

Trưởng lão THÍCH THÔNG LẠC

HƯỚNG DẪN TU TẬP  
TÂM BẤT ĐỘNG,  
THANH THẢN, AN LẠC,  
VÔ SỰ



(Tài Liệu Chuyển Ngữ Pháp Âm)



## MỤC LỤC

1. Một pháp tu chung	5
2. Trạng thái Tâm Bất Động	10
3. Làm chủ sanh	12
4. Làm chủ bệnh:	18
5. Bền chí đuổi bệnh	25
6. Cách thức tu tập tâm bất động	27
7. Pháp tu cho người già	34
8. Thanh thản cho người già	43
9. Ngồi chơi	49





## LƯỢC TRÍCH LỜI THẦY DẠY VỀ: TÂM BẤT ĐỘNG, THANH THẦN, AN LẠC, VÔ SỰ



### 1. Một pháp tu chung:

(TBĐTTALVS là Tâm Bất Động, Thanh Thần, An Lạc Vô Sự)

Phương pháp cho mọi người đều tu được, đó là: TBĐTTALVS, không cần phải đi lòng vòng. Còn hỏi nào đến giờ thầy dạy đó là theo đúng Kinh sách bài bản của Đức Phật dạy, chứ không phải cô đọng lại một Pháp duy nhất dạy cho mấy con. Thầy biết con người là vô thường, nay các con sống, mai các con chết, nhưng các con chết mấy con giữ được TBĐTTALVS, các con sẽ không tái sinh mà tiếp tục ở vào trong Niết Bàn. Giờ phút lâm chung mà các con cứ để động tâm thì các con sẽ tái sinh luân hồi, còn mấy con không động tâm, các con ở trong trạng thái TBĐTTALVS thì các con sẽ ở trong Niết Bàn. Chỉ có bấy nhiêu đó

thôi, thầy cứu mấy con vì tuổi đời của thầy không có kéo dài được bao lâu...

Con người có mặt ở đây là do 12 nhân duyên nó hợp lại (12 cửa vào đạo đó), chứ không phải tự nhiên có linh hồn nó chui vào đâu thì nó chui. Các con không hiểu sống trong đục lạc thế gian, từ hành động đục mà mang thân này, tự chỗ vô minh nó đi ra. Minh là mình hiểu tức là TBĐTTALVS... Đừng có tu gì nữa. Hôm nay thầy cô đọng lại, nó chỉ có 1 phương pháp để giúp cho người già cũng như người trẻ đều đi vào 1 con đường. Mấy con giữ được 1 phút TBĐTTALVS là các con được 1 phút đi vào Niết Bàn như Phật rồi đó. Đừng có đi lòng vòng ở trên Kinh sách mà tu nhiều. Không cần phải tu pháp Nhiếp Tâm và An Trú Tâm, Thầy dạy là không cần, bây giờ các con nhắc TBĐTTALVS, chỉ trong 30 giây thôi, ngồi im lặng, để thấy tâm mình BĐTTALVS, cứ 30 giây lại tác ý tiếp, thì như vậy là con nhiếp tâm ở trong tâm BĐTTALVS rồi, con cần gì phải tu pháp khác nữa, phải vậy không?

Đó thì thầy đã chỉ cho mấy con rồi, đó là TBĐTTALVS, nhớ cứ ôm chặt cái pháp đó, không có tu cái pháp nào nữa hết. Hỏi nào đến giờ viết sách tùm lum vậy, nhưng

cô đọng chỉ có 1 pháp duy nhất đó mà thôi, nhiều làm rối loạn thiên hạ hết, cho nên bây giờ các con dẹp hết đi, bỏ xuống hết, một pháp duy nhất để đi vào đạo, đạo thì chỉ 1 đường thôi, bây giờ pháp này pháp kia làm rối loạn thiên hạ hết. Sự thật ra, nếu mà thầy không viết ra những sách này thì người ta sẽ nói thầy không biết, cho nên những pháp nào mà đụng vô Phật là thầy dẹp hết. Ví dụ như Tịnh Độ đó, làm gì có Thế giới siêu hình, làm gì có cái Cực lạc, buộc lòng thầy phải chặt nó chứ sao, chứ không Phật pháp nó còn nói có Thế giới siêu hình nữa cơ, vì vậy đụng đâu thầy chặt nó hết, để chúng ta xây dựng đúng Chánh Pháp của Phật, cái phương pháp của Phật. Cuối cùng, thầy viết ra để mà phá hết những cái chấp của người ta từ bao lâu nay chứ không phải viết ra để mấy con tu. 19 đề mục Định niệm hơi thở không phải là thầy không biết về phương pháp hơi thở, nhưng thầy không dạy cho mấy con, mà thầy dạy cho mấy con TBĐTTALVS. Thầy nói thật sự Đức Phật nói: “Pháp ta không có thời gian, đến để mà thấy”. Không lẽ bây giờ mình tu hơi thở mà giải thoát liền được sao? Nhưng mà TBĐTTALVS là giải thoát liền đó mấy con. Người nào tu cũng đến là giải thoát ngay liền mà. Vậy mà không tu

cái pháp này, lại đi tu lòng vòng, lòng vòng. Trời đất ơi! Người ta viết là viết để cho các hệ phái Phật giáo họ thấy rằng ông thầy này thông suốt hết giáo lý của Phật, chứ không phải ông ấy không biết. Nhưng mà cuối cùng thầy cô đọng lại cho các Phật tử cái phương pháp tu làm chủ sinh tử luân hồi, cứ ôm tâm BĐTTALVS, chết mặc nó, thì như vậy là làm chủ nó. Còn mấy con cứ lo lắng, lo lắng, vậy làm chủ cái gì? Trời đất ơi, chết mặc nó, nó chết chứ mình chết đâu mà sợ, cứ ôm TBĐTTALVS. Có cái nào của mình đâu? Thân này của mình à? Ai nói nó của con bao giờ? Không phải của ai hết à, của nhân duyên nó hợp lại, không có của người nào hết. Cái thân đó mình dành lấy của tôi, nó chết nhăn răng méo miệng ra đấy. Theo thầy lo gì, cứ tập tu 1 pháp duy nhất thôi, đừng có tu lòng vòng, lòng vòng. Giải thoát là giải thoát, không giải thoát là không giải thoát, tu lòng vòng mất thì giờ vô ích, 1 ngày 1 giờ giải thoát là quý giá vô cùng.

Thầy dạy cho mấy con chỉ 1 pháp duy nhất dù cho có đặc tướng hay không đặc tướng. Đây là 1 pháp tu chung, đó là chân lý của Đạo Phật. Bởi vì thầy sẽ không còn ở trên thế gian này nữa, chừng đó mấy con



nương vào đâu? Mấy con cứ nghĩ vào điều mà thầy đã nói, cho nên vì vậy cứ nghe thầy ẩn cư ẩn bóng là thầy không còn ở trên thế gian này nữa, các con muốn gặp Phật, gặp thầy để hỏi thì hỏi làm sao được nữa. Các con phải tự cứu lấy mình. Cho nên hôm nay thầy nói là cái phương pháp tu chung cho mọi người, chứ không phải:..., cho nên các con phải cố gắng, qua lời dạy của thầy, để các con còn từ đó có những ác pháp, chướng ngại pháp nào thì các con luôn dùng pháp Như lý tác ý đuổi nó ra cho khỏi tâm mình, để tâm mình BDT-TALVS, đó là cứu cánh, các con thấy Đức Phật đã xác định rất rõ: “Pháp ta không có thời gian, đến để mà thấy”. Không tu thì thôi, tu là có liền giải thoát ngay liền. Mấy con giữ được TBĐTTALVS là mấy con có được sự giải thoát rồi.

Người ta chửi mình mà mình nhắc TBĐTTALVS. Bây giờ tâm mình bất động không giận, không phiền não, không giận gì cả thì ngay đó là mình giải thoát rồi còn gì nữa. Thầy đã trao cái phương pháp cho mấy con như vậy rồi thì mấy con cứ nhớ cái phương pháp này, không cần phải đặc tướng nào nữa hết mà chỉ còn cái pháp này mà thôi. Nếu mà cứ theo đặc tướng của

mấy con thì mấy con phải có ít nhất vài chục người vào cùng đặc tướng đó thì thầy mới dạy cho mấy con Hơi thở dài ngắn, An tịnh thân hành...

## **2. Trạng thái Tâm Bất Động:**

Trạng thái TBĐTTALVS là trạng thái con người toàn thiện, không còn ác nữa. Nếu chúng ta giữ được trạng thái BĐTTALVS đó từ 1 giờ đồng hồ đến 6 giờ đồng hồ thì chúng ta đã chứng đạo, đơn giản quá mấy con, các con có nghe được trạng thái BĐTTALVS không? Đó là cái chân lý thứ 3, đó là cái chân lý của đạo Phật. Chân lý đó là cái danh từ nghe thì nó rất cao siêu, nghe nó rất hay, nhưng mà nó là sự thật, sự đúng như thật. Chân lý là một sự thật, sự đúng như thật, không sai. Cái trạng thái đó hiện giờ mấy con ở đây người nào lắng nghe coi, có đúng không? Trạng thái TBĐTTALVS, chúng ta chỉ ngồi lắng lại chừng 1 giây thôi, chúng ta thấy tâm mình thanh thản an lạc. Thân mình không đau nhức chỗ nào thì đó là vô sự, đó là bất động phải không? Rồi bây giờ tâm của mình không nghĩ ngợi một điều gì, không làm một cái gì thì đó là vô sự của tâm chứ gì, thân mình ngồi không làm một cái gì thì đó là vô sự của thân chứ gì? Rõ ràng

TTALVS mấy con có không? Ai mà chẳng có, người nào cũng có chứ! Nhưng mà mấy con giữ được bao lâu, chút à? Một phút chưa xong ấy, nọ sẽ nghĩ tầm bậy tầm bạ ở trong đó, có đó mà bảo vệ nó không phải dễ đâu! Còn thầy thì thầy ngồi tự nó nó thanh thần, nó không nghĩ bậy nghĩ bạ, bởi vì đầu óc thầy nó hết nghĩ rồi, hết nghĩ rồi bởi vì tại sao mấy con biết không? Vì thầy không còn ham muốn nữa. Mấy con cứ thấy cái này còn ham, thấy cái kia còn muốn, lát nữa đói bụng tức là tham ăn chứ gì? Có phải không? Còn ngồi cứ gục tới gục lui thì là tham ngủ chứ gì? Cho nên mấy con có tham ăn, tham ngủ thì các con làm sao TTALVS được? Cho nên vì vậy phải tu tập, tu hết sức giữ gìn để bảo vệ cái trạng thái BĐTTALVS. Mà bảo vệ được nó thì coi như là từ cái TBĐTTALVS đó khoảng độ 6 tiếng đồng hồ, 6 giờ liên tục, chưa đến nửa ngày à, ngay trên đó thì thầy sẽ dạy cho các con cái phương pháp rèn luyện cái nội lực ở trong thân của mấy con gọi là Tứ thần túc - 4 cái lực như thần, để rồi từ đó, 4 cái lực như thần, các con muốn cái thân này chết, lực thứ nhất là Dục như ý túc, tức là mình muốn cái gì, khi có đủ lực rồi thì cái thân nó sẽ làm vậy. Muốn ngưng hơi thở thì ngay đó nó sẽ ngưng hơi thở nó chết.

Nó dễ dàng lắm. Mấy con chưa làm chủ được nó thì nó cứ thở, còn mấy con nín thở chừng 1 phút, nó lại thở ngay... Còn thầy, thầy ngồi trên ghế, thầy bảo không gheo đầu nhé, ngồi thẳng, thầy muốn chết là chết liền mà. Sự thật ra cái thân này thầy nhập Tứ thánh định á, thì máu me của thầy còn nguyên, để bao lâu cái thân này nó cũng không thối. Các con có nghe ở ngoài Miền Bắc có nhục thân của Vũ Khắc Trường, Vũ Khắc Minh như con khỉ khô, chứ thầy mà nhập định thì thầy muốn để lại thì thầy (vì Đức Phật nói “cái thân này là bất tịnh” mà) chứ thầy muốn để lại thì thầy nhập định không khó đâu mấy con. Nhập định không dứt định đó ra thì thân nó không hư hoại, nó mãi mãi máu me còn nguyên, kể cả 1000 năm. Nó hấp thu không khí, hấp thụ từ không khí, không cần ăn gì, ngồi thiền, da của thầy hấp thu chất bổ trong không khí. Thiền của Phật giáo nó vi diệu lắm, mấy con thì khó làm được bởi vì: ngồi đó mà con nó khóc, nó đòi gạo thì chỉ còn nước mấy con ở đó mà ngồi được sao? Với các con thấy khó vô cùng mà.

### **3. Làm chủ sanh:**

TBĐTTALVS :

Bất động tức là tất cả các ác pháp, tất cả các thiện pháp đến với cái tâm đó, nó luôn luôn nó không giao động. Người ta chửi nó không giận, người ta tạo tác cách gì nó cũng thản nhiên hết. BÐTTALVS, các con nhớ 1 cụm từ mà thầy đã diễn tả được cái tâm giải thoát đó, nó là cái chân lý của Đạo Phật là ở chỗ đó. TBÐTTALVS, Bất Động nghĩa là không có cái gì mà làm cho chúng ta động, Bất động thanh thần: lúc nào nó cũng thanh thần an lạc, yên vui chứ không có khổ đau ở trong đó. Vô sự: nó không có sự gì làm cho chúng ta phải tư duy suy nghĩ. Phải thật nhớ cái cụm từ TBÐTTALVS không được quên, chỉ có cái cần nói đó là chân lý của Đạo Phật, các con bảo vệ được cái chân lý đó là các con được giải thoát ngay liền. Đức Phật đã nói: “Pháp ta không có thời gian, đến để mà thấy”. Nếu như tâm mình còn động tức là mình sẽ đau khổ, bất động sẽ không đau khổ. Mà tâm đã bất động thì phải TTALVS chứ! Một câu nói thật tuyệt vời, một pháp tu mà ai cũng dễ dàng nhận ra được tâm mình, vậy mà các con cứ bỏ lỡ, các con thấy đời có gì không? Các pháp đều vô thường. Tâm giận hờn, phiền não, đần độn, sợ hãi gọi là tâm động, là cái sự khổ đau; và bất động là cái sự không khổ đau.

Cũng tâm đó, chúng ta suy nghĩ mà không khổ đau thì đó là bất động, còn nó khổ đau thì nó là động. Bây giờ các con ngồi lại, khi mà cái tâm của các con bị các ác pháp nó làm động mà nó ngồi lại tự nhiên, nó không nghĩ ngợi điều gì thì nó bất động. Bây giờ nó còn nghĩ ngợi điều này điều kia thì nó còn động, bây giờ mình ngồi một mình mà nó động thì con ra ngoài kia ai nói gì nó tức giận liền. Còn nó bất động, con ngồi lại, nó không nghĩ ngợi gì hết á. Con ra ngoài kia người ta nói cái gì con cũng chả động gì hết. Tại vì nó bất động, tất cả các ác pháp, ác pháp nó tác động không được, nó không bị ác pháp làm cho nó bị dao động. Ví dụ người ta chửi nó, nó thản nhiên, nó không có gì làm cho người ta buồn hoặc là nói xấu cái gì đó, nó thản nhiên, nó không tranh cãi thì như thế là nó bất động, còn cái gì hiểu nó bất động, cái gì nó cũng không động tí nào thì cũng không đúng, nhưng nó bất động trong ác pháp, còn thiện pháp nó sáng suốt vô cùng, nó bất động trước ác nháp. Cũng có cái động nhưng cái động đúng, còn cái động sai nó làm khổ mình khổ người, cho nên cái động sai thì dẹp, còn cái động đúng thì phát triển. Cho nên cái người tu đâu có phải ngồi ức chế cái ý thức của mình, cho nên

càng tu con người càng trí tuệ, sáng suốt vô cùng. Muốn tu nó phải lồng cho mình một cái khung, một cái khung mình sống một mình, để từ đó những cái tâm niệm của mình, mình nhớ cái niệm nó thương ghét giận hờn, một mình nó hay niệm ra lắm, mình phải chặt đúng tâm niệm bằng trí tuệ đúng sự suy nghĩ của mình và cuối cùng là giải thoát. Nó không bị những cái sự việc, những cái lật vạt xung quanh mình từ nhỏ chí lớn nó chòng chát trong đầu của mình. Bây giờ nó hiện ra, nó làm cho mình bận tâm. Thầy nói TBĐTTALVS nó không bị trật, nó dễ. Thầy nghiên cứu kỹ rồi, không khéo cột hết vào, bây giờ nó đều chịu ảnh hưởng của Đại Thừa hết rồi, hể nói nó tu tâm bất động bây giờ nó ngồi tu nhiếp tâm này kia thì nó ức chế ý thức. Đức Phật dạy: “Ý làm chủ, Ý tạo tác, Ý dẫn đầu các pháp”. Khi mình tu như thế nào để cho tâm bất động đây? Khi mà người ta chửi mình, mình không giận, đó là tâm bất động. Trong cái hoàn cảnh của mình có cái sự gì nó vui, thì nó cũng giảm bớt cái phần vui của mình đi, đó là nó giữ được cái mức bình thường của con người. Vui không cho nó vui nhiều, mà buồn không cho nó buồn nhiều nó sẽ bất động. Cái ý của chúng ta nó dẫn chúng ta thì chúng ta

được giải thoát, cho nên chúng ta tu trong gia đình được. Cho nên hôm nay thầy dạy cho mấy con, bước đầu các con làm chủ cái đời sống của mấy con đi, tức là làm chủ tâm của mấy con, khi có người mắng chửi, khi có người, làm trái ý nghịch lòng mình thì mình buồn và tức giận thì ngay đó mấy con nhắc: “Tất cả các pháp đều vô thường, tất cả đều do nhân quả, không có pháp nào của ta, là của ta, không có cái gì là của ta” Phật đã nói rồi mà, không có cái gì là bản ngã của ta hết thì ta còn chấp nó cái gì nữa hay họ làm một cái điều gì khác nữa, họ chửi mình thì mai một có người khác chửi lại họ, còn mình nhẫn nhục, đừng chửi mắng họ, đừng tức giận họ, hãy yêu thương và tha thứ, các con hãy nhắc câu nói đó, rồi các con sẽ nhắc tiếp một câu nữa đó là: “TBĐTTALVS”. Người ta chửi mắng mình thì mình nhắc tâm mình: “Tâm phải BĐTTALVS”, rồi lặng im không nói một lời nào, nghe xem cái tâm mình nó có buồn, có giận không? Nếu nó khởi cái niệm buồn phiền cái người mà chửi mắng mình thì mình nhắc tâm phải BĐTT. Ngu gì mà lại giận hờn phiền não cho đau khổ, ngu gì mà mình lại làm cho mình đau khổ. Phải nhắc tâm: “Phải bất động, thanh thân” thì các con sẽ bất động thanh thân,



như vậy là mấy con đã cứu mấy con thoát khổ rồi.

Hàng ngày các con có nhiều sự việc xảy ra làm cho tâm các con buồn, giận hờn, đau khổ, vì từ trước đến giờ ông bà chúng ta đã truyền lại cái sự hiểu biết nó vẫn buồn phiền. Trái lại, Đạo Phật dạy chúng ta có cái sự hiểu biết, cũng từ cái tri kiến hiểu biết đó mà nó không làm mình đau khổ, người ta chửi mắng mình, đánh mình mà mình lại thương yêu người ta. Tại sao vậy? – Bởi chính cái người mắng mình người ta đang đau khổ mấy con ạ, các con cứ xét mà xem, tại sao người ta đang đau khổ mà mình lại cứ muốn đánh lại người ta, muốn mắng lại người ta? Tại vì người ta đang vô minh, người ta không hiểu biết cho nên người ta đã làm lạc, người ta chửi mắng mình để hả cái cơn tức giận của họ, họ chiếm đoạt không được một điều gì cho nên họ quá đau khổ thì chúng ta lại giận hờn chửi mắng họ thì có sự xung đột với nhau chẳng tốt đẹp gì hết, cho nên các con phải học Tri kiến của Đạo Phật gọi là Chánh tri kiến, nó làm chủ được cuộc sống, chết hồi nào thì chết, có bệnh đau thì đuổi đi, còn hàng ngày cứ ngồi im lặng tác ý “an tịnh thân hành...”. Tại sao chúng ta cứ đem cái

đau khổ lát giận hơn, lát phiền não lo lắng điều này thế kia, tâm hồn chúng ta lúc nào cũng để nó động như cái chọi, nghĩ ngợi lo lắng điều này thế kia đủ các loại, tại sao chúng ta không đem cái tâm của chúng ta vào chỗ bất động? Cho nên đối với Phật Pháp dạy chúng ta rất thực tế, đem cái đời sống của chúng ta vào cái chỗ an ổn nhất thì ngày nay chúng ta ngồi chơi chứ cần gì phải ngồi kiết già cho đau chân ra, ngồi bình thường trên ghế như thầy ngồi đây xong nhắc tâm BÐTTALVS, ngồi im xem có một niệm nào, một vọng tưởng nào xen vô ta tác ý liền. Tất cả những niệm này đều phải đi ra, chỗ này không có chỗ cho chúng mày ở, thì dần dần nó sẽ không còn niệm (quét tâm).

#### **4. Làm chủ bệnh:**

Thầy nói là các con phải đặt trọn cái lòng tin nơi cái pháp của Phật, đó là TBÐ. Dù chết bỏ, dù đau bệnh gì ở trên thân của mấy con, bây giờ cái bệnh mà bác sỹ đã chạy rồi, nan y rồi, không có thuốc thang gì hết, chết bỏ, cứ ôm pháp của Phật, cho nên không cần uống thuốc uống thang gì hết. Ở đây là dùng Pháp mà tu, dùng Pháp mà cứu mình, ở đây là không có dùng thuốc thang gì nữa hết, chết bỏ,

người nào còn dùng thuốc thì về gia đình đi, ở đây người ta có Pháp mà, Thần dược mà không trị mà cứ cái dược của thế gian mà uống lá cây, ba cái thuốc thế gian bộ là hay sao? TBĐTTALVS - đó là Thần dược đó. Thuốc của Phật là thuốc giải thoát đó, bấy nhiêu là đủ rồi, còn gì mà phải uống thuốc khác, mỗi lần tác ý là uống 1 liều đó mấy con, mà tác ý nhiều là uống nhiều liều, bệnh nào cũng vậy có gì đâu mà phải sợ, chết kệ nó mà, ai lại không chết, nhìn ra cái đồng mả kia bao nhiêu người chết, bây giờ mình lại sợ nó sao? Kệ nó chết thì chết, tao chỉ biết uống thuốc của Phật chứ tao không uống thuốc của thế gian nữa đâu, cứ TBĐTTALVS. Ông nội nó không vô dược thì nó phải đi, chắc chắn là nó phải đi. Thầy nói bệnh nào nặng đến cỡ nào thì nặng, cứ TBĐTTALVS không còn đêm xỉa tới nó nữa thì nó phải đi thôi à. Nó mắc cỡ thì nó phải đi chứ sao? Đau cái đầu mà nó không thèm nói tới thì mình giờ chỉ còn nước chạy thôi, chứ đau đầu mấy con chạy đi bác sỹ, ông ấy nói cái đầu này nó hư hết rồi, lúc đó nó loạn thần kinh hết. Nghe lời thầy đi, thầy đã trao cho mấy con một cái thần dược thì mấy con phải tự thấp đuốc lên mà đi, còn các con cứ sợ chạy đi bác sỹ, bác sỹ mà giỏi thì bao nhiêu bác sỹ cũng

chết ngắc chứ ở đó mà hết à, chừng nào cái ông bác sỹ nói bây giờ ông ấy tỉnh chỉ hơi thở lại đi thì hơi thở ông ấy ngưng thì mấy con mới theo bác sỹ mà uống thuốc. Còn ông nào mà bảo nó không ngưng thì thôi, cứ về nỗ lực mà tu, cứ ôm TBĐTTALVS, nó đau nhức cứ kệ nó.

Mình tu theo đạo Phật cứ đều đặn ăn ngày 1 bữa, tới giờ ăn là ăn, bệnh đau mặc bệnh đau, Pháp ôm là ôm, nhưng mà không sợ bởi vì mình đã biết Pháp rồi mà. Hôm qua hôm kia nó không đau, hôm nay nó đau, cái bệnh nó vô thường mà, bữa nay nó đau ngày mai nó sẽ hết. Tại vì mình sợ, mình chạy đi bác sỹ cho nên nó mới lo, chứ còn sự thật cái nghiệp nó chưa chết thì 1 bữa 2 bữa nó sẽ hết, thân mình nó có đau đốn, bệnh đau nó vô thường mà. Đụng cái ngày mai nó đau, ngày mai nó đau thì ngày mốt nó phải hết chứ, không uống thuốc nó cũng hết, cái người gan dạ thầy nói thật sự nó sẽ hết, cái người không gan dạ, khi đau nhức nó rên hừ hừ thì mấy người đó sẽ đi uống thuốc đi chứ mấy con. Mấy người đó dễ chết lắm đó vì mình rên là nó thấy mình sợ nó, nó càng hoành hành hơn nữa. Còn cái người không rên coi nó như thường, vì vậy đối với cơn

bệnh đau, cái người mà coi thường thì cái người đó sẽ vượt qua cái cơn bệnh. Thầy nhắc lại câu chuyện bà cụ bị ung thư vòm họng nhưng bà ấy bảo bà khỏe chỉ bị đau răng thôi, với cái tinh thần mạnh mẽ người ta không nói người ta ung thư. Còn mình đau ít mới có nhức đầu sơ sơ thôi đã tưởng loạn óc ở trong đó, óc của mình nó chảy hết ở trong đó cho nên mình nghĩ nhẹ nó nặng thì nó nặng à. Cho nên cái tinh thần của mình nó rất là quan trọng. Cho nên kể cả bệnh gì: Đồ này mày ra cá gì mà, nó vô thường mà, hôm qua không đau, nay đau thì ngày mai phải hết thôi, tao đâu có sợ, cho nên cứ ăn cơm no, ngủ thẳng căng nó phải hết thôi, có gì mà nhải lo, khỏi cần uống thuốc, khỏi cần bác sỹ, khỏi tốn tiền, khỏi phải nằm nhà thương không phải tốt sao! Cho nên với cái tinh thần mạnh mẽ nó cũng vượt qua rồi. Còn bây giờ ta được học Phật Pháp, có phương pháp đẩy lui bệnh thì có cái gì mà lại sợ. Còn bây giờ thầy dạy mấy con uống thuốc thì mấy con cứ uống thuốc, đuổi bệnh thì cứ đuổi bệnh, không có sợ, cái bệnh mà lo cái gì! Thầy nói thật, ung thư thì kệ ung thư, lao phổi thì kệ lao phổi, vi trùng nó có đóng đóng nó cũng phải chạy hết, cái thứ gì mà đuổi ông ấy đi. Cái cơ thể này là cái cơ thể của nhân

quả, mà có chết thì đem chôn thành đất thành phân, có gì mà sợ, có người nào mà sống dai được không? Có người chết trẻ, có người chết già mà. Cho nên mấy con đừng có dao động, đừng có sợ hãi, không có bệnh nào mà ở mãi trong thân ta được hết, không ấy thì chết, cả gia đình đem chôn không có lo gì, chết mà được ở trong cái trạng thái TBĐTTALVS thì ở vào trong Niết bàn, còn không thì ít ra mấy con cũng đã không còn tái sinh luân hồi, hay dù còn Tham - sân - si nhưng không còn sợ hãi thì nó cũng sanh vào cái người có đầy đủ trí tuệ thông minh sáng suốt, sanh ra làm con người nó đầy đủ phước báu, cơm nó không thiếu ăn, áo không thiếu mặc, nó không cực không phải khổ nữa, như vậy thì sung sướng sao! Thay vì cái thân này phải đi cày ruộng, lao động khổ cực muốn chết. Còn bây giờ bỏ được cái thân này mà giữ được cái tâm không dao động thì nó sinh ra vào con nhà vua chúa, mở mắt ra thì cơm ăn áo mặc đầy đủ không phải sướng sao? Để mang cái thân này, trời ơi quá khổ! Từ cái hoàn cảnh khổ này mà giữ được cái tâm bất động thì mấy con nếu mà còn tái sinh (tức là còn Tham - sân - si), bởi vì nó mọi lực thì nó tương ứng với cái người mà nó đầy đủ phước báu, thì nó làm con họ, thì

sanh ra đã sung sướng rồi, các con thấy chưa. Cho nên ở đây nó lợi ích rất lớn, phải nỗ lực tu tập như vậy các con ạ.

Thầy ví dụ: Bây giờ cái đầu nhức: Thọ là vô thường, cái đầu nhức này đi đi, ở đây không phải là cái thân bệnh, nhắc đi nhắc lại 4, 5 lần nó sẽ đi hết, chúng ta dùng ý thức lực, ý thức lực của chúng ta nó ghê lắm đó, ý thức của chúng ta nó đâu phải ý thức thường. Cái ý thức của chúng ta nó nằm ở trên bộ óc mà cái bộ óc là nó nằm trên thân của chúng ta, nó điều khiển toàn thân của chúng ta cho nên nó điều khiển bệnh tật gì nó cũng đi hết, các con thấy ghê không, một con người bằng xương bằng thịt như thầy, mà làm được thì mấy con sao không làm được? Không có người nào không làm được, mà làm được nó lợi ích cho mình chứ cho ai đâu? Các con phải ráng lên vì các con đã bỏ hết cuộc đời của mình. Thầy nói tu theo Đạo Phật không phải từ vô lượng kiếp đâu, mà chỉ 5, 6 tháng là thành tựu. Bây giờ các con lớn tuổi rồi giao hết việc cho mấy con ở nhà lo hết, mẹ sẽ theo thầy trong vòng 6 tháng thầy về thầy cho cái thất tu 6 tháng các con sẽ ở trong tâm BDTTALYS, muốn chết hồi nào sống hồi nào thì sống. Có bệnh các

con đẩy lui. Các con thấy các con có bệnh đau đi nằm nhà thương, con cái đi theo chăm sóc có phải khổ không? Mình bệnh đau mà con cái mình phải khổ. Các con có bệnh gì cứ nằm tác ý, mấy con cứ đuổi chừng lát nó hết đau. Con cái hỏi sao cứ thấy mẹ nằm hoài, nói: tao đuổi bệnh đấy, bây giờ nó hết rồi, như vậy không có làm khổ một người nào hết à! Đó là cái hạnh phúc nhất mấy con! Qua kinh nghiệm bản thân của thầy, thầy thấy Phật Pháp rất hay, cứu khổ con người, tự mình thấp đức lên mà đi.

*Phật tử hỏi:*

- Ví dụ, mình có cái bệnh đau ruột thừa, thừa Sư ông, có đi mổ rồi mình tu chuyển nghiệp sau thừa Sư ông?

*Thầy trả lời:*

- Nếu mà cái sức của mình tác ý nó đủ lực thì không cần đi bệnh viện, mà mình tác ý: Tất cả thọ là vô thường, tất cả bệnh trên thân này, ruột thừa hay là bệnh gì tao không sợ, mà chết tao cho mà chết, chết là do nhân quả, tao muốn là tao chết, không phải mà chết được đâu, tao không sợ thì nó đi, còn mình sợ thì làm ơn đi bác sỹ đi.



- Thưa Sư ông, một người mà vẫn ăn 3 bữa bình thường, ăn chay mà muốn học pháp tác ý đuổi bệnh có được không? Không ăn đúng như ở đây, tức là ăn 3 bữa chay?

- Người ta dùng Pháp của thầy mà giảm bệnh tức là người ta có lòng tin rồi, tức là dùng Tín lực đó, người ta chẳng đi bác sỹ nào hết, chẳng uống thuốc nào hết, bệnh cũng rút lui hết. Ăn chay 3 bữa vẫn được hết, ăn chay chứ đừng ăn mặn.

## **5. Bền chí đuổi bệnh**

Bị bệnh cảm thọ trên thân đuổi không được thì các con biết các con đuổi bệnh đã có lực chưa, các con biết sự tu của các con chỉ cần cầm chùng chơi, chứ chưa có lực thì phải tác ý nữa. Ví dụ: TBĐTTALVS, cái cánh tay thầy nhức thì thầy nhắc TBĐTTALVS, nhưng nó nhức nó vẫn nhức, rồi thầy nhắc TBĐTTALVS chẳng hề xoa dầu, chẳng hề uống thuốc, chẳng hề động tới cái bệnh đau trên cánh tay của mình, chẳng hề nâng niu nó, chẳng hề sợ hãi nó, cứ dùng pháp tác ý hoài thậm chí không có ngủ nữa bởi vì mình đang bị khổ, sung sướng gì mà ngủ, cho nên mình dùng pháp tác ý nó trở thành khối thành lực thì lúc bấy giờ trên

thân các con có cảm thọ gì thì mấy con cứ tác ý sao mà nó không đi, các con coi thường Phật Pháp quá. Dạy phương pháp , tác ý là phương pháp rất tuyệt vời để cứu con người thoát khổ, các con tự thấp đuốc lên mà đi, thì đó là phương pháp tự thấp đuốc lên mà đi mà. Ai thấp đuốc cho mình mà phải chính mấy con tự thấp đuốc cho mình đi: Cái phương pháp Phật dạy, cho mình tự thấp cái ngọn đuốc lên cho mình đi không lẽ Phật xuống thấp đuốc cho mình đi nữa sao? Câu đó của mình chưa có hiệu quả thì mình phải biết là phương pháp tác ý của mình chưa có đủ cái lực thì mình phải tu tập tác ý sao cho có cái lực chứ? Nếu không lực sao Phật dạy? Tất cả những câu ở trong lời của Phật dạy đều là Phật làm được, tại sao mình tác ý lại không nghe? Mình phải hiểu là tại vì mình tu chơi, còn Đức Phật tu thật, bằng chứng nó rõ ràng cái quyết tâm của Đức Phật rất là cao. Mấy con có dám ở trong rừng ăn lá cây không? Có dám ở trong rừng một mình mình không, hay là ở một mình các con hết hồn, quá sợ hãi? Cho nên mình phải xét những cái gì của Phật dạy chúng ta hôm nay là chúng ta có phước rất lớn mà được, còn theo các tôn giáo khác có thần thánh phò hộ, không có đâu! Giết

người mà phù hộ chúng ta không phải ở tù thì thế giới này loạn động hết rồi. Các con tu như kiểu tu chơi, tu đi kinh hành như mấy con ngàn đời không chứng đạo, đi như người có hình thức, làm gì phải làm thật chứ, làm như lấy có.

Vì lợi ích cho mấy con, hôm nay đến đây thầy rầy mấy con để mấy con cố gắng hơn, thầy giúp mấy con làm chủ 4 sự đau khổ Sinh - Già - Bệnh - Chết, ơn thì không có, chắc oán thì có. Thầy rất khổ tâm, các con như là những đứa con của thầy, thầy bỏ thì không nở. Theo thầy như con rồi mà dứt ra đi thì không đành. Trạng thái giải thoát đang chờ thầy, hạnh phúc vô cùng, mang cái thân này là mang cái tù ngục chứ đâu có phải sung sướng gì đâu. Nhưng ở đời các con coi trọng cái thân, quý nó lắm, nhưng các con không ai giữ được cái thân...

## **6. Cách thức tu tập tâm bất động:**

Tác ý TBĐTTALVS xong, ngồi im lặng, không nhìn chỗ bất động mà lắng nghe cái câu tác ý của mình. VD thầy tác ý như thế này: “TBĐTTALVS”, mình chú ý câu đó để tạo cho nó thành cái lực, nếu không chú ý cái câu đó thì không có cái lực. Rồi bắt đầu mình ngồi im lặng chừng 5 phút, 3 phút,

1 phút lại tác ý một lần, không để lâu nó im lặng thì hoàn toàn ức chế nó. Mà khi tác ý như vậy thì cái tâm mình nó ở đâu? Nó sẽ ở hơi thở ra hơi thở vô. Khi mà tác ý TBĐTTALVS thì coi cứ để cái tâm im lặng của mình nó ở đâu thì mình sẽ thấy nó ở hơi thở ra hơi thở vô, mình không chú ý hơi thở, mà nếu chỉ thấy duy nhất hơi thở thì đó lại là dùng hơi thở để ức chế tâm nó. Do đó mình đưa cái cảm nhận toàn thân của mình lên tức là nương vào hơi thở, nên trong đề mục hơi thở kéo dài: “Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”. Mình cảm nhận hết toàn thân của mình bằng cái hơi thở ra hơi thở vô. 19 đề mục hơi thở là cái đề mục tu tập căn bản nhất nhưng khi tu phải về xin thầy chỉ dạy cách thức tu tập chứ không nó rối loạn hơi thở. Cho nên khi tu về hơi thở, nó là thân hành nội, nó khó, mấy con ạ! Các con đi kinh hành, đưa tay chân làm sao thầy không lo, chứ thở dài quá, ngắn quá cũng không được, nó rối loạn hô hấp đó. 19 đề mục hơi thở nó hay nhưng nó hay với mấy ông thầy dạy nó chứ mấy con đừng có tu. Cái giai đoạn từ Nhị thiên trở đi mới tập hơi thở, vì Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên nó mới diệt Tầm Tứ, khi ly dục ly ác pháp thì nó nhập Sơ Thiên, do ly dục

mà nó sanh Hỷ lạc, từ đó có Tâm có Tứ, có Tâm thiện và Tứ thiện. Còn bây giờ người chưa tu thì họ có Tâm Tứ nhưng họ chưa ly dục ly ác pháp, thì Tâm Tứ đó là ác pháp, khi suy nghĩ này kia là chạy theo dục ác pháp. Còn người tu mà ly dục, ly bất thiện pháp thì họ nhập Sơ thiền, còn Tâm còn Tứ nhưng Tâm Tứ thiện... Khi mà mình để cho cái tâm của mình, mình nhắc TBĐT-TALVS xong thì mình ngồi chơi vậy thôi, mình xem cái đầu của mình nó khởi niệm gì, nó khởi thì mình tác ý, nó không khởi thì không tác ý, để tự nó rồi mình nhìn nó mình tác ý đuổi, còn nó không ra thì ngồi im lặng, cứ giờ này đến giờ khác, cứ ngồi đuổi riết thì cái tâm của mình nó bất động, nó không niệm nữa. Nó ngồi im lặng mà không đau nhức chỗ nào hết, cái tâm nó im lặng thì cái thân nó không đau.

*Phật tử hỏi:*

- Khi con tác ý TBĐTTALVS được một lúc thì niệm khác nó lại kẹt vào, làm

sao giữ được tâm bất động lâu hơn, xin Thầy chỉ dạy cho con?

Thầy trả lời:

- Không cần giữ, mà chỉ cần tác ý câu:

TBĐTTALVS rồi chừng nào xem nó im lặng bao lâu chứ chúng ta không giữ, cứ im lặng là chúng ta ức chế ý thức – sai. Chỉ khi nào có niệm thì chúng ta tác ý TBĐTTALVS, rồi nó im lặng được 1 giây, 5 giây hay 10 giây thì nó có niệm nữa thì tác ý nữa. Cứ siêng năng, đó là tính siêng năng của chúng ta, như vậy thì ngày nào đó nó sẽ không còn niệm gì nữa.

Bây giờ thầy ngồi đây một mình mà thầy cố gắng giữ cái tâm bất động im lặng của mình thì ức chế tâm, cho nên thầy ngồi xem cái tâm mình nó còn có cái khởi cái niệm gì thì trong khi đó mình biết. Nếu mà nó khoảng 1, 2 hay 10 phút thì sẽ có niệm này hoặc niệm khác, cho nên thầy nhắc TBĐTTALVS rồi thầy ngồi thầy im lặng thì khoảng chừng nửa phút, 30 giây thôi thì thầy lại tác ý TBĐTTALVS rồi lại im lặng xem xét tâm mình xem nó có khởi niệm gì không? Khởi thì tư duy quán xét để xả cái niệm đó, mà không khởi thì lại tiếp tục tác ý TBĐTTALVS và cứ như vậy để bảo vệ và giữ gìn cái chân lý này. Tác ý, như lý tác ý, như cái lý của cái chân lý đó mà bảo vệ cái chân lý đó. Cho nên thầy nhắc TBĐTTALVS rồi im lặng để xem sự im lặng của nó, rồi lại tác ý chứ nếu để im lặng kéo

dài thì nó không bao giờ kéo dài được. Cái tâm chúng ta nó nhiều chuyện lắm mấy con ạ! Nó không có vô sự đâu. Cho nên thầy lại tác ý nữa và cứ như vậy suốt giờ này qua giờ khác, ngày này qua ngày khác tâm thầy sẽ bất động.

TBĐTTALVS rồi ngồi im lặng lắng nghe cái tâm của mình để thấy sự bất động của nó, coi nó còn niệm hay không? Khi nó còn niệm thì chúng ta tiếp tục tác ý nữa rồi lại lắng lắng lắng nghe. Nó còn niệm khác mà mình chưa thông suốt cái niệm đó thì đem cái Định Vô Lậu quán xét cái niệm đó để xả nó chứ không được tác ý suông. Cứ tu tập như vậy vừa lấy cái Định Vô Lậu quán xét tư duy triển khai cái tri kiến của nó, vừa dùng tác ý như vậy để giữ gìn TBĐTTALVS. Cứ như vậy tu tập trong 7 tháng là các con sẽ chứng đạo hết.

- Kinh nghiệm và cách thức xử lý TBĐTTALVS ra sao?

- Chỉ có tác ý, “Có như lý tác ý, lậu hoặc chưa sanh sẽ không sanh, mà đã sanh “thì bị diệt”. Cái câu TBĐTTALVS là cái câu để tác ý, có cái gì thì cử tác ý cái câu đó ra thì tất cả các pháp khác nó đều diệt hết.

- Lúc đó nó khởi niệm lành niệm thiện thì có đui không hay như thế nào?

- Tác ý đui hết. Vì ở đây không phải dùng pháp Ngăn ác diệt ác mà ở đây đi vào cái chân lý chứ không phải là còn cái chỗ thiện. Còn khi tu về Tứ chánh cần thì mấy con mới giữ thiện mà diệt ác. Còn ở đây là tu cái chân lý của Đạo Phật chứ không phải tu Tứ chánh cần. Tu cái chân lý chứ không phải tu Tứ niệm xứ, Tứ niệm xứ thì mấy con phải trên thân quán thân, còn đấng này thầy đâu có bảo ở trên thân quán thân, mà có niệm thì các con tác ý TBĐTTALVS. Bây giờ nó không có niệm thì các con thấy nó im lặng, nó bất động. Nó cứ im lặng bất động, vậy im lặng bất động nó ở đâu, nó ở đâu? Cái tâm nó ở đâu? Nó ở trên thân của các con thì đương nhiên nó biết hơi thở ra hơi thở vô mà mấy con đừng chú ý hơi thở ra vô, mấy con chú ý hơi thở ra vô là mấy con ức chế tâm bằng hơi thở, mặc dù nó biết tâm nó biết trong thân các con đang thở nhưng mà con mắt các con nhìn cái cây kia mà con thấy nó cũng TTALVS thì nó đâu còn thấy hơi thở, cho nên 6 căn của mấy con nó tự tại lắm mà nó không dính mắc ở chỗ nào. Nó không bị chấp đắm vào cái cây này nó lớn lên thế này thế kia, nó



có bóng mát, cái nhà mình nó có bóng mát thì như thể là mấy con bị dính mắc. Còn bây giờ nó nhỏ nó lớn kệ nó, tôi thấy nó, biết nó thể là đủ rồi, thể là nó giải thoát. Cho nên nó ở đâu có phải nó đui nó mù, nó nghe người ta nói mà nó không dính mắc, nó nghe thấy người ta chửi lộn ở chỗ kia mà nó vờ nó không nghe người ta chửi nó nhiễm ô rồi bắt đầu cái lỗ tai nó quay vô, nó nghe người ta nói mà nó không trả lời. Đó là cách thức mình đang tu, mình giữ gìn nó thôi, chứ khi mà nó thanh tịnh rồi thì mình khỏi cần nhắc, khỏi cần tác ý, nó không có dính mắc ai nữa hết, còn bây giờ nó chưa thanh tịnh nên mình còn phải tác ý. Tức là mình thấy nó lâu lâu thì mình tác ý, như lý tác ý cái câu đó để mình giữ gìn cái chân lý đó thì mấy con sẽ được giải thoát, ôm cái tu cũng vậy mà đi ra ngoài cũng vậy, cứ ôm cái câu đó mà đem lại sự bình an giải thoát cho các con. Đủ rồi bởi vì thầy dạy ngắn gọn dễ giải thoát, còn tu tập cái này cái kia cho nó cực khổ. Tu là giải thoát liền. Cái tâm này khi nó chết nó phải ở trạng thái bất động thì nó giải thoát. Cứ TBĐTTALVS ngồi một chút xíu các con lại nhắc tâm TTALVS lại ngồi một chút xíu lại nhắc TBĐTTALVS hay một câu nào mà con thấy nó tâm đặc để đem lại sự TTAL

với các con, cứ nhắc nó kéo dài hoài hoài vậy đúng 30 phút là con nghỉ, đúng 30 phút nghỉ khi mà trạng thái TTALVS kéo dài khi mà nhắc nó như vậy thì con sẽ giảm bớt cái tác ý thấy nó được cái trạng thái đó nó kéo dài ra thì con giảm bớt cái câu tác ý cho đến khi mà các con chỉ tác ý 1 lần đầu tiên mà kéo dài cái trạng thái TTALVS 30 phút, thì chừng đó thầy sẽ dạy con luyện Tứ thần túc. Luyện thần lực trong vòng nửa tháng, 1 tháng thì mình sẽ có đủ cái nội lực để làm chủ muốn sống hồi nào chết hồi nào thì chết. Còn cái tâm mà chưa BĐTTALVS thì luyện không được Tứ thần túc, vì có luyện nó cũng không có. Vì sợ nó rơi vào trạng thái tưởng nên phải giữ được cái tâm BĐTT 30 phút. Cái trạng thái đó thì thầy mới hướng dẫn tu tập Tứ thần túc. Chỉ tập cái pháp đó thôi.

## **7. Pháp tu cho người già**

- Người già sẽ tu như thế nào?

- Chẳng cần mấy con nường vào hơi thở, khi mà tu Tứ niệm xứ, các con chỉ cần nhắc tâm TTALVS rồi các con ngồi chơi chẳng tập trung vào đâu nữa hết. Còn tuổi trẻ thì các con nhắc tâm TTALVS thì các con nhắc cái câu kệ là: “Cảm giác toàn

thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” rồi mấy con thở vô thở ra rồi mấy con nhìn vào cái thân của mấy con, quay cái tâm nhìn vào cái thân, một lúc thì các con dừng đếm 5 hay 10 hơi thở mà tự mình nó biết hơi thở thì nó cứ biết nhưng mà các con cứ định chừng khoảng thời gian 5 hay 10 hơi thở gì đó thì các con lại nhắc “TBĐTTALVS cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” rồi mấy con để cái tâm nó cứ nương vào hơi thở mà nó thấy cái thân của mấy con. Đó là cách thức tu cho người trẻ, còn người già thì không cần, không cố tu như vậy: Các con cũng nhắc TBĐTTALVS nhưng không nương vào hơi thở đó đâu, bởi vì nương vào hơi thở thì các con nó có cái sự tập trung. Cho nên ở đây các con cứ xả bình thường thôi, khi nào các con ngồi nó mỏi thì áp dụng đẩy lui cái mỏi đó đi, khi nào đau nhức chỗ nào thì áp dụng đẩy lui cái chỗ đau nhức đó đi. Còn không có thì thôi, cứ ngồi chơi, nghĩa là mấy con hoàn toàn như người vô sự, không tu cái gì hết. Cứ tác ý câu TBĐTTALVS nếu có đau nhức thì ta đuổi, còn cũng không cần phải quan sát cái bốn chỗ Thân Thọ Tâm Pháp của chúng ta nữa mà ngồi chơi thôi. Nếu trong tâm của các con có khởi niệm

thì các con đem mổ xẻ nó ra giùm thầy, viết thành một bài luận để xả cái tâm đó, chứ không khéo các con cứ sổ tức, tùy tức thì đó là các con bị ức chế tâm của mấy con. Mà già mà ức chế tâm như vậy thì các con tu rất khó, nó không hoàn toàn nó xả được tâm. Tuổi già thì chỉ cần giúp cho cái tâm nó được thanh thản, chỉ có bất động thôi, nghĩa là nó có động thì các con dùng pháp mà đuổi. Khi nhắc TBĐTTALVS xong ngồi chơi không tu một cái gì nữa hết. Như thầy bây giờ, cái niệm nào mà đụng đến tâm của thầy thì thầy biết, thầy cho nó ăn thua đủ chứ thầy không cho nó nằm ở trong tâm của thầy đâu. Thầy chơi chứ thầy không tu pháp nào nữa đâu, không hơi thở, không pháp nào nữa hết. Tuổi già của mấy con thì nó mới kịp thời, tu lơ mơ mà các con nhiếp tâm thì không kịp, luyện cái nội lực là phải tuổi trẻ, còn tuổi già không cần luyện cái nội lực, chỉ cần quét, quét cho sạch tâm thôi. Đó thì thầy dạy cho cho mấy con trong sổ những người lớn tuổi lỡ mấy con có chết, các con cũng được vào Niết bàn. Mấy con cứ bất động như vậy là mấy con ở vào trong Niết bàn. Bất động chứ không còn dao động, nghĩa là cái người già thì chi tu theo cái pháp đó để mà kịp thời, để mà cứu khổ mấy con. Chứ các

con tu theo cái tuổi trẻ thì mấy con không kịp. Tuổi trẻ thì phải tu như vậy để nó có bài bản, sau khi người ta tu chứng sẽ dạy lại, người ta đem bài bản người ta dạy lại, còn mấy con mà đem cái kiểu của mấy con dạy thì nó không có bài bản đâu, mà nó chỉ cứu mấy con thoát ra trong khi tuổi già của mấy con.

Các bác các cụ mà lớn tuổi thì đi kinh hành như người vô sự như người đi chơi vậy thôi, chứ cũng không tập trung vào cái bước đi của mình và cũng không tu theo hơi thở, các bác lớn tuổi rồi thì chỉ tu TBĐTTALVS mà thôi. Nhiếp tâm ở trong đó được 1 phút hay 2 phút, thầy sẽ dạy cái tuổi trẻ nhiếp tâm ở trong tâm bất động, các bác các chú không đủ cái sức để nhiếp tâm mà vận dụng nhiều nó sẽ ảnh hưởng cái thần kinh mình nó rất lớn, cho nên người lớn tuổi phải tu theo người lớn tuổi không thể nào mà tu như người trẻ tuổi được, vì cái sức khỏe nó không còn và cái tập trung nó không mạnh đâu vì thần kinh lớn tuổi nó yếu rồi cho nên tu như người ngồi chơi thanh thần... như ngồi chơi chứ không có tu gì hết nhưng mà nó vẫn định tĩnh, đó là tu từ cái trên cái trạng thái bất động của chúng ta, các bác lớn tuổi thì nhớ

kỹ. Người tuổi trẻ thì không được tu cái chỗ này, mình còn đủ sức khỏe thì mình phải vận dụng cái tâm lực của mình ra để mình đạt được cái sự an trú định tĩnh tâm mình thì mới được. Còn các bác các chú lỡ rồi, lỡ có đi thì người ta cũng ở trên cái trạng thái thanh thân... người ta bỏ thân, người ta cũng vào Niết bàn chứ còn mình thì đồng thời từ cái Định Vô Lậu các bác các chú thầy cũng nâng đỡ cái sức mà tư duy suy nghĩ mặc dù người ta trải qua nhiều về Nhân quả rồi nhưng mà người ta ngồi lại để người ta nhớ thì có cái quên có cái nhớ chứ không phải nhớ hết, có nhiều người họ nhớ hết nhưng ngồi lại ghi thì họ ghi được chứ không phải không, nhưng để mà áp dụng vào cái đời sống để xả tâm họ thì không có đủ sức triển khai cái điều đó nên vì vậy mà thầy áp dụng thật dễ dàng trên Tứ niệm xứ để mà họ xả tâm của họ hơn là sự hiểu biết tri kiến. Qua cái pháp tác ý họ hiểu được ở mức độ nào cũng càng tốt mức độ ấy, triển khai cái tri kiến của họ thành cái thẳng trí để họ dễ dàng hóa giải được cái tâm của họ đang đầy rẫy sự đau khổ ở trên đó, để giúp họ vượt qua cái khó khăn cho người già.

## **Thầy dạy pháp tu cho người già là giữ tâm TTALVS**

Con lớn tuổi rồi mà con muốn chết được nhẹ nhàng an ổn thì dễ dàng thôi không có khó khăn bởi vì con giữ được cái TBĐTTALVS. Như thầy nói thì con sẽ chết nhẹ nhàng an ổn mà không đau đớn gì cả. TBĐTTALVS có niệm thì tác ý đuổi, mà không niệm thì ngồi im đó, cứ ngày ngày mình sống như vậy đến khi mà chết rất nhẹ nhàng không đau đớn gì cả. Nếu mà con tu như vậy trong 6 tháng thì cái chết rất là nhẹ nhàng, nghĩa là không đau bệnh, không khổ, coi như mình nằm xuống nhẹ nhàng, hơi thở dừng coi như là mình chết không có bệnh đau gì cả, nhưng mà phải giữ được cái tâm bất động đó. Cái tâm đó là cái tâm đi vào cái Niết bàn, cái tâm vô lậu chứ không còn đau khổ nữa. Các con biết pháp rồi thì các con phải tu tập pháp đó thì dễ dàng cho các con.

- Tụi con thấy khó quá là khó?

- Bởi vì thầy biết vì mấy con còn gia đình, con cái rồi này kia, cha mẹ, rồi tất cả sự sống của mấy con buông nó không được nên mấy con khó, chứ buông được thì dễ lắm, bởi vì nó giống như người chết

rồi, các pháp đều vô thường, mình chết rồi có mang theo pháp nào đâu? Cho nên mình tu mình nghĩ giống như một người đã chết, chứ vô thất tu mà cứ nhớ nhà cửa, con cái thì mấy con tu không được, nó khó. Các con buông xuống hết, mình chết rồi ai lo cho con mình đây; cứ lo tới lo lui, nó khó la khó ở chỗ xả tâm đó mấy con ạ. Hết trách nhiệm với con cháu, vô đó tu thì mới được. Chỉ cần ôm cái pháp Như lý tác ý, giữ cái tâm bất động. Trong thái tâm bất động khi mà mình sống được trong cái trạng thái đó rồi thì nó có đủ cái lực, cái lực để cho mình làm chủ cái sự sống chết của mình. Còn mình sống với cái tâm bất động không được thì mình nó không có lực. Nó đơn giản lắm mấy con, như thầy thấy chỉ cần đọc sách của thầy thì cái lòng sân nó đã giảm xuống rồi. Ai chửi ai mắng, không buồn không phiền gì thì chỉ có lòng yêu thương. Đức Phật dạy chúng ta làm chủ sự sống chết, luôn luôn biết yêu thương người khác, không ghét một người nào, bởi vì mình ghét là tự mình làm khổ mình rồi có phải đúng không mấy con.

Hôm nay có đủ duyên mấy con phải biết các pháp đều vô thường. Nay các con sống, ngày mai không biết các con có khi



đã chết, đâu biết rằng trong số các con chỉ cần tai nạn giao thông là đã cướp đi mạng sống của mấy con rồi, các con có biết được ngày mai không? Chắc chắn các con không đủ trí tuệ để biết được ngày mai thì hôm nay chúng ta phải lo để làm chủ sự sống chết của mấy con, để không uổng một đời người, nhất là mấy cụ lớn tuổi rồi. Thời gian còn bao lâu nữa, về đây thầy cho một cái thất này, thầy sẽ rèn cho các con làm chủ được sự sống chết chứ không phải nói chuyện suông ôm chặt một pháp đó tu cho nó có đạo lực để làm chủ được. TBĐTTALVS, ngồi lại nhìn lại trong đầu của mình coi nó có khởi niệm hay không, mình tỉnh táo thì nó không bao giờ nó khởi niệm, mình lơ mơ thì nó phóng niệm ra, khi nó phóng niệm ra thì ngay đó tác ý đuổi liền: TBĐTTALVS, chỗ này mà không có niệm nào mà xen vô được. Mình nói vậy, rồi nó có niệm khởi mình lại tác ý nữa, cứ như vậy ngày ngày tới chừng nó không còn cái niệm nào nữa thì thôi, cứ bền chí thôi. Hằng ngày mình cứ quét cái tâm của mình thì nó phải hết chứ, nó có niệm nào cứ đuổi riết nó phải hết chớ, chứ đâu lý nào mà nó còn. Các con hiểu điều đó, đâu phải nó còn hoài đâu. Mình không chấp nhận nó thì lần lượt nó phải thanh tịnh

thôi, các con hiểu chưa, vì vậy mà phải cố gắng, phải tự cứu mình. Không phải ở cái chỗ ngồi thiền mà ở cái chỗ xả tâm. ... , cố gắng phải xả nó đi, mà xả được thì mình được an, người khác cũng an như mình. Cho nên nó kết quả lắm, nó cụ thể lắm. “Tôi già tôi tu không được đâu”, không phải vậy. Ở trong kinh điển Phật, ông Ca Diếp 80 tuổi ông cũng tu chứng quả A la hán mà, xả hết tâm là chứng quả. Còn cái sư cô Thánh tăng 70 tuổi chồng chết rồi mới đi tu đó, chỉ có 1 năm sau là chứng quả A la hán.

Chưa làm chủ chết, trước khi chết đâu phải nó nằm yên đó nó chết, mà nó đau, nó lăn lộn, nó trăn trở, nó khổ sở vô cùng, cả là một vấn đề. Cho nên Sinh - già - bệnh - chết là 4 sự đau khổ cho nên các con nhớ kỹ lời của thầy dạy. Ngày hôm nay chúng ta chưa làm chủ được 4 sự đau khổ này thì nhất định ngày mai phải làm chủ, mỗi người chúng ta đều có ý chí quyết định là do ý chí của chúng ta, nam cũng như nữ, người nào cũng vậy, người nào cũng có ý chí kiên cường. Phải làm chủ 4 sự đau khổ mà chúng ta mang thân người là chúng ta có 4 sự đau khổ. Cho nên ở đây phải nỗ lực thực hiện cho bằng được TBĐTTALVS.

## 8. Thanh thần cho người già:

Các con lớn tuổi rồi không tu nhiều pháp, còn tuổi trẻ các con mới tu nhiều pháp. Các con lớn tuổi rồi chỉ cần giữ cái tâm TTALVS, đừng có nhìn nó thì nó bị ức chế. Các con nhớ điều đó không? Cứ để tự nhiên thì nó TTALVS, còn khi nó có xảy ra gì trong tâm thì hãy tác ý đuổi đi. Các con trạch pháp tác ý cái niệm đó nó khởi ra: “Mày là ma, hãy đi đi, tao không chấp nhận, ở đây chỉ có TTALVS”. Không cần biết cái niệm đó xảy ra là Dục hay Nhân Quả, cứ bảo nó là ma, nó vô nó động thì nó là ma hết à. Các con bắt chước trong kinh Tương Ưng, Đức Phật nói: “Mày là ma” thế là nó đi, cứ như vậy thôi là nó đi. Còn cái thân của các con mà nó đau:- “Mày cũng là ma, ma thọ mày đến đây, tao không chấp nhận mày, hãy đi đi, tao bây giờ chỉ có TTALVS thôi”. Đừng để dao động, cứ giữ cho nó TTALVS thôi, thì các con sẽ thấy cái lớp đau nó nằm dưới mà cái lớp TTAL nó nằm trên, mà cái lớp TTAL nó mạnh nó dim cái lớp đau là lớp đau nó sẽ mất. Đầu tiên cái lớp đau nó nằm trên, tao bảo nó thanh thần là nó phải thanh thần chứ không có đau. Cứ nhắc nó vậy thôi, chú ý vào cái thanh thần thôi thì nó sẽ thanh

thản. Các con cứ lắng nghe cái thanh hoãn rõ ràng, cái thanh hoãn nó nằm trên mà cái đau nó nằm ở dưới rồi, các con lại nhắc đau mặc nó, chỉ có thanh hoãn thôi, chết tao cũng thanh hoãn, tao không có ngân đâu! Cứ làm già nó như vậy là nó sợ nó phải rút thôi. Bởi vì Đức Phật nói: “Thọ là vô thường”, nó có thường đâu mà sợ, nó là Nhân quả, nó đến rồi nó đi mà sợ gì nó. Vô sự như con ho thì uống thuốc thì cứ uống thuốc, đừng có sợ, không có sợ uống thuốc mà nó không đúng với pháp đâu, đừng có sợ. Pháp nó hỗ trợ cho thuốc mà thuốc nó cũng hỗ trợ cho pháp mà, bởi vì mình tu chưa có đủ đạo lực thì các con cứ uống thuốc chứ đừng có nói “tôi tôi không có uống thuốc”, không phải đâu! Mà nếu mà các con lại mạnh hơn thì không cần uống thuốc nó sợ nó cũng đi nữa. Cái nghiệp nó chưa tới thì không có làm sao hết mấy con ạ. Cái Nhân quả nó chưa hết nó không làm sao giết mấy con được, nó bắt buộc nó phải thua thôi. Các con nhớ kỹ những lời thầy dạy, đừng có dao động. Mà khi nó đau quá kêu: “Thầy ơi cứu con với thầy, con đang bị khổ lắm rồi”, bị đau quá thì các con kêu thì lúc bấy giờ các con kêu rồi thì cái Tín lực nó phát ra, tin thầy rồi, mình gọi đó là mình tin thầy rồi, mình kêu

cứu là mình tin thầy mình mới kêu chứ mình không tin thì mình không kêu, mình tin cái người nào giúp được mình thì mình mới kêu. Ví dụ: Anh bạn ơi, giúp mình với, tức là mình tin rồi lòng tin nó hiện lên, nó bảo vệ cho cái tâm TTAL thì con lại tiếp thêm cái từ trường thanh thần ở bên ngoài của thầy, của chư Phật thì lúc đó phải thanh thần ở trong con nó cao lên, nó mạnh lên, cái cảm thọ đau nó lùi xuống các con ạ. Thầy nói các con gọi một cái là cái bệnh của các con nó lùi xuống, cái tín lực nó mạnh lắm, cho nên nó luôn luôn lúc nào cũng phải nhớ khi nó ngặt nghèo quá là các con gọi, mà không ngặt nghèo quá thì không cần, tự sức của mình mà chiến đấu, khi ngặt nghèo quá cái sức của mình nó chưa đủ mạnh thì các con gọi thầy: “Tau nhất định có thầy, tau không sợ mày đâu”. Cái tinh thần nó vững lắm, nó sẽ đẩy lui, nó đẩy lui cái đau khổ của các con. Còn bệnh đau thì các con cứ uống thuốc, thay vì uống 10 viên, chỉ cần 5 viên là hết bệnh ngay, nó giảm xuống mà, chứ không có gì đâu mà sợ, các con nhớ kỹ nhé. Nếu các con dùng pháp không dùng thuốc thì gia đình các con lo lắm, còn các con cứ uống thuốc, nhưng cứ tác ý, bệnh nó sẽ đẩy lui chứ có gì đâu. Gia đình mình con

cái nó cũng yên tâm, vợ con cũng yên tâm, nhưng mà không ngờ mình uống là để đối trị gia đình mình yên ôn thôi, đồng thời thì mình phải nỗ lực mình tu. Cái này nó đòi hỏi khéo léo thiện xảo để mình tu mà, chứ Pháp Phật nó là Thánh Dược chứ không phải như là thuốc thường đâu. Nhưng vì muốn gia đình mình nó an ổn thì mình dùng thuốc, mình biết cái thân này nó đau ở đâu là mình vô trong thất trong phòng mà tu. Ngồi sừng sững lên mà cứ tác ý đuổi, tay đưa ra đưa vô là các con đuổi đó, chết ai mà không chết nhưng mà tao chết trong pháp chứ tao không chết trong bệnh đau đầu. Nhớ lời thầy nói chết trong pháp chứ không chết trong bệnh đau, chết trên bờ đoàn chứ không chết dưới bờ đoàn, tao chết ngồi chứ nhất định không nằm. Đau quá các con nằm các con càng chết nặng, cứ ngồi vững vàng tao chết ngồi chứ tao không chết nằm đâu thì bệnh nó chạy mất, nó sợ mình ngồi lắm.

Cuộc đời của các con là đang đi trên biển nghiệp mà, cái thân chính là biển nghiệp mà, đã là biển mà có phải là nó chết nó tự qua được bờ đâu, biển nó phải bờ, cho nên các con thấy được, bơi giữa biển chứ chưa phải đến bờ đâu mà nếu

mà không có thầy thì các con sẽ chìm giữa biển chứ sao lên được bờ. Nó là biển nghiệp mà cái thân của các con nó là biển nghiệp đó. Nó khó lắm chứ không phải dễ đâu cho nên thầy dạy mấy con vượt biển nghiệp để qua bờ bên kia vậy thì phải có nhờ cái năng lực từ trường của chư Phật, của những người tu chứng, người ta sẽ hỗ trợ cho mình thì mình mới vượt được, các con thấy cái đời sống của mình nó ghê lắm, nó như sóng thần mà cái thân của các con là sóng thần đó, không dễ đâu, khi nó không đau thì thôi, nó không buồn ngủ thì thôi, chứ nó buồn ngủ là giặc, nó không để cho mình ngóc cái đầu dậy, mình có đương đầu với thù miên, vô ký, hôn trầm, bệnh khổ mình mới biết chứ không phải dễ. Nói thì thầy nói dễ, nhưng khi đương đầu với nó không phải chuyện dễ đâu. Mấy con không đủ nghị lực là mấy con không thắng nổi à, không có đủ niềm tin ở Phật ở thầy thì các con không thắng nổi đâu. Các con nhớ chưa, phải nỗ lực gắng tu chết bỏ, đệ tử của thầy là phải chết trên bờ đoàn, đứa nào mà hèn nhác là mình không phải con Trưởng lão, không phải cháu Quang Trung, Hưng Đạo rồi. Là con của đất nước này phải anh hùng chứ không có chịu thua, các con mà nằm xuống mà chết là

không xứng đáng đệ tử của thầy đâu, ở đây thầy dạy trực tiếp hẳn hoi để đánh vào mặt trận sanh tử đó. Những cái thầy dạy đó là phương pháp chiến đấu đó, nếu mà các con rời pháp ra như mình đánh giặc mình bỏ súng lấy gì mà đánh, ôm chặt pháp, chết là phải chết giai thoát chứ. Bao nhiêu người chết ở mặt trận Điện Biên Phủ, thì bây giờ bao nhiêu người phải bỏ ra nhiều công sức để diệt giặc sinh tử chứ không được đầu hàng các con hiểu không? Cái gì mình muốn thành công phải bằng máu và mồ hôi nước mắt của mình chứ. Nếu các con đầu hàng nó bảo sống là sống, mà chết là chết chứ còn gì? “Mày giỏi mày vô đây, tao chơi với mày” đó là thầy sách tấn các con qua gương hạnh của thầy, nhất định chết bỏ chứ không đầu hàng giặc sinh tử đâu. Giữa biển nghiệp mà không có đầu hàng cái biển nghiệp này nữa. Thầy cũng mang thân như mấy con nhưng mà thầy vượt được, còn mấy con cũng mang thân như thầy mà, như thầy bây giờ đuổi giặc nó đi rồi, còn mấy con còn thì phải đuổi chó.

Trong gia đình mình cứ âm thầm mà tu, giữ giới nó sẽ chuyển nghiệp bằng cách mình phải làm trước đi, chứ bảo nó tu, ăn



chay, nó không có nghe đâu. Các con cứ yên tâm đi, cứ giữ gìn, nó ăn như thế nào mặc nó, kệ nó, mình cứ tu và giữ gìn nó sẽ chuyển nghiệp nhân quả trong gia đình mà. Giữ đúng giới luật của Phật thì cái cơ thể nó sẽ mạnh khỏe chứng minh cho mọi người thấy. Từ cái thấy thực tế, họ mới hướng về Phật Pháp, mình không hướng dẫn dạy đạo người ta được mà dạy đạo bằng cái thân hành của mình ấy, dạy bằng thân giáo của mình, đầu tiên ăn tháng 2, 3 ngày, ngày 1 bữa rồi dần dần ăn luôn.

- Khi gặp bạn bè có chia sẻ nhắc nhở cho bạn bè hay im lặng để tu?

- Bạn bè có tâm tha thiết thì mình giúp đỡ chứ đừng nên bỏ, mặc dù là tôi chưa tu tới nơi nhưng tôi thấy có những cái sự hiệu quả làm cho cái tâm, cái đời sống của tôi nó có hạnh phúc, tôi cũng muốn các bạn cũng được vậy, có gì khó hơn thì các bạn hỏi thầy, còn cái gì tôi đã làm được tôi sẽ giúp các bạn.

### **9. Ngồi chơi:**

- Con muốn thưa hỏi thầy bằng cách tu chỉ ngồi chơi thôi?

- Cái danh từ ngồi chơi thì thật ra

cái người tu không có thì giờ mà ngồi chơi. Ngồi chơi tức là không ôm một cái pháp nào hết, quan sát từng cái tâm niệm của mình coi nó khởi lên cái gì, nó ham muốn cái gì, gọi là ngồi chơi. Khi có tâm niệm do ham muốn cái gì thì ngay đó pháp Như lý tác ý giật đầu nó liền. Ví dụ: Ngồi tu mà nó khởi lên cái niệm con cái, gia đình, nhớ con cái thì ngay đó: “Ái kiết sử, đi! Chỗ này chỉ có TBĐTTALVS”, ngay đó, cái niệm đó bị diệt ngay liền tức khắc. Chỉ cho rõ cái mặt nó: “Ái kiết sử” Vì nó nhớ con cái của nó mà, chứ không phải khi nó khởi lên là chìm ngay liền không biết nó là cái gì cho nên nó cứ lộ mặt ra hoài, còn mình điểm mặt nó ngay; “Ái kiết sử mày đi”, mình tu nó có căn cơ đàng hoàng mà. Vậy mà nó còn đến đi vài lần nó mới hết chứ đâu phải dễ. Ai mạt sát mình “Đây là nhân quả, trước kia mình cũng mạt sát người ta, bây giờ người ta mạt sát mình, có gì phải buồn, đây là chỗ bắt động”. Ngay đó thấy nó là Nhân quả rồi, nó phải đi thôi:

Các con thấy ngồi chơi thôi, ngồi chơi là ngồi như vậy đó, chứ không phải ngồi chơi không. Nó đi rồi thì bây giờ ngồi chơi chứ có gì đâu? Nhưng mà nó đến là tôi làm việc à. Còn nó không đến tôi ngồi chơi chứ

tôi có làm gì đâu? Ngồi chơi như người vô sự à! Bởi vì ngồi chơi không làm gì hết là vô sự. Tâm TTALVS đó là ngồi chơi, ngồi chơi ngồi nghe những âm thanh con nhái, con ếch nó rất thanh thản, từ 1 ngày cho tới 7 ngày đêm là chúng đạo. Làm thân người mà được gặp Phật Pháp là thoát khổ đó mấy con. Ở đây có nhiều cụ già rồi mà lẳng xẵng con cháu này kia, nó lớn khôn rồi, giao hết cho nó đi, các con còn trẻ còn trọng trách với gia đình chứ khi xong các con buông hết ngồi chơi, khi mà ngồi chơi được rồi thì các con kéo dài được 7 ngày đêm thì các con chúng đạo. Phật Pháp rất vi diệu, giúp con người thoát khổ cuộc sống nhân quả mà. Nghĩa là cuộc sống không ai làm cho tâm mấy .... mà chính các con, đó là làm chủ sanh, làm chủ già, đó là tâm TTALVS, nó không đau nhức chỗ này chỗ khác, bởi vì mang thân này ai cũng có già mà, nhưng nó không giày xéo trên thân mấy con làm các con đau khổ cho nên đương nhiên là mấy con làm chủ nó. Ví dụ: “Nhức đầu, qua không nhức đầu, nay nhức đầu, thọ là vô thường, tao không sợ mày đâu! Đi!” có lợi ích rất mạnh. Chỉ ngồi chơi thôi thì cái con bệnh nhức đầu đi mất, hay quá! Thần dược của Phật hay quá, tại sao chúng ta không dùng khỏi tổn

tiền, khỏi đi bác sỹ mấy con ạ. Chỉ cần tác ý câu đơn giản mà chúng ta không cần đi bác sỹ, không cần uống thuốc đắng cay; tất cả những điều này Phật chỉ dạy cho chúng ta, đó là Thần dược, hãy cố gắng tập đi mấy con ạ.

- Quá trình tu tập tại gia thì chúng con căn cứ vào điểm gì để thấy mình tiến tu ạ?

- Căn cứ vào những người thân của mình họ hay nói hay làm cho mình buồn phiền mà mình không buồn phiền đó là mình tiến tu mau. Căn cứ những đối tượng xung quanh mình, mình lấy những đối tượng đó để mình tu thì tu mau lắm, giải thoát mau lắm.

