cao***, chứ không phải tu tập nhiều mà là nó được nhiều. Tu hoài tu hoài mà giờ nào tôi cũng lờ mờ, lờ mờ, thời nào tôi cũng không làm chủ hết thì tu cái đó tu cái gì? Tu hoài mà không hết vọng tưởng, tu hoài mà không hết cái tâm nó cứ còn thương, còn nhớ, còn ghét, còn giận, còn hờn hoài mà tu như vậy tu cái gì? Thầy nói tu là mục đích là mình phải xả, phải làm sao cho hết, thế mà tu cứ còn hoài cái đó là tu cái gì? Tu là phải dẹp cái đó, dứt bỏ cái đó. Đã quyết tâm đi tu rồi phải xả bỏ cái này chứ, tại sao mà cứ để hoài. ***Các con không có rầy cái tâm của mình, không***

có rầy mình, không có mắng mình: tại sao đi tu rồi mà còn cái tâm này hoài, phải xả bỏ chứ cái này bộ tốt lắm sao, cái này là cái đau khổ, cái này là cái không tốt của đời người, cái này là cái chìm nổi ở trong sự sống chết sanh tử luân hồi, nó đâu có tốt lành gì cho nên phải xả nó, bỏ đi, không cần thiết mấy thứ này.

Ở đây đâu còn lo đói, lo no, lo gì nữa hết, có gì ăn cái này sống đâu có cần là phải buồn vui ở trong này nữa, đâu có cần ngon béo bỏ nữa mà chỉ cần sống để mà thực hiện cho được cái sự giải thoát, quyết tâm, nhiệt tâm. Ở đây phải có sự tư duy suy nghĩ đừng có để cái tâm niệm nào xen vô, tạp niệm nào xen vô, hoặc cái trạo hối nào xem vô làm cho tâm mất thanh thân ..., ***nhiệt tâm, phải kiên quyết, gan dạ, kiên trì, coi nó, lúc nào cũng phải dùng nó muốn, quán xét đập vỡ đầu nó xuống, đừng có để cho nó lăng nhăng, lăng nhăng đeo đẳng hoài trong đầu của mình thì có ích gì.***

Các con thấy ba năm trời chứ đâu phải một ngày, đến giờ này là phải quyết định rồi, không còn cái giờ phút chậm trễ, phải quyết xả cho sạch, bỏ cho sạch. ***“Nếu mà không đi tao đập đầu cho chết cho rồi”, nói vậy nó ớn nó phải đi. Chứ sống làm gì mà cứ đeo đẳng hoài như thế này. Thì các con thấy một Thánh ni người ta***

đã thắt cái vòng rồi, “nếu mà mày không đi tao đưa cái cổ vô, tao đập ghế là mày đứt đầu liền tức khắc, chứ sợ!” Người ta còn như vậy, người ta còn nghĩ như vậy, vì vậy mà nó sợ quá, nó rút lui nó đi mất. *Còn mình chưa dám chết cho nên nó chưa chịu rút lui. Cho nên vì vậy phải nhiệt tâm, phải đem hết sức lực của mình, phải xả bỏ, ly dục như đất, không còn ham muốn gì, đời này không còn ham muốn gì, không có cái gì mà tốt đẹp, cái gì đều là vô thường, không có cái gì mà trường tồn ở trên thế gian này. Ví như ngọn tháp này mà nó còn thay đổi đủ thứ hết, hướng hồ là cái gì, cho nên chúng ta cố gắng xả bỏ hết, quyết định xả bỏ cho sạch.*

*Cũng như cô Diệu Hảo, lớn tuổi rồi mà chỉ còn sức khỏe như vậy đó là ... đời có gì, mà bây giờ còn một chút gia duyên nhỏ, quét cho sạch ra đi đừng có để. Một ngày qua là một ngày đau khổ, nỗ lực thực hiện sống trong một cái thất vắng vẻ ở bên bờ kinh kia kia mà ngồi mà nhìn nước mà nghe dòng nước chảy để rồi tâm nói thanh tịnh, chứ còn nếu mà ngồi đó mà lo toan cái này, cái kia biết chừng nào mà cho nó giải quyết được, *bỏ hết, dẹp hết xả hết đi để rồi còn một cái gì thì xả tiếp, xả chưa hết.. .một ngày nào đó thân này hoại diệt rồi thì còn giữ được cái gì đâu?* Danh cũng chẳng còn, mà lợi cũng*

không còn, chỉ có hai, chỉ có nhân quả thiện, ác là tiếp tục đi tái sinh luân hồi rồi thọ lấy khổ, cho nên bỏ xuống đi, đừng có nghĩ gì hết, hoàn toàn bỏ hết.

5.SÁCH TÁN

Còn riêng Hải Tâm, Tú với Tám, như cô Huệ Ân sau khi mà mình đem cái hài cốt của ông thân về đây rồi các con hãy xả xuống đi, nỗ lực mà tu, đừng có lo cái gì nữa hết, đừng có bận tâm gì nữa. Cứu mình đi, tức là mình đã tu xong, cứu mình được tức là đã tu xong, vì Phật pháp còn có người tu chứng thì còn có người tin tưởng ở Phật pháp, mà không có người tu chứng thì Phật pháp không còn. Mà các con đã từng theo Thầy 3 năm nay rồi, còn gì nữa mà không xả bỏ. Tại sao ở đây cô Út không có nhận thêm nữa, vì nhận thêm cô Út cũng còn phải tu cho mình chứ, cũng còn những bước đi cuối cùng của mình chứ. Bây giờ nhận thêm nấu cơm, hằng ngày cho các con ngồi tu tập, còn mình thì tu tập không được, bởi vì phải lo cái này, lo cái kia, lo cái khác thì không tu tập được. Còn Thầy ra đi rồi thì Thầy an trú ở trong hang, trong núi, Thầy dẫn ba cái ông tăng này đi Thầy nhét trong núi cho cọp ăn cho rồi hết, chứ tu ở ngoài này có làm được cái trò trông gì, các con thấy có làm được cái trò trông gì? ***Ít bữa gia đình đến thăm, đến viếng, đến riết, tu***

hành cái thứ gì được.

Thật sự ra cái tâm trạng của con người đâu phải dễ con, khó lắm, vắng vẻ ở xa xôi trong rừng núi tu không ai tới thăm viếng, làm gì đi vô đó nổi mà đi, thì đâu có ai thăm viếng mà không thăm viếng thì cái tâm tuôn trào. Nhưng cái tâm có con có động hay không chừng đó các con biết. Vô trong rừng núi rồi ngồi, bây giờ các con nó không tới rồi mới thương, mới nhớ, mới khóc, mới lóc. Thì cũng như cô An Tịnh đi vào trong này tu rồi bắt đầu vô đây các vị độc cư rồi, không nói chuyện gì được hết cho nên bắt đầu mới nhớ ở ngoài vui vẻ, cho nên rất sợ sệt. Do đó mình phải nhờ cái đối tượng, nhờ cái sự độc cư mới thấy được cái tâm tuôn trào, tuôn trào ra hết, quyết định xả chứ đừng có để. Ai tu cho mình được, chỉ có mình xả chứ còn. Bởi vì mình dứt bỏ, dứt bỏ có mình dứt bỏ chứ không ai dứt bỏ cho mình, mình ráng, muốn mình chỉ có một mình.

Đó thì hôm nay tất cả những cái, hơn nữa nửa tháng mới gặp Thầy một lần, mà gặp Thầy một lần Thầy nhắc nhở hết sức nhắc nhở. Nghĩa là tu phải có chất lượng tu thời gian phải ngắn, tu cho đúng cách chứ đừng có tu sai. Chẳng hạn như các con thấy ngồi thấy an thì bắt đầu: **Thầy bảo 30 phút ngồi lại 35- 40 phút thì như vậy là**

sai rồi không đúng, cho nên những cái này thì các con hầu hết là sơ sót. *Tu thì tu lơ mờ, tới giờ ngồi thì vô ngồi chứ còn không có chất lượng*. Cho nên mấy con tịnh tu bây giờ, tới bây giờ mà vọng tưởng chưa dứt. Còn riêng *Tú thì con phải tu tập Định Vô Lộ xả cho nhiều, nghĩa là tiếp duyên rồi tạp niệm xả cái tâm cho sạch*. Đừng có nghĩ rằng khoan chân ngồi là tu cái đó không phải, mà chính xả tâm vô lậu; ly dục, ly ác pháp, lúc nào cái tâm cũng an vui hết. Đó là cái tâm thanh tịnh đó.

Cho nên Phật dạy ly dục, ly bất thiện pháp nhập Sơ Thiền.

Cái thiền đầu tiên của chúng ta là cái tâm xả mà thôi, rồi từng đó nếu mà chúng ta dùng cái Định Vô Lộ, mà dùng các pháp hướng mà chúng ta nhắc, *nó mà xả nó như cục đất được rồi, thì cái pháp hướng đó nó có hiệu quả*, là bảo nó: “tịnh chỉ tâm tứ” thì nó tịnh chỉ, nó không còn vọng tưởng. Bảo: “cái tâm quay vô định ở trên thân, không có được nghĩ ngợi cái gì hết, luôn luôn biết hơi thở ra biết hơi thở vô, hơi thở chậm và nhẹ, không được thở ngắn, không được thở dài quá, không được thở mạnh quá”, bắt đầu hơi thở nó cũng theo đó mà truyền lệnh một cách tự nhiên của nó.

Do cách tu mà quyết định mà tu được cái

Tĩnh Giác Chánh Niệm Định và cái Định Vô Lộ xong rồi thì tới tu Hiện Tại An Lạc Trú là bảo đảm thành công. Các con chỉ ra lệnh là nó quay vô, cái tâm nó quay vô nó chỉ biết hơi thở ra, vô. Nó biểu hơi thở chậm nhẹ, nó chậm nhẹ. Mà các con không chịu tu cái định này mà các con cứ ngay cái định hơi thở mà cố gắng mà ức chế nó thì các con sẽ bị rơi vào trong tưởng.

Đó là những cái khó mà hầu hết Thầy căn dặn nhắc nhở rất nhiều. Vừa rồi thì có một người Phật tử người Hoa, được nghe băng Thầy, rồi xin cô Út lên đây gặp Thầy, Thầy cho gặp thì nhìn cái người này họ tu cái thiền định gì Thầy cũng chả biết nhưng mà có điều kiện là... mà toàn nói tu hơi thở, hơi thở rồi sao nó rung người lên, rung âm âm ở trên nó rung...

Cho nên đó là những cái tù mà không Thầy, tu mà ức chế tâm nhiều quá. Ở đây không ức chế tâm, ***tu là dùng cái Định Vô Lộ quán xét xả tâm cho thành tựu.*** Tâm không phiền não, không giận hờn, tâm như cục đất chừng đó cái tâm được như vậy thì cái pháp hướng các con là hướng vô lộ mà nó được tâm như cục đất rồi thì các con bảo: “cái tâm quay vô, định ở trên thân, biết hơi thở ra vô”. Ra lệnh như vậy rồi bắt đầu thì con vẫn thấy cái tâm nó bám chặt hơi thở, nó không bao giờ mà nó có vọng tưởng. Con bảo

“30 phút phải xả ra”, 30 phút cái nó xả. Con phải nhắc chứ con không nhắc nó ngồi một giờ, hai giờ nó quên đi, nó cứ nó biết vậy nó ngồi 1 giờ 2 giờ. Thấy nó ngồi được như vậy rồi cứ ngồi riết, tiếp, tiếp, nó dẫn đi tuốt luốt. Cho nên 30 phút xả ra, xả ra tu tập cái khác, rồi tới chừng nó hết, tới chừng đó mình thấy mình tới giờ gom, ngồi khoanh chân lại mình nhắc: “tâm quay vô định trên thân, biết hơi thở ra, vô, hơi thở chậm và nhẹ”, bắt đầu ra lệnh như vậy rồi mình dùng hơi thở mình thở nó chậm... khỏi cần tập trung, chỉ có tâm hết...

Cho nên cái *mục đích chính là các con phải tu cái Định Vô Lậu*. Bởi vì trên Tứ Niệm Xứ Phật dạy rất rõ: *“trên thân quán thân tu về nhân tướng”, nhân tướng là cái tướng thân để khắc phục tham ưu*, tham là tham, nó có tham nó mới có ưu, nó có sân nó mới có ưu phiền, nó có si nó mới ưu phiền chứ. *Tham, sân, si, cho nên mình khắc phục được tham, sân, si thì tức là mình tu cái Định Vô Lậu, thì ngay đó thì ở trên thân mình tu cái nhân tướng đó*.

Còn những cái hành tướng thì tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, rồi tu cái Định Niệm Hơi Thở đó là mình tu. Vì vậy cho nên cái tu đầu tiên là cái Định Vô Lậu, “trên thân quán thân tu về nhân tướng” thì do đó con làm sao tu được cái thân thọ

tâm. Bốn cái này là bốn chỗ liên tục tu.

Bây giờ *cái thọ của con nó đánh nó đau nó nhưc cái chỗ này, thì ngay đó là mình cũng phải dùng pháp hướng mình đánh, đuổi nó đi, đó là trên thân quán thân về thọ.*

Mà ***trên thân quán thân về tướng***, nó tưởng cái gì thì mình phải quán xét, lia nó ra đi, chứ đừng có để nó, bây giờ nó nghĩ tưởng nó nhớ cái chuyện này, nhớ cái chuyện kia như mấy con lớn tuổi có con cái rồi nhớ cái này, nhớ cái kia nhớ con nhớ cái rồi thì tức là dùng đến cái đó, đuổi nó đi, trên tâm mình đuổi đừng có để cho nó...

Rồi trong các pháp, trong các đối tượng nó xảy đến cho mình chuyện này chuyện kia thì hoàn toàn là mình cũng dùng cái Định Vô Lậu đó, trên các pháp mình quán các pháp để mình phá nó đi, diệt sạch nó đi thì rõ ràng là mình ly dục ly ác pháp chứ còn cái gì nữa? Thì nội ở trên thân quán thân mà tu Định Vô Lậu thì các con thấy đã là tâm giải thoát. Mà tu như vậy là các con thấy hầu hết là suốt ngày tu. Thấy nó nếu mà có cơm mà người nào mà cho ăn không, đừng có cho làm cái gì hết, tự mình quét sân, tự mình nhổ cỏ, làm gì một mình mình tu, đâu có thì giờ mà suốt ngày thương nhớ, tại vì các con để kể hờ nó mới nhớ nhà nhớ cửa, nhớ con nhớ cái chứ còn các con tu liên tục làm sao nhớ nhà, nhớ cửa.

Còn cái **Chánh Niệm Tĩnh Giác** thì các con tu trong hành động thôi, còn cái chỗ nào mà kể hở nữa đâu lọt vô được trong tâm các con. Cho nên mỗi lần có cái kể hở tức là bị thất niệm, mà thất niệm đương nhiên coi như là mình chưa xứng đáng là người đệ tử của Phật. Bởi vì người đệ tử của Phật là không thất niệm, thì các con thấy cái **bài kệ Nhất Dạ Hiện** ông A nan một đêm mà làm thánh hiền. **“Tuệ tri quán vô lậu”** thì ở trong cái bài kệ đó nó có hai cái câu kệ. Cái câu thứ nhất là:

“Chánh Niệm Tĩnh Giác đây.

Tuệ tri quán vô lậu”

Hai câu kệ rất rõ ràng. Hai câu kệ đó để chỉ cho chúng ta thấy, một đêm người ta không thất niệm thì người ta đã thành Phật chứ đâu phải cần phải tu tới nhập Tứ thiền đâu, mà các con thấy **khi mà cái Chánh Niệm Tĩnh Giác với cái Tuệ tri quán vô lậu mà đạt được thì Tứ Thiền nó lại nhập được, nó đâu có khó gì. Bởi vì nó là cái đạo lực của nó rồi thành ra nó chỉ bảo: “tâm tứ diệt nhập Nhị thiền”. Bởi vì cái Chánh Niệm Tĩnh Giác với cái Định Vô Lậu, đó là cái Sơ Thiền rồi, nó ly dục, ly ác pháp rồi.**

Do đó thì nó ra lệnh, thì bắt đầu bây giờ tâm tứ phải diệt nè, tâm phải định ở trên thân nè, phải

quay vô nè, biết hơi thở rõ thì bắt đầu nó biết hơi thở ra vô, ra vô mà nó không khởi niệm vọng tưởng nào hết thì tâm, tứ nó diệt thì **nhập Nhị thiền** rồi.

Thì bây giờ **nó tiến tới phải xả hết các trạng thái hỉ** nè, phải không còn mộng寐 chiêm bao nữa nè, phải hoàn toàn tỉnh thức trong suốt đêm ngày không có được ngủ nè. Thân ngủ mà tâm không ngủ nè. Nó ra lệnh như vậy thì bắt đầu suốt đêm này nó không ngủ, nó hướng nó biết hơi thở ra, vô, ra vô hoài. Mà cái thân thì không ngủ, cho nên nó không bị hôn trầm.

Rồi bắt đầu nó ra lệnh nữa: “bây giờ **cái hơi thở nhưng nè, các hành trong thân nhưng nè**” thì ... nó ra lệnh tuần tự nó ra lệnh ra lệnh, lần lần nó đi hết toàn bộ, thì như vậy nó có cần phải tu tập như mấy con bây giờ còm lưng cúp cổ như vậy không? Mà nó có vô được chưa?

Cái tâm thì còn dậy đầy như là cái bãi tha ma vậy đó. Nghĩa là như cái thầy ma mà chưa có chôn nó quăng bừa ở trên cái nghĩa địa, các con chưa có dẹp sạch, rồi các con bây giờ lo tu đi, tu những cái định diệt tâm tứ để nhập Nhị thiền để có định sanh hỉ lạc, rồi Tu Định Vô Lậu, tu cái định Tam thiền, Tứ thiền làm sao tu được? Cái tâm của mình Sơ Thiền nó như là cái bãi tha ma không hơn chút nào hết, nó ô nhiễm đủ thứ, hễ

mà hở ra thì nó dính mắc cái này, hở ra nó dính mắc cái kia đủ thứ, nó phiền não, nó đau khổ, nó thương, nó ghét, nó giận, nó hờn, nó nhớ những kỷ niệm năm xưa, nó trạo hối điều này, nó hối hận những điều kia đủ thứ hết không bao giờ sạch, chất đồng cũng như một cái đồng rác vậy đó. Nếu mà đem ra thì cái mùi hôi, thôi nó hôi thúi khắp cả trời, nghĩa là tới cái mây xanh nó còn thúi tới trời, bởi vì nó bất tịnh mà.

Cái tâm niệm thế gian cũng vậy, nó bất tịnh vô cùng, nó có thể hôi thúi, thế mà chúng ta không thấy hôi thúi chúng ta cứ ôm ấp ở trong tâm. Cũng như mấy người mà nằm trên đồng rác rất là hôi thúi, mình đi ngang mình bịt mũi gần chết mà họ vô trong họ cào khắp, các con thấy không? Mấy cái người mà moi rác họ vô đó họ móc ở trong đồng rác, còn mình đi ngang mình bịt mũi mình đi.

Thì mấy con thấy khi mình nằm trên những cái tâm mà phạm phu tục tử thì nó như mình nằm trên cái đồng rác, mà những bậc thánh nhân người ta đi ngang người ta sợ muốn chết, người ta bịt mũi người ta đi, người ta không chấp nhận. Còn mình thì lăn ở trên mà nằm ở trên, mà lại còn nói thương nhớ bỏ uổng. Đó là những cái Thầy dùng những cái danh từ như vậy là Thầy muốn cho các con xả tâm, chứ Thầy nói làm chi

cho nó mệt, muốn cho các con xả tâm, nhiệt tâm mà xả cho sạch, coi như cái đồng rác bẩn thỉu chứ không phải đẹp tốt gì. Thì có như vậy mới rắng nỗ lực tu hành mới đạt được kết quả, chứ còn không thì không có kết quả.

Thì hôm nay thì các con Thầy trả lời cô Hải Tâm tu tập nhưng từ đây về sau nó có những cái pháp tướng mà khởi lên thì Hải Tâm hãy chú ý để mà xả bỏ. Còn nói chung thì như các con, tức là cô Lan cũng bị pháp tướng, tuy rằng chưa tới đâu, bởi vì còn nhiều, thỉnh thoảng phạm giới luật, pháp của Phật đã nhét ở trong đầu của mình, tích lũy rất nhiều, rồi thỉnh thoảng ngồi tu nó lại phóng ra, phóng ra rồi nó biết tu sai, hỏi cho biết, hỏi biết để làm gì?

Tu đi, tu cho xong giải thoát rồi cái gì cũng biết hết, khởi cần hỏi nó cũng biết. Bây giờ có hỏi đi nữa nghe cho rõ ràng vậy thôi, mai một đi ra nói dóc chứ làm gì, nói láo thiên hạ chứ mình nói theo cái miệng của Thầy thôi chứ, mình chẳng biết cái đó nó như thế nào nữa. Bởi vì người ta ăn người ta biết ngon dở còn mình chưa có ăn mình cũng nói ngon ngon chứ sự thật ra mình chưa có biết nó thế nào. Cho nên đừng có thèm, nhai cái bã mía như vậy mà hãy ăn cái gì mà thực sự của mình, từ cái chỗ hiểu.

Cũng như cô Út cô nói, cô nói qua cái cái

hiểu của cô, cô không cần nói theo những cái lời dạy của Thầy, mà các con thì rập khuôn, nghĩa là mình in, giống y khuôn. Nghĩa là Thầy nói sao tuần sau các con thốt ra y vậy không có trật cái chỗ nào hết. Các con nghe cô Út dạy đạo cô nói theo kiểu cổ mà, cổ nói có lúc kiểu cổ không, mà có lúc cô nói những cái danh từ rất là bình dân Thầy không biết cô dạy, nhưng mà thật sự ra đó là cái lối hiểu của cô, cái lối của cô lưu xuất từ tâm cô, cô hiểu qua cái chỗ mà cô tu tập giải thoát của cô sao nói vậy, mà Thầy thấy đúng chứ không phải sai.

Cho nên còn hầu hết là những cái danh từ mà dùng ở trong kinh điển hầu hết là các con sẽ rập khuôn theo Thầy, Thầy cũng rập khuôn theo mấy hòa thượng chưa phải mới như cô Út. Cô Út không có cần, cô không bao giờ nói ly dục, ly ác pháp, nói cái gì ở đâu, mà rồi cô ly dục ly ác pháp, nói chữ xả là xả. Thì cái đó là tự tâm người ta lưu xuất ra, người ta đào vô, còn cái lập lại khuôn mẫu đó mà thiền Đông Độ Thầy không chấp nhận. Còn cái cái gì nói mới Thầy hỏi ra cái gì mà nó lời mới, không bị rập khuôn thì Thầy chấp nhận nó, đó là cái mới của mình, cái sáng suốt. ***Cho nên các con nỗ lực tu đi, rồi tự cái mới của các con nó lưu xuất ra, các con thấy cái nói của con là cái kinh nghiệm của con chứ***

không phải cái rập khuôn. Cho nên các con phải ráng nỗ lực tu đi, còn bây giờ các con hỏi Thầy, Thầy giải thích các con hiểu, mai mốt các con nói cái của Thầy chứ còn đâu phải của các con. Con phải tự tìm hiểu.

Như bây giờ Tín Thọ hay là Pháp Tín Thọ, chẳng cần hiểu, tao tu xong rồi bao nhiêu cái thứ này tao khỏi cần giữ làm chi cho mệt, do đó nỗ lực tu giải thoát rồi các con sẽ lưu xuất ra. Thì Thầy nói như vậy để các con biết là khi bị **pháp tướng** là ngay đó chúng ta coi như đó là một cái sai mà chúng ta phải xả bỏ ngay liền, coi đó là một cái đối tượng của cái tâm chưa ly dục, nó còn ở trong cái tham, sân, si. Cho nên cái pháp chúng ta phải xả. Thì tu tập như vậy nó mới kết quả tốt.

Các con nhớ hết chưa? Phải nhớ cho rõ, phải tu cái nào cái nào, nhớ cái người mà chưa hết vọng tưởng thì biết mình tỉnh thức chưa có, phải tu tập tỉnh thức đi kinh hành, phải nhớ kỹ. Hôm nay Thầy cô động lại cho các con thấy này. Tu trong công việc làm, tu trong khi đi kinh hành, khi mình rảnh rang mình đi kinh hành mình tu, tu ngồi ở trên ghế, mình tu tỉnh thức của mình cũng được; hay hoặc là tu cái định sáng suốt, mình ngồi mình giữ tâm thanh thản. Đó là những cái mình cần tu.

Rồi bây giờ tu Định Vô Lậu này, mình khoanh chân ngồi để cho gom tâm mình để cho nó phóng ra cái trí tuệ sáng suốt, quán xét để mình xả tâm, hoặc là mình ngồi thường, hoặc là đưng đầu mình ngồi đó rồi mình khởi tâm mình niệm, khởi lên cái niệm nào đó để rồi mình quán xét coi mình còn dính mắc cái gì? Hay hoặc là tâm mình đang có một cái niệm gì đó ngay đó mình tu cái niệm đó chứ không phải đợi tới giờ mình tu cái đó đâu. Không phải, có một cái tâm gì, có cái niệm gì ở trong đầu của mình là đem ngay ra quán xét ngay để mà đập nó xuống liền, dùng pháp hướng mà đập đầu nó xuống liền chứ không có để cho nó kéo dài.

Cho nên cái Định Vô Lậu là lúc nào, gặp giờ nào mà nó có. ***Cũng như bây giờ các con tu ngồi, tu một niệm hơi thở này, Định Niệm Hơi Thở mà giờ nó khởi một cái niệm nhất định là không cần ... để theo cái niệm này để mà đập nó xuống tu Định Vô Lậu,*** phải như vậy nó mới có cái hiệu quả, nó mới có kết quả. Còn bây giờ nó khởi cái niệm này, mà ráng gò bó nó, ***nếu mà mình có nhiệt tâm thì ngay từ lúc đầu đã làm chủ nó, giờ này nó không có vô được, mà bây giờ giờ này nó vô thì tức là mình không làm chủ nó rồi, thì mình thiếu nhiệt tâm, thì phải đi qua cái định khác để quét nó, chứ không mình***

dùng ngang nó thì một lát nó vô nữa, lát nó vô nữa, nó vô, nó vô cái này nó vô cái khác nó cứ vô hoài, thì như vậy suốt cái thời gian nó tu vô ích, thà là mình quán xét nó để mà xả được cái tâm niệm này nó có lợi ích hơn là mình tu tập.

Cho nên các con phải sáng suốt cái chỗ tu chứ, đâu phải là ngồi tu mà thiếu sự sáng suốt như vậy thì cái thời gian đó mình đã phí bỏ cái thời gian, mà thời gian nó đi qua rồi, dù là 1 phút đi nữa các con có lấy lại được không, có đem lại được không? Bây giờ năm nay là năm nào rồi, tóc đã bạc thêm rồi, tuổi đã già thêm rồi mà bây giờ phút này mà nó còn tu như vậy sao.

(45:57)

6.MỤC ĐÍCH TU HÀNH

Hôm nay Thầy xin nhắc lại trên cái bước đường tu tập. Hôm qua những cái tập nhật ký thời khóa tu tập thì hầu hết các con tu thì Thầy thấy nó còn những cái chưa có nhận đúng được cái chỗ mà Thầy giảng cho nên nó còn những cái sai, chứ chưa phải là đúng. Nếu mà đúng thì các con tu sẽ có chất lượng rất cao và tiến rất nhanh, rất tốt ở trên cái bước đường tu tập.

Như các con biết rằng cái Đạo Phật là tu tập thiền định nó không phải là cái chỗ mà chúng ta ngồi nó hết vọng tưởng mà nó có sự an lạc, nó

sai sai ở trong đó thì cái đó là không đúng rồi. Các con biết rằng hầu hết là, ***ở đây thì cái vấn đề mà ngồi lâu cũng là cái vấn đề có cái trạng thái an lạc, nương theo cái trạng thái an lạc nó sai,*** bởi vì các con thấy rằng trong cái Đạo Phật nó rất rõ ràng. Mau mau Đức Phật gọi là xả hỉ liền tức khắc, không có nên nương cái chỗ đó, không có nên nương cái an lạc. Khi chúng ta đạt được cái chỗ tâm tứ không vọng tưởng rồi thì chúng ta mới tiến tới chứ không phải là đứng dừng đó để mà hưởng luôn cái lạc đó. Mà đã hưởng những cái lạc đó thì các con sẽ bị rơi vào trong những cái định khác, cái định sai.

Mà hầu hết là tất cả các huynh đệ về đây tu hành có cái trạng thái gọi là an ổn thì cứ thích thú ở trong cái trạng thái đó, mà không có thì lại thấy như mình không có thiên định, mà có thì tưởng đó là cái trạng thái tốt của thiên định, không phải đâu. ***Nó phải có, nhưng mà có để mà bỏ chứ không phải có để mà lấy nó.*** Cho nên ngay đó thì chúng ta không chấp nhận nó rồi, không chấp nhận nó thì chúng ta phải làm sao? Chứ không thể chúng ta nằm yên đó mà hưởng nó sao? Cho nên các con tưởng là mình động đậy hay hoặc là mình tác ý ra là mất nó rồi còn gì. Cho nên không có động đậy cứ nằm yên đó để mà nó kéo dài được, nó tăng lên được 1 giờ, 2

giờ hay là 3 giờ, mà càng dài ra càng tốt, không phải. Nó đi tới cái đường cùng của nó chứ nó không phải bao giờ nó có để nói rằng nó dẫn cho chúng ta đúng.

Mà ở đây cái mục đích chúng ta tu hành là luyện cho mình có cái đạo lực, cái đạo lực là cái sức lực của đạo làm cho làm chủ được cái sống chết của mình, làm chủ được cái đời sống của con người chúng ta, chứ không phải là đi tìm một cái lạc khác hơn là cái lạc của dục lạc.

Nghĩa là bây giờ chúng ta đi tìm cái sự ức chế cái tâm không vọng tưởng để đi tìm một cái lạc khác hơn là cái lạc của chúng ta đang thọ hưởng thế gian, thì cái lạc đó nó cũng đâu có cái gì hơn là cái dục lạc của chúng ta đâu. *Cho nên ở đây chúng ta phải mau mau bỏ cái đó xuống*, bỏ cái đó thì chúng ta nghĩ rằng mình, thế nếu tác ý ra thì nó sẽ mất cái đó làm sao, mất cái sự yên lặng, không phải đâu. Các con cứ nghĩ rằng một người tu mà không chất lượng, tức là ngồi tu có vọng tưởng ra vô, là không chất lượng mà hết vọng tưởng rồi thì không phải là chỗ hết vọng tưởng đó, lấy cái chỗ chất lượng hết vọng tưởng đó, chứ không phải ở chỗ đó là cái chỗ cuối cùng của chúng ta cái đó là rồi.

Không phải cái chỗ không niệm thiện, niệm ác là xong, mà chúng ta lấy cái chỗ không niệm

thiện, niệm ác đó để mà tiến tới rèn luyện một cái lực của chúng ta mạnh hơn, sâu hơn và vĩ đại hơn. Thì cái lực đó nó phải ở trong cái trạng thái mà cái chỗ mà không có vọng tưởng, ***không có tâm tứ đó thì chúng ta ở cái chỗ đó nó khoảng độ, cái sức của chúng ta tu tập nó khoảng độ chừng 30 phút, không hơn 1 giờ đồng hồ.*** Vì hơn một giờ đồng hồ thì cái sức của chúng ta không còn có nữa thì cái trạng thái mà không vọng tưởng nó sẽ lôi chúng ta đi vào 1 cái định sai lệch, cái định khác mất tiêu hoặc là vô ký hoặc là thùy miên. Tất cả những cái khác nó làm cho chúng ta mất thời giờ kéo dài cái đời sống tu hành của chúng ta mà không đạt được kết quả, không có kết quả tốt, kết quả sai, mất thì giờ vô ích.

Cho nên chúng ta tu càng cái thời gian càng ngắn 30 phút mà chất lượng càng cao, quý hơn là chúng ta ngồi 1 giờ mà chất lượng không có. Cho nên trong cái thời gian khi mà chúng ta biết rằng trong một tuần lễ mà mỗi một buổi chúng ta tu một thời, mà trong bốn buổi chúng ta tu ***4 thời: sáng, chiều, tối, khuya. Bốn thời, mà mỗi thời chúng ta tu 30 phút còn ngoài ra tất cả những cái thời gian khác thì chúng ta tu cái Định Vô Lậu, tu cái định Chánh Niệm Tĩnh Giác để giúp cho cái sức tĩnh giác.***

Khi mà đi ngủ thì chúng ta cũng tập tĩnh giác ở trong giấc ngủ để chúng ta không còn ngủ mê, để chúng ta có đủ cái sức tỉnh, cái sức tỉnh rất cao, để khi mà chúng ta phá hết âm thanh, phá hết tất cả mọi cái mà sức tỉnh chúng ta không mất thì lúc bấy giờ nó mới được gọi là sức tỉnh cao độ, còn nếu mà sức tỉnh khi mà âm thanh không còn có rồi cái sức tỉnh đó mất luôn thì không tốt, không đúng.

Do cái không hiểu rõ và bị cái trạng thái xúc tượng hỷ lạc nó đã sai khiến làm cho các con sẽ tu lạc, hướng ngòi tập ngòi cho nhiều. *Ngồi nhiều để mà làm gì trong khi cái tâm các con chưa có xả sạch, chưa thanh tịnh. Mà chưa thanh tịnh thì tức là nó còn lo ra, nó còn phiền não, nó còn sợ hãi trước những cái cơn bệnh đau. Năm cái triền cái, Bảy cái kết sử nó luôn luôn nó cột chặt, nó ghì các con vì vậy mà các con phải cố gắng mà rút cho sạch những cái này. Khi một niệm mà nó khởi trong tâm nó làm cho chúng ta ngay đó chúng ta phải sáng suốt mà nhận nó, nó là Ngũ triền cái hoặc là nó là Thất kiết sử. Thì rút nó ra liền, và đồng thời dùng cái pháp hướng truyền lệnh nó.*

7. PHÂN BIỆT PHÁP HƯỚNG TRUYỀN LỆNH VÀ PHÁP HƯỚNG ĐIỀU KHIỂN

Thầy quên nói cho các con biết rằng trong

cái pháp hướng của chúng ta nó có *cái pháp hướng để tu Định Vô Lậu*, và cái *pháp hướng để tu định Chánh Niệm Tỉnh Giác*. Như Thầy nhắc, thường thường các con không phân biệt, do cái chỗ mà các con tu rồi ghi trong tập nhật kí này Thầy thấy các con dùng nhưng không hiểu chỗ này, cho nên tu thì tu chứ còn chưa biết.

Gần đây thì Minh Tông hỏi Thầy, Thầy giảng cho nghe mới có hiểu biết. Các con tưởng tại sao cái *pháp hướng có khi truyền lệnh, mà có khi không truyền lệnh, vậy không truyền lệnh là tu cái gì? Mà truyền lệnh là tu cái gì?* Đó là cái mà chúng ta phải phân biệt được hai cái pháp hướng này.

Vậy thì cái pháp hướng đầu tiên của chúng ta để tập là gì, như: *“Đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành”* thì có truyền lệnh không? *Nhắc mình biết đi kinh hành chứ mình có truyền lệnh nó cái gì đâu.* “Đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành”; “nhỏ cỏ tôi biết tôi nhỏ cỏ, quét sân tôi biết tôi quét sân, đang thở tôi biết tôi đang thở”.

Thí dụ như bây giờ con thấy thở nè, con đếm: một, hai, ba, bốn hít vô thở; đếm một, hai, ba, bốn con không đếm mà con cứ hít thở chừng độ khoảng 3-4 hơi thở thì các con lại *“tôi thở tôi đang biết tôi thở”* rồi chút con nhắc *“tôi thở tôi*

*biết tôi thở” tức là dùng cái pháp hướng như vậy, đó gọi là tu Chánh Niệm Tỉnh Giác ở trong cái hơi thở. Còn mình đang quét sân mình nhắc: “Tôi quét sân tôi biết tôi đang quét sân” thì đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác tôi quét sân mà dùng pháp hướng như vậy để **nhắc cái tâm mình tỉnh giác thôi chứ không truyền lệnh.***

Còn bây giờ cái tâm các con có chuyện gì nó phiền não nó tham, sân, si thì bắt đầu các con ra lệnh, thì cái câu pháp hướng đó nó lại là cái lực, đạo lực, tập rèn luyện cái đạo lực của con, chứ không phải cái nhắc (bò sô) của cái câu pháp hướng như Chánh Niệm Tỉnh Giác, mà đây là tu tập cái đạo lực để làm chủ nó. “Cái tâm bây giờ từ đây về sau như cục đất, không có được tham, sân, si nữa, đừng giận hơn nữa, không được lo toan, không được sợ hãi” ra lệnh thì câu pháp hướng đó gọi là đạo lực điều khiển chủ động chứ không có nhắc.

8.CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC - HUẤN LUYỆN TÂM GIAI ĐOẠN MỚI TU TẬP

Cũng như bây giờ mới đầu chúng ta tu Chánh Niệm Tỉnh Giác chúng ta cũng như là con vật mà chúng ta huấn luyện nó, dạy nó thì chúng ta dỗ ngọt, sau đó thì chúng ta phải rắn nó để cho nó sợ, vừa dỗ mà vừa rắn. Cho nên câu pháp hướng có câu thì dỗ, mà có câu thì

phải răn. Cho nên chúng ta điều khiển cái tâm của mình cũng như chúng ta **huấn luyện cái tâm** của mình trở lại theo cái sự điều khiển của mình, mình muốn như thế nào thì nó làm theo như thế nấy. Thì coi như Đức Phật ví như một người huấn luyện voi. Cái sự huấn luyện voi nó có hai cách huấn luyện của nó, **vừa ngọt ngào, vừa nhắc nhở; rồi vừa ra lệnh.** Cho nên mình sai bảo một con voi nó làm cái gì nó làm theo mình đó, đó là cái lệnh.

Còn mình huấn luyện nó thì mình phải nhỏ nhẹ với nó, cho nên vì vậy mà mình nói: “đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành” nhỏ nhẹ đó. Bây giờ **“tôi thờ tôi biết tôi đang thờ”, tức là nhỏ nhẹ đó.** Thì tất cả những cái này là tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, Tỉnh giác chánh Niệm là cái niệm hơi thở, cái niệm đi, cái niệm làm công việc, cái niệm đó là cái niệm ở trên thân của chúng ta. Do cái thân hành đó mà chúng ta niệm theo cái thân hành đó mà chúng ta tu tập gọi là Chánh Niệm Tỉnh Giác. Vì vậy mà bây giờ về cái phần dạy, thì các con thấy cái giáo án thì nó mênh mông, nhưng cái tu thì nó đâu có mênh mông đâu.

Hàng ngày các con chỉ có tu Chánh Niệm Tỉnh Giác thì dùng pháp hướng nhắc nhở cái tâm của mình để cho nó tỉnh thức ở trong đó, rồi tu

Định Vô Lậu thì các con truyền lệnh mà quét sạch nó, làm chủ nó mà sai nó mà. Các con thấy rất rõ.

9.TU PHẢI NHIỆT TÂM TRONG LÚC THỰC HIỆN THỜI KHÓA

Còn về Định Niệm Hơi Thở hay là Hiện Tại An Trú Định thì nó là Tứ Thánh Định rồi, thì bắt đầu các con, khi các con chưa hết vọng tưởng, thì các con hít vô, thở ra 1 - 2 hơi thở thì các con ***“Tôi đang thở tôi biết tôi đang thở”*** mà trong lúc nói như vậy không có nghĩa là các con tu lơ mơ, mà khi khép chân lên thì các con phải đem hết cái nhiệt tâm của mình khi mà khoanh chân lên. ***Thà là đừng có ngồi thiền mà đã ngồi thiền thì đừng có để cái vọng tưởng xen vô***, cho nên phải nghe lời Thầy Thầy dạy. Muốn mà làm được một ông Phật, muốn giải thoát được cái sự đau khổ của kiếp người đừng có ngồi một cách mà để dậm chân tại chỗ đó. Khi khoanh chân vô rồi thì dù là tu 1 phút nhưng 1 phút đó phải có chất lượng hẳn hoi đem hết cái nhiệt tâm, cái nghị lực cương quyết, cái gan dạ của mình để làm chủ hoàn toàn với một cái sự tập trung hết sức cao độ, chứ không thể nào mà tu lơ mơ được khi mà các con còn vọng tưởng.

Còn hết vọng tưởng rồi thì lại khác hơn, cũng phải nhiệt tâm, cũng phải hết sức để mà giữ

an trú được ở trong cái sự yên lặng đó, để rồi từng đó phải liên tục mà hướng tâm, mà nhắc cái sự vắng lặng để đạt được cái sự vắng lặng, lấy cái sự yên lặng đó không tầm không tứ đó mà đạt cái sự vắng lặng, chứ không phải ở đó mà thọ hưởng cái sự an lạc ở đó, cái sự an ổn ở đó. Mà đây là một cuộc chiến đấu, chiến đấu tận cùng. Bắt đầu Chúng ta chiến đấu với vọng tưởng với tầm với tác ý của chúng ta.

Cho nên khi mà chúng ta ngồi 1 phút mà hít thở 1 phút, chúng ta phải đem hết nhiệt tâm ra để mà tu tập chứ không phải là tu lơ mơ, tu lơ mơ cũng ngồi có hình thức vậy, rồi hít thở 5- 3 hơi thở, 10 hơi thở không vọng tưởng, kể đó nó quên mất, cái nhiệt tâm nó không có, cái nghị lực nó không chiến đấu trong cái đó, cho nên 5 - 10 hơi thở rồi cũng có vọng tưởng. Hoặc là ráng bữa nào đó nó yên tịnh, bữa nào cái thân tâm nó khỏe khoắn thì ngồi nó kéo dài được 10 phút, 20 phút mà nó không vọng tưởng. Còn hôm nào đó thì không có thì cái đó là thiếu nhiệt, ***còn cái nhiệt tâm của chúng ta thì phút nào, giờ nào mà khoan chân lên thì chúng ta coi như đây là một cuộc chiến đấu vĩ đại.*** Phải chiến thắng diệt một mình, không để thua kẻ giặc, mà kẻ giặc tức là tầm tứ của chúng ta.

Cũng như ***khi mà chúng ta hết tầm tứ rồi***

thì kể giặc của chúng ta là âm thanh bên ngoài, chúng ta phải chiến thắng âm thanh bên ngoài, mà nếu mà âm thanh chúng ta đã chiến thắng rồi thì kể giặc của chúng ta là thọ, đau nhưc chỗ này đau nhưc chỗ kia phải làm sao triệt hạ thọ cho hết đau, thì đó là cách thức chúng ta tu tập để làm chủ từng bước của chúng ta. Mà cái pháp hướng của chúng ta luôn luôn lúc nào cũng đánh bạt chúng ra hết.

Cho nên Thầy nói rằng khi mà chúng ta hướng tâm rồi thì chúng ta nằm yên lặng đó để mà chúng ta nỗ lực thực hiện cái sự yên lặng đó rất là sâu để cho âm thanh bên ngoài vắng bật không còn, để cho thọ không tác động được nữa. Chứ mà nếu chúng ta không chịu nằm yên như Thánh thì lúc bấy giờ cái thọ nó tác động, âm thanh nó sẽ tác động chúng ta, mà chúng ta không **“im lặng như Thánh”**, nghĩa là khi chúng ta hướng tâm rồi nằm yên xuống đó, nằm thật yên mà mặc dù nó chưa hết âm thanh thì thỉnh thoảng chúng ta lại hướng tâm nhắc lại, rồi lại nằm yên xuống nữa, cứ tập nằm yên tức là Định chúng ta sẽ xong. Cái sự nằm yên lặng đó “im lặng như Thánh” đó nó sẽ càng sâu xuống. Mà mỗi lần nhắc thì mỗi lần chúng ta lại nằm xuống, nằm yên xuống, gom sáu căn lại một tụ điểm, nằm cho thật chặt thì âm thanh sẽ vắng lặng.

Đến khi phá thọ cũng vậy, đến khi phá các hành trong thân chúng ta cũng vậy, hơi thở cũng vậy. Cho nên tất cả những cái này là chúng ta phải nỗ lực thực hiện chứ không phải nằm yên để cho chúng ta nói: bây giờ nếu tác ý ra rồi thì nó mất đi thì không đúng đâu.

10.TU HÀNH PHẢI NHIỆT TÂM, NHIỆT HUYẾT XẢ SẠCH TÂM

Cho nên cái giai đoạn đầu mà chúng ta tu tập là cái giai đoạn mà chúng ta phải có một cái nhiệt tâm, cái nhiệt tâm nhiệt huyết của mình chứ còn thiếu nhiệt tâm nhiệt huyết của mình thì không được, thì trong cái pháp nào tu hành cũng phải có nhiệt tâm.

Bây giờ muốn xả bỏ cái ly dục, ly ác pháp đi, xả bỏ cái đó đi. Cái tâm nó khởi ra thương nhớ này, nhớ con, nhớ cái hoặc là lo cho thằng này, lo cho đứa kia thì chúng ta là người đã tu rồi thì phải quyết tâm xả bỏ. Có cái nhiệt tâm xả bỏ thì mới xả được, ***còn chúng ta nói xả mà cái tâm chúng ta không nhiệt huyết xả thì chúng ta khó mà xả được, không phải chuyện dễ.*** Cho nên nếu mà ngày hôm nay chúng ta xả chưa được sạch thì nó còn cái niệm nó khởi lên, như vậy chúng ta phải thấy rằng chúng ta chưa có nhiệt huyết, chúng ta còn kém nhiệt huyết, còn kém cái nghị lực chưa có xả được.

Nó trôi buộc chúng ta rõ ràng mà tại sao chúng ta phải lướt lướt với nó, phải theo nó để mà đau khổ với nó như vậy, chúng ta không cứu mình ra được không? Cho nên chúng ta thấy rằng chúng ta là cái người **chưa đủ gan dạ**, bị nó lôi kéo mà chúng ta không thấy, cho nên chúng ta phải mạnh dạn và cương quyết, đòi chúng ta không còn có gì nữa mà phải đổi lấy nó bằng máu và nước mắt của chúng ta trong cái sự tranh đấu, không được để chúng chiến đấu giành cái tâm của chúng ta được, để luôn luôn lúc nào cái tâm chúng ta cũng phải thanh thản. Chứ còn nếu mà để cho chúng ngự trị ở trong đó thì nó dày xéo ở trên đó, nó làm cho chúng ta nhớ thương cái này, cái nọ, cái kia. Chúng ta nào là hối hận cái này, cái nọ kia, đó là chúng ta đã tự giết mình chứ không phải là tự cứu mình.

Chúng ta tu theo Đạo Phật chúng **ta phải tự cứu mình bằng cách nhiệt tâm của chúng ta, quyết định là phải dứt bỏ, quyết định là phải xả bỏ, từ già nó, dứt khoát không có để trong tâm chút nào.** Luôn luôn lúc nào cũng giữ gìn cái tâm thanh thản tức là cái Định Sáng Suốt đó. Cho nên phải đem hết cái nhiệt tâm mà tu chứ còn nếu mà không đem hết cái nhiệt tâm mà tu thì không ai tu cho mình.

Đức Phật bảo: “các con tự thấp đuốc lên mà

đi”, tức là đem hết cái nhiệt tâm của mình ra để mà chiến thắng với nó. Đây là một cuộc đấu tranh, một cuộc chiến đấu với nhau mà ***nếu mà chúng ta không đem hết cái nghị lực, sức lực của mình ra để chiến đấu thì mình khó chiến thắng được mặt trận...***

Bởi vậy trong bước đường tu tập Thầy thấy hầu hết các con thiếu cái nhiệt tâm. Người nào mà tu đến giờ này mà không hết vọng tưởng là thiếu nhiệt tâm đối với vọng tưởng. Người nào mà tu tới giờ này mà chưa xả được cái tâm tham, sân, si, phiền não, đau khổ, chưa ly dục, ly ác pháp thì đó là thiếu nhiệt tâm. Nếu mà có nhiệt tâm thì chúng ta đã xả sạch quách rồi, không còn có tới giờ này. ***Đem hết nhiệt tâm vì chúng ta còn gì nữa, coi như thân của chúng ta tuy sống chứ đã chết rồi,*** cho nên đem hết cái nhiệt tâm của chúng ta ra để mà chúng ta xả, xả cho sạch thì từng đó chúng ta mới thấy được con đường của đạo, nó mới có kết quả.

11. TU KHÔNG CẦN NHIỀU, TU ÍT MÀ ĐẠT ĐƯỢC CHẤT LƯỢNG

Tất cả những pháp Thầy đã dạy các con rất rõ ràng, từ cách thức tu cho đến tất cả mọi cái nhưng các con không thấy cái chỗ mà các con tu, nhiều khi các con tu nó sai, tu theo cái ý của mình mà không suy nghĩ theo đúng cái lời của Thầy

dạy. Thầy bảo các con tu thời gian ngắn chất lượng cao. Muốn mà đạt được cái thời gian ngắn chất lượng cao thì cái nhiệt tâm của mình trong cái thời gian đó mình phải hết sức.

Thầy không bảo các con tu nhiều mà các con tu ít, mà mỗi khi tu là phải đạt được cái chất lượng, cho có một cái chất lượng đúng của cái sự giải thoát của nó. Khi chúng ta tăng lên thời gian thì chúng ta phải thấy rằng cái sức của chúng ta nó kham đủ cái thời gian đó để mà làm chủ những phút mà chúng ta tu tập.

Bởi vì thí dụ như các con tu Định Vô Lậu thì các con sẽ biết mình phải làm chủ cái gì của Định Vô Lậu, các con phải hiểu cái đó chứ. Mà các con tu Chánh Niệm Tỉnh Giác thì các con sẽ biết rằng các con sẽ làm chủ cái gì ở của cái tâm của các con ở chỗ đó chứ. Thì như vậy biết cái chỗ mình làm chủ thì mình phải nhiệt tâm để làm chủ thì nó sẽ làm được. Còn nếu mà các con không biết nó thì làm sao mà các con làm chủ được nó, nó sẽ bị mất đi, nó sẽ bị những cái đối tượng nào nó mất đi thì làm sao làm chủ nó được.

Cho nên tu cái định nào nó có cái mấu chốt, cái mục đích đạt được cái định đó thì chúng ta phải nỗ lực, nhiệt tâm để đạt được từng cái bước. Nghĩa là như một cái vết dầu nó phải lan dần ra. Ngày hôm nay chúng ta tu một phút chúng ta

phải đạt được 1 phút. Ngày mai chúng ta tu 2 phút chúng ta phải đạt được 2 phút, lên 3 phút, 5 phút chúng ta phải đạt được kết quả đó, chứ không phải lên rồi thua, thua rồi tiến, tiến rồi thối như vậy là không được. Phải thấy được cái sức lực của mình, chiến đấu tới đâu là phải chiếm cứ tới đó không để mất, đó là cái giờ tu. Đừng vội mà ngồi 5-7 giờ, 8-9 giờ đồng hồ mà sai lệch làm cho chúng ta rơi vào trong những trạng thái của định tướng, khó mà chúng ta tu tập.

12. NĂM ĐIỀU KIỆN ĐỂ TU HÀNH THEO ĐẠO PHẬT

Đây là một cái phần mà Thầy trả lời do Hải Tâm hỏi.

Nhưng trước khi mà trả lời thì trong cái Đạo Phật nó có năm cái điều mà trước đây Thầy cũng có nhắc các con rồi. Năm cái điều kiện mà tiên quyết là cái người đệ tử mà theo Phật tu là cái người đó phải hội đủ 5 điều kiện.

1- Nghĩa là phải tin Phật, tức là tin Thầy dẫn dắt các con tới nơi tới chốn.

2- Người đó phải thân ít bệnh, bệnh tật nhiều là tu không nổi.

3- Người đó không gian xảo. Nếu người đó gian xảo thì không tu được, bởi vì gian xảo mình

nói bên đây mà trật bên kia. Thí dụ như mình tu không được mình nói mình tu được thì đó là gian xảo.

4- Phải có trí tuệ. Khi mà Thầy nói ra một cái gì ghi nhớ những cái điều mà mình tu cho đúng.

Chẳng hạn Thầy nói tu 30 phút là mình ghi nhớ 30 phút. Rồi khi mà được cái trạng thái yên lặng thì ở trong trạng thái yên lặng đó thì bắt đầu nằm yên ở trong trạng thái yên lặng đó mà hướng tâm để phá cái âm thanh để cho nó được vắng lặng, luôn luôn ở trong yên lặng đó mà hướng động để mà phá, bởi vì sự yên lặng đó mình đã biết rằng nó sự yên lặng nhưng mà vì mình muốn luyện tập ở trong cái trạng thái yên lặng đó nó trở thành một cái lực của nó để nó làm cho mình vắng lặng, nó đi tới hơn nữa. Mà khi mà mình tạo thành một cái lực như vậy thì nó mất cái sự yên lặng của mình. *Nhưng mà mất cái sự yên lặng mà tự chủ của mình, chứ đâu phải mất cái sự yên lặng. Nếu mà mình quậy động ở trong đó thì cái động của mình là cái luyện tập ở trong cái trạng thái đó, chứ cái trạng thái đó nếu mà nằm yên thì nó thấy yên lặng, nhưng mình quậy động ở trong cái tập luyện mình ở trong cái trạng thái đó thì cái trạng thái đó nó sẽ bị mất. Nó không phải mất vì mình ở trong đó mình*

không thấy nó mà thôi, chứ nó đâu có mất, nó đang yên lặng đó, mình muốn tu tập cái khác, nhưng vì đang tu tập cái khác mà mình không có để ý cái yên lặng đó cho nên mình cảm thấy như cái sự yên lặng đó mất, chứ nó không phải mất.

Đó là những cái các con phải thấy cái đó là một cái trí tuệ để nhận xét, chứ nếu các con thấy: à bây giờ tôi đang yên lặng nó không vọng tưởng này kia, bỗng nhiên tôi tác ý ra: “sáu căn phải quay vô, không được nghe âm thanh bên ngoài nữa” thì như vậy nó bị động rồi. Nhưng mà sự thật cái này không phải động cái kia đâu, cái kia nó đang yên lặng đó chứ nó vẫn yên lặng đó nhưng cái này là cái sử dụng trong yên lặng đó để tạo cho mình thành cái đạo lực khác chứ không phải như cái này. Do đó nó đâu có phải mất đâu, bởi vì mình lấy được cái trạng thái im lặng mình nằm trong cái chỗ này không tầm tứ rồi thì tức là mình ở trong này mình phải rèn luyện ở trong một cái khác nữa. Cho nên coi thì động chứ sự thật ra không động, phải hiểu cái chỗ đó.

Cho nên nếu mà không hiểu thì như là mình tác ý ra thì nó mất rồi, mình tác ý làm sao mà lại không mất. Nghĩa là mình muốn cả hai hết thì đâu được, có một tâm yên lặng mà trong khi nằm ở trong im lặng này mà tác động ra thành cái yên

lặng này cảm thấy như mất, nhưng mà sự yên lặng này thật sự là tâm tứ không có. Cái yên lặng này là do tâm tứ chứ không phải cái trạng thái ít lặng này. Là vì cái mục đích của mình khi mà mình thấy cái sự im lặng này là do tâm tứ không có, nhưng bây giờ tâm tứ không có không có nghĩa là khi mà mình tác ý ra là nó sẽ mất. ***Mình tác ý ra là có mục đích chứ đâu phải tự nó tác ý ra mà gọi là vọng tưởng, mình có mục đích của mình, mục đích của mình để nằm trên cái sự yên lặng không tâm tứ này mà tạo ra một cái lực khác để chúng ta đi đến cái vắng lặng.***

Rồi từ cái vắng lặng chúng ta mới tạo ra một cái lực khác nữa chứ không thể nào chúng ta nằm trên sự vắng lặng đó để mà thọ hưởng sự vắng lặng hay là ngồi nghỉ trong sự vắng lặng. ***Các con thường bị cái bệnh, cái bệnh kêu là ngồi nghỉ, khi nó được yên lặng thì ngồi nghỉ trong yên lặng mà không chịu làm ra nữa.***

Cũng như bây giờ chúng ta cần đám bắp có đám bắp ăn rồi chúng ta ăn cho sạch đám bắp rồi mới trồng nữa cái này sai. Khi có đám bắp rồi chúng ta tiếp tục vừa ăn đám bắp mà vừa trồng cây khác nữa, thì như vậy chúng ta mới có cái khác. Còn này ăn sạch đám bắp rồi mới có trồng nữa thì lấy ở đâu mà trồng, thì bây giờ chỉ còn ăn bắp trở lại hoặc là đói mà thôi. Cho nên bây

giờ chúng ta đã có đám bắp thì chúng ta vừa ăn đám bắp, mà chúng ta lại vừa hoạt động cái khác nữa thì cái đám bắp chúng ta đâu phải là mất, vì mình ăn mình làm ra cái khác nữa. Đó thì mục đích đạt cái này rồi mới đi tới cái khác, còn nếu chưa đạt được cái này thì chưa tới cái khác được.

5- là phải siêng năng.

Cho nên trong cái bài kinh Bồ Đề Nguyên Tử thì Phật còn nêu lên có năm cái điều kiện mà người muốn theo Đạo Phật thì ***phải tin Phật, thân út bệnh, không gian xảo, trí tuệ, và siêng năng***. 5 điều kiện này thì người đó sẽ tu giải thoát hoàn toàn. *Mà cái trí tuệ đây không phải là cái trí tuệ hiểu mệnh mông cái gì cũng hiểu hết cái đó là trí tuệ tích lũy. Còn cái trí tuệ của Phật là cái trí tuệ hiểu biết được cái đó mình tu cái là đạt được, không hỏi lòng vòng, không có hỏi cái ngoài cái vấn đề.*

Hầu hết là các con bị pháp tướng. Khi mà tâm nó hết vọng tưởng thì nó bị pháp tướng. Pháp tướng là ngòi đang dung nó nhớ một cái pháp gì đó, nó không nhớ chuyện thế gian đâu, nó khởi ra hay hoặc khi xả thiên ra rồi bỗng dung nhớ về cái pháp nào đó thì mình bị pháp tướng. Mình nghĩ rằng bây giờ tôi là một người tu, không phải là người học cho nên tôi chẳng đi tìm danh tích cú, không tìm chữ nghĩa trên nữa

không cần hiểu trên nữa mà chỉ cần biết tu làm sao cho cái tâm này nó sẽ hoàn toàn là Thanh Tịnh, hoàn toàn chủ động điều khiển những cái sự định, mình cứ nhắm vào đó. *Còn bây giờ nó khởi ra cái câu kinh này, câu kệ khác hay hoặc là cái khác thì nhất định đó là pháp tướng.*

Bởi vậy Ở đây Thầy trả lời cho Hải Tâm vì có cái sự tu tập, rồi có gặp, có hỏi Thầy chứ nếu mà không gặp thì không biết đâu mà hỏi.

Hỏi: Nếu không đem hết sức mình dùng nghị lực để chiến đấu với nó thì thời đó con tu không chất lượng trong trạng thái yên lặng con chỉ không trú tâm một chút thôi là thời đó coi như bỏ cuộc. (nghĩa là thời đó coi như là mình thiếu trú tâm một chút thì thời đó coi như là có vọng tưởng đó, coi như là bỏ cuộc hoài công đó. Thành ra con phải liên tục và liên tục tỉnh thức, có liên tục có trú tâm như vậy thì nó không có vọng tưởng, như vậy thì cái sự trả lời của Thầy đây.)

Đáp: Sức tỉnh thức con còn yếu, nghĩa là mình phải trú tâm liên tục như vậy tức là sức tỉnh thức còn yếu, nhưng mà sức tỉnh thức có, cho nên vì vậy mà mình cố gắng trú tâm và rất tỉnh thức của mình nó hàng phục được tâm tứ không vọng tưởng. Đó là cái bước đầu của con chứ chưa phải. Khi mà nó thuần thục rồi thì con không cần

phải trú tâm, tự nó nó sẽ quay vô rồi từ đó nó sẽ tự thanh thân, chừng đó thì con sẽ nằm yên ở trên đó rất dễ dàng phá. Còn bây giờ thì cố gắng trú tâm và cố gắng mà (xả ra).

Sức tỉnh thức con còn yếu phải tu tập tĩnh giác định nhiều hơn để khi vào tu Định Niệm Hơi Thở tức là Hiện Tại An Lạc Trú Định thì tự nhiên mà không cần phải trú tâm nhiều. Nghĩa là tu Định Vô Lậu xả tâm không hết. ***Bởi vì cái vọng tưởng của các con là do cái tâm xả nó chưa sạch, cho nên nó mới sanh ra vọng tưởng. Còn nếu mà cái tâm xả nó sạch ly dục, ly ác pháp mà nó sạch rồi đó thì nó không có vọng tưởng nữa cho nên nó tự nhiên mà nó không phải trú tâm.*** Còn cái này con phải ráng trú tâm nhưng mà cái ráng trú tâm của con nó rất tốt là vì cái sự trú tâm đó liên tục đó nó làm cho tâm con nó được an ổn, nó có chất lượng và thời gian sau nó sẽ quen đi nó trở thành tốt chứ không sao. Nhưng cái thời gian mà con trú tâm như vậy, thời gian ngắn đừng có nên dài vì cái sự trú tâm đó nó sẽ làm cho con rất là phí sức.

13. RÈN LUYỆN ĐẠO LỰC

Hỏi: Trong 5 phút, 10 phút giữ trạng thái yên lặng. “im lặng như Thánh” để sáu thức ngủ yên, nếu tâm nhắc thì con sợ bị động mà không nhắc thì rơi vào lặng liền, con biết rất rõ. Vậy trong

lúc này con hướng tâm như thế nào cho phù hợp xin Thầy và cô Út chỉ dạy cho?

Bây giờ đó con biết rất rõ rồi, thì trong lúc đó không phải là con sợ nó mất, con sợ bị động mất cái tâm yên lặng đó. Nghĩa là để sáu thức ngủ yên, nếu hướng tâm nhắc thì con sợ bị động. Nghĩa là trong khi nó đang ngủ yên vậy mình nhắc cái nó động vậy, không phải. Mình biết nó ngủ yên tức là nó yên lặng. Mà tức là yên lặng thì mình phải lấy cái trạng thái yên lặng đó để cho mình hướng tâm, mà mình hướng tâm thì tức là mình bị động chứ gì, mà cái động này ở trong cái lặng đó mà hướng nó mới có hiệu quả, chắc con hiểu rồi chứ.

Cho nên khi mà hiểu rõ thì không phải sợ bị động, mà chỉ cố gắng ở trong trạng thái yên lặng đó để mà hướng đến vắng lặng, thì như vậy nó sẽ mới đạt được cái sự vắng lặng, chứ không phải là khi mình khuấy động cái sự yên lặng đó rồi nó sẽ mất cái sự yên lặng và vắng lặng đó, không có, không phải.

Bởi vì mình nhờ cái trạng thái yên lặng, cái nền tảng yên lặng đó mà mình xây dựng cái nhà vắng lặng, mình cất lên cái nhà vắng lặng ở trên cái nền tảng yên lặng đó. Vì nó im lặng tức là không tầm tứ mà mình biết rất rõ.

Cho nên bây giờ thí dụ như con không động đậy đến nó, thì mấy con thấy rõ ràng là yên lặng, nó đang ngủ, nó rất là yên lặng nhưng mà âm thanh nó vẫn còn nghe, cho nên bây giờ con phải bước thêm một bước nữa tức là con phải hướng tâm tu tập ra lệnh cho 6 thức của con quay vô, 6 căn nó đóng kín lại không còn nghe âm thanh bên ngoài nữa thì như vậy con lấy cái nền tảng yên lặng đó mà luyện tập cái nhà vắng lặng thì từng bước, từng bước như vậy để đạt được thì nó mới có kết quả của sự tu tập.

Thầy đáp: Khi Tâm đã vào trạng thái “im lặng như Thánh” thì bây giờ con chỉ muốn sáu thức tiếp tục ngủ yên, chỉ có tâm thức là phải biết rõ ràng tỉnh thức hoàn toàn thì đó con đã hướng tâm rồi. Nghĩa là khi mà tâm mình nó khởi muốn thôi, nó muốn cho sáu cái thức tiếp tục ngủ yên như vậy, yên lặng như vậy và chỉ có tâm thức thì hoàn toàn phải là biết rõ ràng không được mất. *Thì khi mà cái tâm con nó vừa khởi muốn vậy đó là con đã hướng tâm chứ không phải là con hướng tâm là con phải nhắc: “sáu thức phải tiếp tục ngủ đi, mà tâm thức thì phải biết cho rõ ràng, tỉnh thức hoàn toàn” không phải con nhắc thô như vậy, chỉ cái ý con nó thoáng muốn như vậy là con đã hướng tâm rồi.*

Cho nên *trong yên lặng mà thoáng muốn*

tức là đã hướng tâm thì không lý nào trong yên lặng đó mà con lại mất cái tác động của cái tâm thức của con, mà mất làm sao mất, mất thì làm sao con biết. Mà đã biết thì tức là mình đang biết muốn tâm bằng cái ý muốn của mình như vậy. Mà đã muốn tâm ý muốn như vậy thì nó có phải khuấy động đâu, con hiểu cho nên khéo léo, thiện xảo như vậy gọi là hướng tâm nơi yên lặng thì nó không mất yên lặng.

Rồi thình thoảng tiếp tục hướng như vậy đừng sợ bị động mà dùng trạng thái “im lặng như Thánh” để rèn luyện tu tập đạo lực càng lúc càng sâu sắc và hiệu quả hơn. Nghĩa là nằm trong đó mà rèn luyện cái đạo lực của mình. Thì trong đạo lực Thầy có nói, trong đạo lực thì nó có Ngũ lực chứ không phải trong đạo lực nó chỉ có một cái lực của nó không. Cái đạo lực nó gồm Ngũ lực và **Tín lực, Tấn lực, Niệm lực, Định lực, Huệ lực**. Có năm cái lực nó mới gồm mọi cái, cái đạo lực của Đạo Phật.

Vậy thì có lòng tin đối với Thầy, Thầy dạy sao con làm như vậy thì bây giờ nó mới trở thành một cái đạo lực, rồi con siêng năng, con tinh tấn, con mới nỗ lực con tu tập thì nó mới có thành đạo lực, chứ con lười biếng nó làm sao có được. Và cái niệm mà con đặt, cái pháp hướng mà con đặt đúng, con hướng tâm đúng thì nó mới có

thành cái đạo lực, phải không? Con thấy rất rõ mà. Cho nên cái Niệm lực nó mới trở thành cái đạo lực được.

Rồi bây giờ khi mà cái niệm nó đã thành một cái lực thì nó đã sai khiến được tất cả thân tâm con im lặng, yên lặng, thanh tịnh thì lúc bây giờ đó là Định lực và đồng thời con thấu suốt được cái Tam Minh, Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh, Lậu Tận Minh thì cái đó là Tuệ lực. Các con thấy cái tuệ lực, nếu mà không có cái tuệ lực thì con làm sao con biết được Túc Mạng Minh biết được nhiều đời, nhiều kiếp; thấy được xa ngàn dặm, biết được lậu hoặc của tất cả chúng sanh, đó thì tất cả những cái đó gọi là **đạo lực**. Mà đạo lực là do cái chỗ luyện tập mà con nằm ở trong sự yên lặng đó mà con tu tập đạo lực.

Đây thì đọc cái bài cho các con nghe

Đáp: khi Tâm đã vào trạng thái “im lặng như Thánh” thì bây giờ con chỉ muốn sáu thức chỉ khởi cái ý muốn mà thôi chứ mình không có hướng như thô, như ra lệnh của một cái miệng mình nói phải ra tiếng như vậy hay hoặc là ra cái ý như vậy, không phải. Cái ý muốn thoáng qua như vậy, nghĩa là cái ý mình muốn sáu cái thức tiếp tục ngủ yên đi, để cho sự yên lặng đó đi. Chỉ có tâm thức là phải biết rõ ràng, tỉnh thức hoàn toàn đó là cái ý muốn của mình.

Thì bây giờ con đã hướng tâm rồi và thỉnh thoảng tiếp tục hướng như vậy đừng sợ bị động mà dùng trạng thái “im lặng như Thánh” để rèn luyện tu tập đạo lực càng lúc càng sâu sắc.

14.ĐIỀU KIỆN ĐỂ ĐẠT CHẤT LƯỢNG MỖI THỜI TU

Hỏi: Thưa Thầy và cô Út, một thời tu muốn đạt được chất lượng tốt 100 % thì phải hội đủ những điều kiện gì?

Đáp: Một thời tu muốn đạt được chất lượng tốt 100% thì phải hội đủ: Nghĩa là một thời tu ở đây, nghĩa là tu cái định Hiện Tại An lạc Trú, tức là, Bốn thiền đầu, mà tu tất cả các định khác mà hội đủ, thì ở đây thì cái phần mà ở đây thì nói về cái Định Niệm Hơi Thở mà Thầy trả lời cho Hải Tâm.

1- Thì thứ nhất là phải Tâm thanh thản.
Nghĩa là mình vào tu mình thấy cái tâm mình thanh thản là tu tốt đó. Mà cái tâm mà nó chưa thanh thản, nó còn lo cái này, nghĩ cái kia, nghĩ cái nọ thì vô tu không tốt đâu. Cho nên hàng ngày các con thấy cái độc cư nó giúp cho con thanh thản, còn có hữu sự có duyên gì nó làm cho *Tâm con không thanh thản, mà không thanh thản thì con tu không chất lượng. Mà nếu mà con ức chế nhiều quá thì nó lại mệt, mệt óc, nó lại*

sinh ra những cái trạng thái khó chịu nó làm cho con không có an lạc.

2- Thân không mệt nhọc. Nghĩa là người tu hành làm quá nặng nề thì mệt nhọc, mệt nhọc vô ngồi tu thì khó mà có thể tu tập tốt, con hiểu chưa, làm thì chúng ta làm nhẹ nhàng, chúng ta tu chứ không phải là chúng ta làm, nhưng mà làm để mà chúng ta lấy cái làm để mà cho nó vui trên cái bước đường tu cho nó đúng chứ không phải, làm là phụ mà tu là chính.

3- Thân tâm không có hôn trầm thù miên. Nghĩa là vào tu mà thấy nó buồn ngủ thì không nên ngồi tu.

4- Thân tâm phải vô sự và an lạc. Nghĩa là cái thân tâm của chúng ta không có sự việc gì và an lạc. Chứ đừng có chuyện này chuyện kia làm chưa rồi mà vô ngồi tu, thì một hơi nó khởi ra: “cái rào này rào chưa rồi đây, lát nữa có thằng nào nó chung vô”. Thì đó là cái tâm chưa phải vô sự, nó còn hữu sự.

5- Phải đủ sức lực. Nghĩa là khi mình muốn ngồi một thời tu tốt là mình phải biết được cái sức của mình. Hôm nay cái sức của mình nó có khỏe không, hay hoặc là bây giờ mình đau bệnh, hay này kia nó làm cho mình mệt nhọc thì thử hỏi mình làm sao mình tu tốt được.

6- Phải có nhiệt tâm kiên quyết. Nghĩa là lúc mà mình vào tu thì mình phải đem cái nhiệt tâm ra, đặt ra ở trước mặt của mình để kiên quyết ở trong cái sự chiến thắng của mình trong cái thời tu. Coi như là mình khoan chân lên để mình ngồi tu là mình phải chiến đấu mình phải thắng hay là bại chứ không thể nào mà lừng chừng nó được, cho nên 6- mình phải có nhiệt tâm.

7 - Phải có nghị lực đầy đủ. Phải đem hết cái sức nghị lực của mình ra đầy đủ để chiến đấu.

8 - Phải gan dạ liều sống chết. Khi bây giờ mà lỡ tu rồi, mình ngồi tu rồi mà bây giờ cái bụng đau, cái đầu nhức nhất định là quyết chết chứ không có bao giờ xả ngang xương. Không bao giờ mà có thể nó đau quá nằm xuống đầu. Thì như vậy là phải gan dạ chứ còn nếu mà nhất dạ, đau quá. Hoặc là bây giờ mới ngồi lên thấy con rắn bò vô cái nhảy, thì cái đó là không gan dạ, cho nên phải gan dạ liều sống chết. Bây giờ có cần chết nhất định là ngồi là phải đạt chất lượng chứ không thể mà lui chùng nó được, ai làm gì thì làm, mặc, chết bỏ.

Cũng như bây giờ Thầy nói đang ngồi vậy họ đốt cháy nhà mình cháy, ngồi đó chết bỏ trong lửa nhất định không chạy, đó là cái gan dạ của cái người làm chủ sống chết. **Mà Thầy muốn nói**

đây gan dạ không có nghĩa là gan dạ với cái đối tượng bên ngoài của mình mà gan dạ đối với cái tâm, tâm niệm của mình để mình chiến thắng nó. Các con hiểu ý của Thầy nói? Chứ các con nói như vậy là cái nhà cháy ngồi đó cho chết rục luôn, thì cái đó là hiểu lệch sai. Thầy muốn nói đây là cái gan dạ của mình. Ví dụ như lửa cháy nóng như vậy chúng ta phải gan dạ, chứ không phải cái đó ngu si để mà lửa cháy thật sự như vậy thì ngồi đó mà chết thì cái đó là quá ngu. Nếu mà không giảng cái chỗ này thì càng ngu nữa.

9 - Thân không bệnh. Nghĩa là cái người tu thì phải thân không bệnh, mà thân bệnh thì thôi chịu khó đi uống thuốc đi chứ đừng có ngồi mà rắng tu, tu như vậy thì uống lắm, mất công, để nằm xuống trị bệnh còn khéo hơn là ngồi tu. *Cho nên thân không bệnh chứ mà thân có bệnh thì thôi không tu, đừng có rắng chi vô ích, chỉ có cái uống thuốc mà thôi.*

10 - Tâm phải đủ sức tỉnh thức. Nghĩa là lúc bây giờ mình phải rèn luyện tu tập sức tỉnh thức của mình bằng những hành động đi kinh hành, bằng tất cả những cái việc làm, hành động của chúng ta làm cái gì chúng ta cũng phải tu tập tỉnh thức, cho đủ sức thì chúng ta mới tu cái Định Niệm Hơi Thở, nó mới đạt được cái chất lượng

100%. Còn nếu mà sức tỉnh thức chưa đủ mà chúng ta vội tu thì chúng ta chưa có đạt được 100%. Bữa nay tốt, ngày mai xấu, ngày mai xấu ngày một tốt, chưa có phải là liên tục được tốt.

Đó là có 10 cái điều kiện mà chúng ta muốn đạt được một cái thời tu về Định hiện tại an lạc trú hay là Định Niệm Hơi Thở chất lượng tốt 100% thì phải hội đủ 10 cái điều kiện này. Nếu mà thiếu 10 điều kiện này thì chắc chắn chúng ta không có thể nào mà có chất lượng tốt. Thí dụ như 10 thời tu thì chúng ta có thể tu tốt được 5, 6 còn 3 hoặc 4 thời thì tu không có chất lượng, không được tốt.

Bây giờ cái nữa:

15.TU PHẢI ĐÚNG THỜI GIAN QUY ĐỊNH, PHẢI LÀM CHỦ TỪNG GIỜ PHÚT

Hỏi: Thời gian con giữ 30 phút tự nó kéo dài tỉnh giác năm phút, 10 phút thì được chứ không cho sụt phải không thưa Thầy?

Đó là cái thời gian mà mình ngồi tu 30 phút thôi. Nhưng bây giờ nó yên quá, nó tăng lên 5 phút hay là 10 phút, 10 phút có khi nó kéo dài 1 giờ, giờ rưỡi đi, mình thấy nó yên quá: Thôi để mình ngồi im, sự thật ra cái này là cái tu sai không có đúng.

Đáp: Thời gian con nên tu tập làm chủ cho đúng giờ. Bởi vậy Thầy nói: thí dụ như Thầy nói, bây giờ Thầy ra lệnh, Thầy khoanh chân Thầy ra lệnh: “giờ này là 3 giờ nè, thì 7 ngày sau, thân tâm này nhập định 7 ngày sau đúng 3 giờ chiều ngày thứ 7 hãy ra định, hãy xuất định” thì đúng tới đó nó xuất định.

Còn như con, con tu tập kiểu đó tới chừng đó bảo nó xuất định 7 ngày tới 3 giờ chiều ngày thứ 7 nó ra nó dè tới ngày thứ 100 nó ra rồi người ta đem chôn mất rồi làm sao phải không? Cho nên ở đây chúng ta tu tập làm chủ từng giờ phút chứ đâu phải làm chủ như vậy được. ***Nó yên mặc nó, tới giờ là phải xả không cần thiết, tao làm chủ chứ đâu phải mà dẫn dắt tao theo cái sự an lạc của mày,*** trong cái sự yên lặng, yên lặng được là ngay vào bước đầu tao đã tập trung yên lặng ngay liền tức khắc.

Đó là cái sức làm chủ, luyện tập cái sức làm chủ chứ không phải chạy theo cái sự an lạc đó, chạy theo cái sự im lặng đó để mà chúng ta thấy. Như vậy ngày mai nó sẽ yên lặng nhiều hơn không phải đâu. ***Nó dẫn cho chúng ta yên lặng chứ chưa phải chúng ta làm chủ. Còn chúng ta làm chủ yên lặng, vô chúng ta hướng tâm nhắc, gom tâm liền cái sự yên lặng liền, tức là chúng ta điều khiển nó yên lặng.***

Cho nên cái thời gian nếu mà thời gian như vậy thì con tu tập như vậy sau này quen rồi, con bảo nó tu trong 30 phút thì nó làm lố tới 1 giờ, 2 giờ thì cái chuyện đó là sau đó rồi nhập định nó 7- 8 ngày thì nó làm cho một tháng, hai tháng mới chết. Thì tất cả những cái này chúng ta phải tu ngay từ lúc đầu để làm chủ.

Cho nên ở đây chúng ta không tham, mà tu thấy an, rồi tự nó kéo dài ra, không xả ra thì tức là chúng ta... thì như vậy là chúng ta phải chủ động điều khiển từng giờ phút chúng ta. Muốn nó 45 phút là phải 45 phút, muốn nó 1 giờ là phải 1 giờ, muốn nó 2 giờ là phải 2 giờ thì muốn đâu nó làm đó, đó là cái sự điều khiển của chúng ta.

Bởi vậy tu theo Thầy nó rất là ... mọi cách thức điều khiển nó phải làm chủ phải chủ động điều khiển chứ không phải là nó muốn được bao nhiêu là bao nhiêu.

Mới vào ngồi tu con hướng tâm nhắc: ***“Sáu căn phải “im lặng như Thánh” trong 30 phút không được tăng, không được giảm”***. Đó mình nhắc nói như vậy đó, rồi bắt đầu mình ngồi có tu tập được như vậy sau này con vào định 7 ngày, 1 tháng, 2 tháng hoặc 3 tháng thì tự nó xuất định rất đúng. Còn tu tập như con hiện giờ sau này xuất định không theo sự điều khiển của con. Nghĩa là nó sẽ ngồi một lố, hoặc là nó xuất định

trước, cái đó là nó không đúng theo cái sự điều khiển của mình muốn, mình làm chủ.

Đó, thì nhớ cái nhưng cái điều này để mà tập luyện cho đúng. Hầu hết là các con phải rút tĩa kinh nghiệm với nhau mà tu tập cho đúng.

16.ĐINH VÔ LẬU - LỢI ÍCH CỦA NGỒI KIẾT GIÀ LUNG THẮNG

Hỏi: *Ngồi kiết già lưng thẳng, đặt niệ̣m trước mặt, suy tư quán xét có phải như vậy là tu thiên quán không?*

Đáp: *Phải, đó là tu Định Vô Lậu, ly dục, ly ác pháp; diệt ngã, xả tâm.* Về cái phần tu như vậy đó thì rất tốt, nghĩa là thân nó gom lại, tâm nó gom lại để rồi chúng ta quán xét nó có cái trí tuệ phóng ra từ cái thân tâm gom lại đó. *Cho nên tu cái Định Vô Lậu mà lại ngồi lưng thẳng, ngồi kiết già hẵn hời thì tu rất tốt. Nó có cái trí tuệ sáng suốt phóng ra.*

Hỏi: Nó có lợi ích hơn người ngồi bình thường suy tư quán xét ở điểm nào?

Đây là hỏi thêm Thầy cái chỗ này. Tôi biết rằng khi ngồi kiết già thì nó lợi ích hơn cái ngồi bình thường như thế nào?

Đáp: *Ngồi kiết già thì thân được gom lại, và tâm được tập trung vào một niệ̣m. Theo kiểu*

ngồi kiết già thì độ sáng suốt của trí tuệ được phóng ra và hóa giải được những khúc mắc và khó khăn của các pháp.

Đó, thì các con thấy khi mà ngồi kiết già thì thân nó gom lại, thân mình nó tẻo lại, nó gom lại nó thành một khối, thì cái tâm nó lại nằm ở trên cho nên thân định trên tâm, tâm định trên thân, hai cái nó đều định với nhau ở trên đó cho nên từ đó cái trí tuệ chúng ta phóng quan sát cái sự kiện xảy ra như thế nào? Hoặc là cái tâm niệm của chúng ta nó có những cái niệm gì đó thì chúng ta quán xét nó rất dễ và nó sáng suốt, cho nên nó hóa giải được những cái gút mắc của những cái niệm đó, của những các pháp đó nó làm cho chúng ta thoát khỏi cái sự khổ đau của nó.

Còn ngồi bình thường thân không được gom, chỉ có tâm tập trung vào niệm nên độ sáng suốt hóa giải không bằng. Tuy rằng nó cũng có hóa giải nhưng nó kém nó không bằng cái người ngồi kiết già lưng thẳng.

Đó là Thầy phân tích ra để cho thấy rõ được cái chỗ mà con hỏi ngồi kiết già lưng thẳng với ngồi bình thường mà tu Định Vô Lậu cái nào có lợi nhiều hơn.

17.NGHĨA TÍN THO - PHÁP TÍN THO

Hỏi: *Nghĩa tín thọ và Pháp tín thọ* như thế nào?

Trong cái lời hỏi của con thì hỏi Pháp tín thọ trước còn Nghĩa tín thọ sau. Còn ở đây thì thay vì hỏi phải hỏi Nghĩa tín thọ và Pháp tín thọ như thế nào?

Đáp: *Nghĩa tín thọ là tin theo và thọ lãnh những lẽ mà mình đã được nghe.* Cái lý lẽ mà mình đã được nghe, mình tin theo. Nghĩa là “tín thọ” nghĩa là tin theo và thọ lãnh những cái lý lẽ mà mình đã được nghe nó đúng đắn.

Pháp tín thọ: Là tin theo và lãnh thọ giáo pháp mà mình đã được nghe gọi là Pháp tín thọ. Nghĩa là mình nghe cái pháp đó, mình rất là tin cho nên mình theo cái pháp đó mình nỗ lực mình tu hành, nỗ lực mình sống đúng, nỗ lực mình dứt bỏ, nỗ lực mình làm những cái chuyện rất là nhiệt tâm để trong mình xả bỏ được ly dục, ly ác pháp được đó là Pháp tín thọ.

Như Thầy dạy về pháp Tứ Bất Hoại Tịnh, Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, hay hoặc là Tứ Niệm Xứ trên thân quán thân hay hoặc là Định Vô Lậu, hay định Chánh Niệm Tỉnh Giác đó là Pháp tín thọ. Tín thọ là các con tin mà nỗ lực tu hành tập luyện đúng, không sai lời dạy của Thầy gọi là tín thọ. Cho nên còn có nghĩa

là trong kinh Phật như kinh A hàm, cái Kinh Trung Bộ thì “**y giáo phụng hành**”. Còn ở Kinh A hàm thì thường thường “**Tín thọ phụng hành**”. Tin và theo mà làm y kinh pháp đó là tín thọ.

Ở đây giảng từng chữ nghĩa như vậy, đó là trong những **cái điều kiện con hỏi như vậy hầu hết là đều bị pháp tướng nó lưu xuất ra, nó cũng hay chứ không phải dở nhưng mà nó điều bị pháp tướng**, nó làm cho chúng ta bị lạc, bị lạc vào cái chỗ tu.

Thay vì chúng ta tu cái thứ nhất là tập yên lặng để mà tu. **Thứ hai là quán xét vô lậu quét sạch, có những pháp tướng quét ra hết không có cần nghe, không cần hiểu gì thêm những cái này, mà những cái này tức là bị Pháp tướng nó làm cho động tâm.**

Cho nên một cái người mà học kinh điển nhiều là sau khi mà cái tâm hết vọng tưởng thì nó bị Pháp tướng. Bởi vì cái đoạn đường từ Nhị Thiền mà đến Tam Thiền là cái đoạn đường của Tướng thức nó hoạt động, cho nên mỗi mỗi nó đều hoạt động ra vì vậy mà các tổ sư đều ở trên cái chỗ Pháp tướng này mà họ nói ra những cái công án. **Họ hỏi đáp những cái công án với nhau thì đó là cái Pháp tướng.** Cho nên gọi là Triệt Ngộ là họ ngay từ cái chỗ trạng thái này mà

họ triệt ngộ những cái công án. Do chúng ta tuân tự mà khi mà cái tâm các con đạt đến cái chỗ Sơ thiên rồi thì bắt đầu các pháp tướng nó hoạt động. Cho nên hầu hết là Hải Tâm con cũng đang ở trong cái chỗ pháp tướng, do đó mà hỏi qua những cái danh từ như vậy đó là bị pháp tướng đó con.

Hỏi: Trước bữa ăn 3 muổng cơm đầu tiên đọc 3 câu

1- Nguyện làm tắt cả việc lành.

2- Nguyện đoạn dứt các việc ác.

3- Nguyện độ tắt cả chúng sanh.

Con xin hỏi câu thứ ba nếu độ quá ít người có tội hay không? Con chỉ sợ đọc được mà con không thực hiện được xin Thầy giảng cho con hiểu rõ.

Các con nhớ phải ráng mà tu tập, còn Phương thì con phải giải quyết cho cháu và đồng thời khi nào muốn tu là phải sống trọn vẹn một con người không còn kiết sử, chứ còn kiết sử thì con tu cũng uổng phí mà thôi, chỉ là hai buổi trong một ngày, hai ngày cho nó qua thôi, chứ còn tu như vậy thì không đến, không tới nơi tới chốn, rất là uổng.

Nếu mà trước kia con nghe lời mà con cắt bỏ

hết con đừng có đấm đuổi cuộc đời thì hôm nay con sẽ tu rất tốt, vì con cũng không nghe lời Thầy, cho nên bây giờ con mới chịu những cái nỗi khổ đau như thế này.

Đời có gì hạnh phúc đâu, chỉ là một ảo ảnh, một hạnh phúc ảo ảnh, chúng ta chuốc lấy ảo ảnh tưởng là thật, nhưng chạy mãi, chạy mãi theo nó rồi thì các con cũng thấy chỉ là một chuỗi dài đau khổ của đời người, không có gì. Bây giờ là một cái bài học rất lớn cuộc đời của con, nhưng con phải làm trách nhiệm của Đạo Đức làm người vì nhân quả con đã tạo ra thì con không thể bỏ bê hay hoặc là chối bỏ cái nhân quả đó được mà hãy làm cái phận sự của một con người cho xứng đáng.

Có những gì chưa giải quyết được gặp Thầy, thí dụ như muốn cho cháu đi tu, nơi tốt dạy các con học con không làm được thì Thầy sẽ giới thiệu cho cô Liễu với cô Nguyên hai người đang ở ngoài Vũng Tàu họ đang hướng dẫn một số chúng ni, nhỏ có, lớn có thì Thầy có thể sẽ giới thiệu cho và cháu sẽ ra đó mà tu.