

**ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM
KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI**

Sách tặng, không bán.

(Lưu hành nội bộ)

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

**ĐẠO ĐỨC KHÔNG
LÀM KHỔ MÌNH
KHỔ NGƯỜI**

PL: 2552 - DL: 2008

MỤC LỤC



1- Bốn chân lý của con người	5
2- Đạo đức làm người	9
3- Pháp như lý tác ý	24
4- Hợp lực đuổi bệnh	31
5- Đuổi bệnh bằng định lực	40
6- Từ trường bất động tương ưng	56
7- Đức hiếu sinh trong ăn uống	64
8- Tăng trưởng trạng thái toàn thiện	77
9- Giai đoạn chuyển pháp tu	85
10- Chánh niệm tỉnh giác	91
11- Vượt qua trở ngại khi tu tập	106

1- BỐN CHÂN LÝ CỦA CON NGƯỜI

(00:00) **Trưởng lão:** Thôi xá Thầy đi con, rồi mấy con vô trong này, lấy ghế ngồi con, lấy ghế ngồi đi con. Ngồi đi, mấy con ngồi hết xuống đi con. Rồi Thầy sẽ nói cho một bài pháp về cái cách sống để cho mình không làm khổ mình, khổ người mấy con.

Như các con đều biết đức Phật ra đời nhằm mục đích dựng lại cái nền đạo đức nhân bản - nhân quả của loài người. Vì trước đức Phật nó cũng đã có cái nền đạo đức đó rồi, chứ không phải không. Cho nên khi mà đức Phật ra đời, đức Phật nói đến cái bốn cái chân lý của loài người: Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Đó là cái chân lý, là cái sự thật mấy con. Khổ là con người ai cũng khổ, không có con người nào mà nói rằng tôi không khổ. Cho nên đó là cái khổ, mà đầu tiên đức Phật nói con người sinh ra là khổ. Mà muốn thoát khổ thì phải như thế nào? Nó phải có 1 cái chân lý của nó để nó thoát khổ. Chứ không phải muốn thoát khổ mình tu cái này, tập cái kia, đủ pháp là nó thoát khổ, không phải. Nó có phương pháp đàng hoàng, nó có cái lối sống của nó hẳn hoi, hoàn toàn. Cho nên đức Phật đưa ra bốn cái chân lý thì chúng ta thấy không còn ai mà

phủ nhận, rồi chối cãi rằng cái đó là cái sai. Cái Khổ là nói con người khổ là đúng, không cách nào các con phủ nhận rằng là tôi giờ là không có khổ, thì đó là mấy con sẽ thấy rằng mấy con nói sai. Còn khổ là mấy con nhận thấy đúng là đức Phật nói đúng rồi.

Rồi Đức Phật nói nguyên nhân khổ, Tập đế là cái nguyên nhân khổ. Nguyên nhân là lòng ham muốn của chúng ta. Mà con người, người nào lại không có lòng ham muốn. Cho nên đó là cái nguyên nhân. Dù là ham muốn ít, hay là ham muốn nhiều thôi, cũng có ham muốn, cho nên cái nguyên nhân sinh khổ, đó là lòng ham muốn. Lòng ham muốn của chúng ta, đó là Tập đế.

Diệt đế là một cái trạng thái không có khổ mà người ta gọi là Niết Bàn. Cái trạng thái chúng ta chưa tu, nhưng mà chúng ta cũng nhận ra được nó, thì như vậy mới gọi là cái chân lý chứ. Còn đợi tới khi chúng ta tu rồi thì chúng ta mới biết được cái Niết Bàn thì cái chuyện đó là mơ hồ, không đúng. Bởi vì nó là cái chân lý là chúng ta chưa tu chúng ta cũng phải biết nó. Biết nó chứ không phải là không biết.

Cho nên đó là cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự. Tâm mấy con thanh thản, mấy con bây giờ mấy con ngồi, mấy con không có nghĩ

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

ngợi, mấy con không lo râu, không có buồn phiền giận hờn, nó không phải là thanh thân sao? Nó không phải giải thoát sao?

Thân mấy con ngồi nó an ổn, nó không có đau nhức, nó không có cảm thọ, thì nó không phải là an lạc sao? Đó nó rõ ràng.

Vô sự thì thân và tâm mấy con ngồi yên lặng như thế này, thì nó hoàn toàn nó, tâm nó không nghĩ niệm gì hết, thì nó là vô sự. Thân thì nó không đau nhức thì nó cũng vô sự. Mà mấy con có đứng dậy đi làm cái gì đâu, cho nên thân tâm mấy con hoàn toàn là vô sự.

Vì vậy mà thanh thân, an lạc, vô sự là một trạng thái của Niết Bàn.

(02:34) Nhưng mà cái trạng thái đó bây giờ chúng ta sống bao lâu? Các con thấy chừng một phút mà mấy con chưa chắc đã là mấy con sống được với nó. Cho nên vì vậy đức Phật mới bảo vệ cái chân lý đó, làm cho chúng ta sống cái trạng thái không có đau khổ đó, kéo dài ra chừng nào tốt chừng ấy. Cho nên trên Tứ Niệm Xứ đức Phật dạy rất rõ ràng: “7 ngày, 7 tháng, 7 năm” là người đó chứng đạo. Trong bảy ngày mấy con kéo dài cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự là mấy con đã chứng đạo. Bởi vì cái trạng thái đó là trạng thái vô lậu. Mà đạo Phật là đạo chứng cái vô lậu đó mấy con, vô lậu.

Còn hiện giờ tâm chúng ta tâm hữu lậu mấy con. Nó nghĩ ngợi cái này, cái kia, cái nọ, rồi nó buồn phiền, rồi lo lắng, rồi sợ hãi. Rồi kể đó ngồi một hơi thì đau nhức, tê mỏi. Tất cả những cái đó đều là lậu hoặc mấy con, phải không? Mà tu tập rồi thì chúng ta sẽ vô lậu.

Cho nên chúng, đạo Phật chúng quả không có nghĩa là chúng ta có hào quang, phóng hào quang ánh sáng hay là thần thông phép tắc, mà chúng đạo Phật là ngay cái chỗ tâm vô lậu. Nếu mà vô lậu chúng ta kéo dài suốt một cái thời gian bảy ngày, thì lúc bấy giờ đó là chúng ta đã chứng quả A La Hán. Cái quả A La Hán, mấy con nghe cái danh từ A La Hán, nghe nó cao siêu vô cùng à. Nhưng mà sự thật ra nó vô lậu chứ không có nghĩa gì hết. Mà vô lậu thì cái trạng thái như hồi nãy Thầy nói mấy con: Thanh thân, an lạc, vô sự là vô lậu đó mấy con.

Nhưng muốn mà tu tập được nó đó, thì nó có cái chương trình. Chương trình tu tập của nó gọi là Bát Chánh Đạo, gọi là Đạo đế mấy con. Nó có tám lớp mấy con, tám lớp tu tập, chứ không phải một lớp. Con thấy đạo Phật nó rõ ràng. Mà nói đến, thí dụ, cái phương pháp tu thì nó là một cái chân lý thì nó phải là cái chương trình giáo dục đào tạo. Cũng như bây giờ, mấy con muốn đọc chữ. Mấy con muốn đỗ bác sĩ nè,

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

hoặc là luật sư nè, hay hoặc là kiến trúc sư nè, thì cái chương trình học mấy con phải qua cái cấp trung học của mấy con. Phải tốt nghiệp, cái thi xong cái bằng tú tài của mấy con rồi, thì mấy con mới vào đại học. Mấy con có đi vào chuyên môn, mới trở thành người bác sĩ, mới trở thành một cái ông kiến trúc sư chứ. Chứ bây giờ mấy con chưa tốt nghiệp trung học cấp ba, thì mấy con làm sao mấy con vào đại học được? Các con hiểu không?

Thì cái chương trình mà tu học của đạo Phật muốn cái tâm mình vô lậu cũng phải có 1 cái chương trình tu học như vậy. Chứ không phải là vô chùa lạy Phật để cầu Phật phù hộ cho mình vô lậu thì điều đó không có. Hoặc là niệm Phật để cho được nhất tâm, để tâm mình, để cho mình được sinh vào cõi Cực Lạc, vô lậu thì điều đó không có. Không có điều đó. Cái chương trình tu học người ta hẳn hoi, hoàn toàn. Lớp thứ nhất là lớp Chánh Kiến. Hằng ngày chúng ta sống, chúng ta phải thấy cái gì đúng. Còn thấy sai, nó sẽ đem đến chúng ta khổ. Muốn thấy đúng thì chúng ta phải học đạo đức nhân bản - nhân quả, bởi vì đạo đức gốc.

2- ĐẠO ĐỨC LÀM NGƯỜI

(04:58) Cho nên đức Phật dạy chúng ta, mấy

con thấy đức Phật dạy cái gì đây? Máy con vào thọ Tam Quy Ngũ Giới đây. Ngũ Giới là năm cái đức nhân bản, là năm đức gốc của con người. Nếu một con người mà không giữ gìn năm cái giới luật này, năm cái đức này thì nó là một động vật. Chúng ta cũng hung ác, cũng ăn thịt, cũng giết hại chúng sinh, có phải không máy con? Mà nếu mà chúng ta giữ gìn được năm giới này, thì cái đức, cái giới thứ nhất là không giết hại chúng sinh. Mà không giết hại chúng sinh, nó là Đức Hiếu Sinh máy con. Lòng thương yêu, do lòng thương yêu chúng ta mới không giết hại chúng sinh, chúng ta mới không ăn thịt. Vì chúng ta chưa có lòng thương yêu, cho nên vì vậy mà chúng ta giết con vật chúng ta ăn thịt một cách rất dễ dàng, không khó khăn. Đó là lòng thương yêu chúng ta chưa quý sự sống, mà sự sống là một sự bình đẳng máy con.

Máy con có sự sống, thì nó cũng có cái sự sống của một loài chúng sinh. Loài cá tôm, heo, gà, dê, tất cả mọi loài vật nó cũng có sự sống. Nó có bình đẳng, sự sống bình đẳng như chúng ta. Nhưng chúng ta vì có cái đầu óc thông minh, vì có nghĩ đến cách này, cách kia. Hoặc là nuôi dưỡng chúng, rồi giết hại chúng, rồi đem chúng ăn thịt. Nhưng mà chúng vì sức yếu hơn, vì không đủ cái trí thông minh như chúng

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

ta được. Cho nên chúng ta muốn giết hời nào thì giết, muốn ăn thịt hời nào ăn thịt. Chúng ta tìm mọi cách để bắt những cái loài thú vật rừng. Rồi chúng ta ăn không có đủ thì chúng ta lại tìm cách nuôi dưỡng, rồi chúng ta làm thịt. Như nuôi heo, nuôi gà, vịt, tất cả những cái thú, những cái con vật mà chúng ta nuôi.

(6:20) Các con thấy bây giờ mình nuôi 1 con gà đi. Hàng ngày, mình đem cái thóc gạo mình cho chúng ăn, nó quẩn quít bên mình. Khi mình kêu túc túc nó, thì nó chạy lại, nó coi như mình là người cha người mẹ nó mấy con. Thế mà tới chừng ăn thịt thì chúng ta cũng vất đầu nó chúng ta ăn. Một con chó, một con mèo, một con vật xung quanh chúng ta nuôi, nó có một cái tình thương yêu chúng ta ghê gồm lắm. Con người chứ đánh, mình đánh người đó, mình chửi người đó, mình mắng người đó, người đó giận mình lâu lắm. Chứ con chó, con đánh đập nó, chừng một chút xíu sau đó con kêu nó cũng ngoác đuôi nó mừng con, chứ nó không có bao giờ mà nó giận hờn con lâu. Con thấy cái tình cảm của con vật?

Thế mà chúng ta nỡ tâm ăn thịt chúng, chúng ta không có Đức Hiếu Sinh. Chúng ta có thương yêu, nhưng thương yêu chúng ta chỉ nhất hướng, không có đa hướng.

Chúng ta thương con chúng ta. Nhưng mà nhiều khi mấy con thấy mình thương con mình, mình muốn con mình phải theo cái ý của mình, mình đánh đập nó nữa, chứ chưa phải là mình thương thật sự. Tại sao mình đánh đập nó để làm cho nó đau khổ? Cho nên cái mà mình, do cái mình không hiểu đạo đức mấy con, vì mình không hiểu đạo đức. Do cái sự lầm lạc đó mà mình tưởng là mình muốn chỉ đạo con của mình là phải theo mình, ý mình muốn sao là nó phải theo. Cho nên nó không theo mình thì mình đánh nó, mình phạt vạ nó. Mà hiện giờ thì pháp luật mấy con thấy, khi mình có những cái hành động đánh con mình, mình cũng vẫn bị, bị pháp luật. Căn cứ vào pháp luật, mình cũng có tội đó mấy con. Tức là bảo vệ sự sống đó mấy con, sự sống.

Cho nên hôm nay Thầy nói như vậy để chúng ta biết rằng cái đạo đức của con người nó đang xuống cấp. Đang xuống cấp là tại vì chúng ta không hiểu đạo đức, không hiểu. Chúng ta đến chùa, chúng ta thọ Tam Quy Ngũ Giới xong rồi. Rồi chúng ta chỉ hiểu giới luật cấm như vậy, vậy, vậy rồi chúng ta thọ về đó mà chơi thôi, chứ sự thật chúng ta không có giữ gìn trọn vẹn. Cái giới thứ nhất mấy con thấy cái không sát sinh, không giết hại chúng sinh, thì cái Đức Hiếu

Sinh.

(8:31) Cái giới thứ hai thì không lấy của không cho, không tham lam trộm cắp, không lấy của không cho, thì cái Giới Đức Ly Tham, ly cái lòng tham. Thì cái lòng tham, thì nó có cái dục ở trong đó, nó ích kỉ lắm. Mình muốn lấy của người ta, mình làm của mình. Mình muốn giựt của người ta mà trở thành mình, để cho mình không có tổn sức, không có phí công. Đó là cái bất công của mình, cái bất công của mình. Đó là cái giới thứ hai.

Cái giới thứ ba mấy con biết, cái đức Phật dạy, cấm, dạy chúng ta không được tà dâm. Nghĩa là cái đạo, cái giới đó thì dạy như vậy, nhưng mà chúng ta phải hiểu đức Phật muốn dạy Đạo Đức Gia Đình của chúng ta đó mấy con. Nghĩa là một cái người vợ hoặc người chồng. Khi cùng nhau đã thành vợ chồng rồi thì đừng có nhìn cái người khác phái khác mà nghĩ cái tâm khác thì không được. Đó là cái Đức Chung Thủy, Đức Chung Thủy. Chung tình, chung thủy sống với nhau để cùng nhau chia vui sẻ buồn trong cuộc đời này, phải biết tôn trọng cung kính nhau. Còn đàng này, khi mà chúng ta quen nhau rồi, thì thôi không còn tôn trọng, cung kính nhau. Cho nên cãi cọ, rồi đánh nhau, thành ra tạo nên cái bạo lực gia đình mấy con. Rất đau khổ. Hiện

giờ thì bạo lực gia đình rất nhiều.

Cho nên khi mà chúng ta đã kết hôn nhau để thành vợ chồng, thì chúng ta phải giữ cái đức, cái giới Đức Chung Thủy. Tức là không có nên phạm vào cái giới tà dâm. Nghĩa là có vợ có chồng thôi, chứ đừng có đi nhìn người khác, phái khác, người khác thì không được. Khi mà đã cùng nhau thương yêu kết thành vợ chồng rồi, thì cùng nhau lo lắng trong cuộc đời. Thì đừng có nhìn ngó người khác, người này, rồi người khác làm cho gia đình mình đau khổ. Thì đạo Phật có nội cái giới đó, cũng là nói lên cái Đạo Đức Gia Đình. Cho nên một cái giới đó nó trở thành cái bộ sách Đạo Đức Gia Đình. Thầy đang soạn cái tập hai của Đạo Đức Gia Đình, và nó có thể có cái tập ba. Vì mọi sự kiện xảy ra trong gia đình đều thiếu đạo đức mà nó đưa đi đến cái chỗ bạo lực gia đình, cái chỗ gia đình tan nát mấy con. Cho nên là một người Phật tử, là một người hiểu biết Phật pháp thì chúng ta phải học nắm cái giới đức này. Đó là cái giới thứ ba.

(10:31) Cái giới thứ tư là đức Phật cấm không nói dối. Không nói dối tức là nói không thành thật. Hoặc là làm 1 cái điều gì, nói cái điều nấy, đừng có nói sai cái điều mình làm. Mà cái giới mà không thành thật thì nó sẽ làm cho

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

mình mất uy tín. Người ta hiểu biết cái người đó nói láo, nói không thật thì sau này họ có nói gì, người ta cũng không tin mấy con. Mình tự mình làm mất cái uy tín đối với mình đi. Cho nên cái giới này cần phải học tập kỹ lưỡng mà cái khó mấy con. Có nhiều điều chúng ta nói dối mà không hại ai, không hại mình, không hại người, mà vẫn nói dối chơi mấy con, điều đó là điều nguy hiểm rất lớn.

Cho nên trong khi mà đức Phật dạy La Hầu La, là đứa con một của đức Phật. Khi đức Phật chấp nhận cho La Hầu La đi tu thì còn tuổi trẻ, còn nhỏ, còn con nít. Cho nên trong cái thời đức Phật thì cái chú bé mà bé đi xuất gia đầu tiên đó, thì đó là La Hầu La, đứa con của Phật. Nghĩa là cái chú, cho nên sau này mà chúng ta có những người mà thọ Sa di đó, thì cái thời đức Phật, thì cái chú mà thọ Sa di đầu tiên của đạo Phật, đó là cái chú La Hầu La, là con trai một của đức Phật. Thì trong khi dạy, đức Phật dạy một cái người mà nói dối ấy, thì cũng giống như là một cái chậu mà rửa chân, mà đức Phật thấy chậu nước mà rửa chân. Khi mà rửa chân rồi, thì cái chậu nước đó đem đổ đi. Lấy cái chậu nước đó đựng cơm thì chắc chắn là không ai ăn ở trong chậu đó hết. Thì một cái người nói láo rồi, khi người ta biết người đó nói láo rồi, thì người

ta không xài người đó nữa.

Và đức Phật còn thêm, một người nói láo rồi, là vọng ngữ rồi, thì những điều ác gì họ cũng có thể làm được, họ có thể làm được. Vì cái bản chất của nói láo là họ có thể làm những cái điều ác được. Họ có thể giết hại con người được, giết hại chúng sinh được, có thể trộm cắp, tham lam được. Hễ họ nói dối được, họ gạt người khác được thì tất cả những điều ác khác đều làm được. Trong khi đức Phật dạy đứa con trai của mình, đó, cho nên vì vậy mà giống như là một cái chậu mà rửa chân. Để rồi khi đổ cái nước rửa chân đi rồi, thì lấy cái chậu đó để đựng cơm ăn, thì đức Phật hỏi có ai ăn không? Thì La Hầu La nói không ai ăn. Thì đức Phật mới nói, một con người mà nói dối rồi, thì cũng giống như một cái chậu mà rửa chân, chứ bây giờ thì bỏ chứ còn ai xài.

(13:03) Vì ngày xưa mấy con thấy, không có đi dép, mà cũng không có đường xá như khô ráo như chúng ta đâu, lầy lội. Mà khi mà đi vào rồi, thì lúc bấy giờ khi đức Phật đến thăm cái thất của La Hầu La. Thì La Hầu La mới múc một cái chậu nước để cho đức Phật rửa chân. Rồi mới lên cái chỗ nơi đức Phật ngồi xếp bằng lại. Do đó đức Phật rửa chân xong rồi, thì nhân cái chỗ mà cái chậu nước rửa chân đó, mà đức Phật dạy

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

La Hâu La về vấn đề giới thứ tư không nói dối. Mà cái người nói dối là cái người rất xấu mấy con. Đó là cái Đức Thành Thật. Cái giới nói dối đó là cái Đức Thành Thật. Bởi vì mình phải học cái đạo Đức Thành Thật. Ở đời nay thì nó có nhiều cái sự dối trá lắm mấy con, cho nên chúng ta phải học về Đức Thành Thật. Mà học Đức Thành Thật thì chúng ta mới hiểu được những sự dối trá của kẻ khác, người ta lừa đảo mình qua cái sự dối trá đó.

Và cái đức cuối cùng, là có năm giới và cái đức cuối cùng là Đức Minh Mẫn. Trong giới luật thì cấm không cho uống rượu. Nhưng mà gần đây thì quý Hòa thượng có dạy rằng đức Phật cho mình uống rượu, nhưng cấm mình không cho uống rượu say. Nhưng sự thật đó là cái bào chữa thôi. Cách thức mà sửa lại cái giới luật của Phật. Chứ sự thực ra đức Phật có mục đích truyền là cái giới đó là cái Đức Minh Mẫn, cái đức sáng suốt. Một con người sáng suốt thì không nên đem một cái chất để thành cái nghiện ngập, làm cho cơ thể chúng ta bệnh tật, say. Làm cho chúng ta đắm mê, nghiện cái chất đó thì không nên. Bởi vì chúng ta ăn cơm sống chứ không phải là uống rượu mà sống. Cho nên đức Phật lấy rượu mà làm cái tiêu chuẩn, để ở trong cái giới đó cấm không cho uống rượu. Nhưng mà sự

thật ra thì đức Phật cấm không cho hút thuốc lá, thuốc phiện, cà phê...

Những cái thứ mà nghiện ngập thì đức Phật không cho. Bởi vì cái tâm mà tham, sân, si của mình muốn bỏ nó còn khó thay. Mà bây giờ lại thêm những cái chất như rượu, trà, thuốc lá, cà phê, thuốc lào ... tất cả những cái đó nó thêm. Mà các con thấy một khi mà cái người nghiện rượu rồi, bỏ rượu cũng không phải dễ. Mà cái tâm tham, sân, si cố cựu ở trong tâm chúng ta hiện giờ là mục đích chúng ta phải ly. Lìa xa ra những cái tâm tham, sân, si chúng ta là cái khó khăn nhất. Thế mà chúng ta còn huân vô những cái rượu, chè, rồi thuốc lá, thuốc lào ... thì nó lại còn làm chúng ta thêm những cái nghiện ngập khổ đó nữa. Đó thì mấy con thấy đức Phật, năm cái giới, đức Phật dạy chúng ta rất rõ ràng và cụ thể, đem lại lợi ích thiết thực cho đời người của chúng ta. Chỉ có năm giới thôi, đâu có gì nhiều mấy con.

(15:31) Thế mà năm giới, chúng ta học đạo đức, Đức Hiếu Sinh... Nên bây giờ Thầy nói như thế này, mấy con thấy rõ ràng. Một cái người mà họ thấy một cái nhà cháy, họ xông vào để cứu một đứa bé ở trong nhà hay hoặc là những người bị cháy ở trong nhà. Họ xông vào để họ cứu những người đó, là cái Đức Hiếu Sinh đó

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

mấy con. Cái Đức Hiếu Sinh Dũng Cảm trong đó. Bây giờ tại sao mà các con thấy, hàng ngày tại sao có những tai nạn giao thông xảy ra? Do chúng ta thiếu Đức Hiếu Sinh Cẩn Thận mấy con. Có phải không? Mình thiếu cẩn thận, mình lái xe không cẩn thận, cho nên do thiếu cẩn thận. Người này cẩn thận mà người kia không cẩn thận, thì tai nạn cũng vẫn đem đến, chứ không phải. Toàn bộ chúng ta đều cẩn thận hết thì tai nạn giao thông không còn.

Các con biết trong vòng mới nửa năm, năm tháng thôi, mà báo công an đã đăng cho chúng ta đã tổng số cái số mà người bị chết ở trong nước của chúng ta, ở trong nước về tai nạn giao thông. Nghĩa là hơn 5000 người, hơn 5000 người chết và 3526 người bị thương. Trong đó có thể nói rằng tạt nguyên, đi gãy chân gãy tay, có thể nói rằng phải ngồi trong xe lăn, thì mấy con thấy khổ, hết sức khổ. Mà chỉ có 5 tháng đầu năm 2008 này thôi, mà báo chí nó thống kê lại cho thấy được cái số tai nạn giao thông. Và trong báo còn nói rất mừng là vì tai nạn giao thông đã giảm, mà nó còn số lượng như vậy. Mà cỡ nó không giảm thì mấy con thấy số lượng nó đông bao nhiêu? Đó là do cái đức gì mấy con? Thiếu Đức Hiếu Sinh Cẩn Thận giao thông. Bởi vì mình thiếu cẩn thận cho nên lái ẩu. Không

ngờ khi mình tưởng con đường này vắng, mình chạy ào ào không giữ được tốc độ. Thì ở trong nhà họ phóng xe ra, thì rõ ràng mình chết chắc.

(17:03) Cho nên mình đi đường cẩn thận trên cái sự cẩn thận của mình. Và người mà ở trong nhà mà đi ra cũng nên cẩn thận. Khi mình muốn phóng xe ra đường để đi thì mình phải xem trước, xem sau. Và người đi bộ cũng phải cẩn thận. Khi mình băng qua đường, dùng một cái mình đương đi như thế này, mình băng qua thì cái người lái xe người ta đâu có kịp. Mình muốn băng qua thì đứng lại, đưa tay ra hiệu đang hoàng, đó là cái sự cẩn thận. Để rồi lần lượt mình bước đi trên đường, làm sao có tai nạn?

Thường thường Thầy đi đường, Thầy thấy rõ ràng. Xe mình đương chạy sau trên lề mặt như thế này, họ cũng đi lên bên lề mặt như thế này. Thì dùng một cái họ nhảy qua bên đây, trời đất ơi! Xe ở sau mình đi tới rồi. Mà trong khi họ đang đi bộ hoặc là đi xe đạp này, họ quẹo qua một cái như vậy, thử hỏi ở sau mà mình lách sao cho kịp con? Do cái sự không cẩn thận. Khi mình muốn băng qua đường, thì ít ra mình đi xe đạp thì mình phải dừng lại. Rồi mình ra dấu hiệu, rồi mình mới qua đường. Còn không thì mình chịu khó, mình đẩy xe mình qua. Có gì

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

đâu, nó chậm một chút mà nó không xảy ra tai nạn. Mà xảy ra tai nạn thì phải có sự chết, phải có đi nằm nhà thương. Nó làm cho gia đình của cả hai bên đều khổ hết chứ đâu phải có một bên nào đâu.

Các con thấy chỉ cần thận là mới đem lại hạnh phúc biết bao nhiêu. Đó là Đức Hiếu Sinh Cần Thận mấy con. Cho nên mỗi mỗi cái chúng ta phải học, mà không học thì chúng ta không biết. Mà mọi trong đất nước chúng ta, mọi người đều học hết thì ai ra đường, sử dụng trên cái đường để mà cùng đi với nhau. Và tốc độ xe để mà di chuyển nhanh chóng, thì nó lại càng tiện lợi bao nhiêu, thì tai nạn lại xảy ra càng bấy nhiêu. Thì cái đức hạnh phải càng học thấm nhuần bấy nhiêu, thì lúc bấy giờ đâu có sự đau khổ mấy con.

Cho nên Thầy kê ra để thấy một vài hành động đạo đức mà đạo Phật đã nhắm vào, từ trong khi thời đức Phật là cái thời còn bộ lạc, đâu có xe cộ như thời chúng ta, thế mà có những cái đạo đức cần thận như vậy. Các con thấy một số trẻ em học sinh không cần thận đi tắm suối, sông, tới chừng chết đuối làm đau khổ. Đã, các em đã bị chết, rồi gia đình khổ sở, phải không? Đó là thiếu sự cần thận, chứ có gì đâu. Nếu mà cần thận thì các em đâu có đến nỗi. À bây giờ muốn

tắm cái dòng sông đó, khúc suối đó đừng có rủ nhau, mà đến nói với cha mẹ: *“Bây giờ chúng con muốn tắm trong cái dòng sông dòng suối đó đó, ba mẹ có thấy chỗ đó được không?”* Mình cẩn thận, mình phải hỏi trước. Rồi người lớn, người ta dò, người ta thấy được người ta cho. Người ta nói: *“Không có được! Các con xuống đây nó hụp chân hoặc là chỗ này nó lún cát hay này kia, không có được. Chỗ này là người lớn, người ta đã trải qua, người ta biết”*. Còn đàng này vui chơi với nhau, đi học rủ nhau đi đùm xuống cái dòng suối đó, cái dòng sông đó. Thì tới chừng tai họa, thì hồi ới rồi, còn cái gì nữa, chết rồi còn gì.

(20:03) Cho nên trên cái sự cẩn thận, khi mà muốn trèo trên cây xoài cây mít, để mà hái trái xoài, trái mít, trái ổi hoặc là trái dứa thì sự cẩn thận cũng giúp chúng ta không té, các con thấy. Cẩn thận như thế nào? Bây giờ muốn trèo trên cái cây đó, thì chúng ta có một cái sợi dây, chúng ta sẽ quăng lên đó. Cột cái dây trên lưng, rồi bắt đầu chúng ta trèo trên đó. Tới chừng xuống thì chúng ta từ từ xuống, có cái dây trên lưng. Lỡ nó trật ra thì cái dây nó đã treo chúng ta, nó không bao giờ chúng ta rớt, có phải không mấy con? Còn đàng này muốn trèo lên, thì trèo lên đại. Tới chừng nó trượt tay một cái, hay hoặc là nắm cái bẹ dứa, nó rui nó rớt cái bẹ dứa, nó không

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

chặt được. Nó rớt xuống thì lúc bấy giờ chúng ta chỉ còn có đi nằm nhà thương hoặc chúng ta chết ngay tại chỗ. Đó là thiếu đức cẩn thận. Cho nên trong cái đức cẩn thận rất là tuyệt vời, nó giúp chúng ta được bình an.

Bây giờ Thầy nói đây đi ra cổng thôi, mấy con có đức cẩn thận mấy con, là mấy con bước đi từng bước mấy con chú ý dưới bàn chân. Mấy con không đạp một cái mảnh chai, không đạp một cái cây gai, thì nó làm sao nó đau mấy con? Mấy con cũng không bao giờ sụt hố, sụt hầm, các con thấy đó là đức cẩn thận. Mà đức cẩn thận thì phương pháp của đạo Phật dạy chúng ta cẩn thận rất rõ ràng, có phương pháp tập tỉnh giác. Chánh Niệm Tỉnh Giác trong từng hành động của chúng ta. Tại sao chúng ta không tập mấy con?

Như vậy là tập cái sự tỉnh giác trong từng hành động chúng ta. Bốn oai nghi đi đứng nằm ngồi, làm tất cả công việc đều tỉnh giác, tức là đức cẩn thận chứ gì? Đạo Phật hay quá! Tại sao có những phương pháp dạy chúng ta? Chúng ta nói cẩn thận thì ai nói cũng dễ. Nhưng mà thực hiện được cái đức cẩn thận là phải có sự tu tập rèn luyện, chứ không phải nói suông được mấy con. Đọc hay lắm. Thầy nói cái pháp nào cũng đem lại lợi ích cho chúng ta thiết thực, nhằm để

xây dựng chúng ta con người có đạo đức thương mình, không làm khổ mình.

Đi ra kia đập cây gai, đau quá ngồỉ lể cây gai, có ai đau? Mình đau chứ ai. Do thiếu đức cẩn thận, các con thấy chưa? Cho nên từ những cái chút này cho đến chút kia, người ta dạy từng chút, hoàn toàn trên cuộc sống của chúng ta. Cái đó là một cái sự thật. Sau khi mấy con được tu tập pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác, tức là tu tập đức cẩn thận. Tức mà muốn thực hiện Đức Hiếu Sinh, lòng thương yêu mình thương yêu người, không làm khổ mình, không làm khổ người, thì chúng ta phải có đủ sức tỉnh giác. Đủ sức tỉnh giác thì chúng ta mới không làm khổ mình, khổ người. Đủ sức tỉnh giác thì phải tập Chánh Niệm Tỉnh Giác.

3- PHÁP NHƯ LÝ TÁC Ý

(22:36) Sau khi tập được Chánh Niệm Tỉnh Giác rồi, thì bắt đầu chúng ta tiến tới nhiếp tâm và an trú. Bởi vì thân của chúng ta, chúng ta biết nó là cái thân vô thường. Mà bữa nay nó mạnh thì ngày mai nó đau chứ sao? Không thể nào mà nói là tôi không đau. Bởi vì trên thân của chúng ta có bốn sự đau khổ: sanh, già, bệnh, chết. Sanh là cuộc sống hàng ngày, chúng ta sống chung đụng tiếp xúc với mọi người. Người

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

nói vậy, kẻ nói khác làm cho tâm chúng ta không có an, khổ sở. Cho nên vì vậy muốn làm chủ được cái tâm mình bất động, để cho nó đừng buồn khổ, đừng có dao động tâm, thì mình có những cái phương pháp Như Lý Tác Ý. Mỗi lần người ta nói cái gì mà trái ý mình, mình hãy tác ý “*Tất cả đều là nhân quả, tâm bất động!*” Đừng để tâm mình động ở trên lời nói của người đó, thì mình được giải thoát. Do đó cái tâm mình trở về sự bất động, thanh thản, an lạc và vô sự. Như đức Phật đã dạy cái pháp rất hay. Mấy con nói, Thầy nói ở đây, mấy con về, mấy con áp dụng thử thì mấy con sẽ biết.

Đức Phật nói: “*Có Như Lý Tác Ý, thì lậu hoặc chưa sanh thì không sanh, mà đã sanh thì bị diệt*”. Đức Phật nói câu nói rất ngắn. Cũng như lậu hoặc, bây giờ tâm mấy con có, không có giận hờn phiền não, thì mấy con biết rằng mình tính mình, ai nói mà trái thì mình dễ giận lắm. Cho nên mình nhắc: “*Tâm sân này từ nay về sau không có sân nha. Sân là đau khổ là ác pháp đó.*” Mình nhắc nó vậy thôi. Rồi mình lát hay chút nữa mình ngồi lại mình nhắc, lát nữa mình ngồi mình nhắc. Nhắc, nhưng không ngờ là mai một người ta có nói trái ý gì, sao lại mình không giận? Đó là cái tâm sân của mình, nó nhờ tác ý đó mà nó sẽ không sân.

Còn bây giờ cái tâm sân của mình nó đang, người ta nói mình tức giận, nó sân rồi. Mình nhắc nó: *“Sân là ác pháp nè, cái tâm này không được sân nè, sân này là khổ, tự mà làm khổ mà nè, dừng lại đi!”* Con chỉ tác ý như vậy, cái bắt đầu nó hạ xuống nó không sân, con. Nó là có sân thì nó bị diệt, các con nhớ lời đức Phật nói không? Nói rõ ràng.

(24:10) Bây giờ thân của chúng ta nó có bệnh chứ gì? Nó đau, nhức cái đầu, đau cái bụng, hoặc là nhức cái tay. Thì đức Phật cũng nói, bảo mình Như Lý Tác Ý thì nó sẽ đi, nó sẽ diệt nó chứ đâu có gì đâu mà sợ. *“Thọ là vô thường, cái nhức đầu này hãy đi đi, không được ở đây nữa. Cái thân này phải mạnh khỏe, không có được đau bệnh nữa!”* Mình nói vậy thôi, chứ mình có làm gì được nó đâu. Nhưng mà mình khéo léo mình nương vào trong cái hơi thở, hoặc mình nương vào cánh tay đưa ra, đưa vô. Bởi vì khi nó nhức đầu thì cái tâm của mình, cái biết của mình nó tập trung ở trong cái nhức con. Nó sẽ bị cảm thấy nhức chứ gì? Thay vì bây giờ mình lôi cái tâm mình ra bằng cách nương vào hơi thở: *“Cái cảm thọ này, cái nhức đầu này phải đi đi, đi ra khỏi thân! Tao chỉ biết có cái hơi thở thôi, chứ tao không biết mà nữa”*.Thì bắt đầu: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”* Rồi mấy

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

con cứ tập trung hít vô, thở ra, hít vô, thở ra. Cứ chú ý hơi thở thôi, nhúc đầu kệ nó, đừng có chú ý nó nữa, mà chú ý cái hơi thở thôi. Rồi các con thấy nó chưa hết, mấy con tác ý nữa, phải không? Tác ý nữa: *“Thọ là vô thường, hãy đi đi, ở đây chỉ biết hơi thở thôi!”* Hít vô, thở ra, hít vô, thở ra. Thì một hơi sau mấy con, nó an trú được trong hơi thở, nó làm như nó quên đi cái đau. Thì lúc bấy giờ mấy con, một lúc mấy con thấy biết hơi thở ra vô, ra vô nhẹ nhàng, an lạc. Mấy con xả ra, cái đau thấy mất rồi. À như vậy là rõ ràng là đuổi nó đi đó, phải không?

Còn bây giờ mấy con thấy hơi thở là sợ nó rối loạn hô hấp, nó làm cho mấy con tức ngực, hoặc là mệt, do đó mấy con đưa cánh tay ra. Mấy con đưa vô, đưa ra như thế này, để cho cái tâm của mấy con chú ý vào cánh tay đưa ra, đưa vô. Để cho nó không còn, nó giảm bớt cái đau của nó tập trung vào cái đau đau của mấy con, hoặc là tập trung trong cái đau của cái bụng mấy con. Thì lúc bấy giờ bị cánh tay đưa ra, đưa vô như vậy, nó mắc nhìn cánh tay mấy con đưa ra, đưa vô như vậy. Nó chú ý thì nó làm giảm bớt cái sự tập trung trong cái đau của mấy con đi, con hiểu không? Nó chia cái phần đau nó ra cái phần khác đi, làm nó giảm đi. Thì lúc bấy giờ mấy con tác ý là cái chính, mà cái đưa tay ra là phụ. Phụ

để an trú ở trong đó, thì cuối cùng cái bệnh mấy con cũng đẩy lui được nó, phải không?

Bệnh gì Thầy nói cũng đẩy lui hết, chứ không phải là nói bệnh nhúc đầu sơ sơ đâu. Cả như bệnh ung thư nè, cũng hết nữa, bệnh gì cũng hết nữa. Tại vì con không sợ cái bệnh. Còn con để cái bệnh đó, rồi con nghe bác sỹ nói đây là ung thư tới giai đoạn thứ ba, thứ tư rồi đây. Thì bắt đầu hoảng hồn, nó sợ chết đó, nó càng đau hơn nữa. *“Chẳng sợ gì, ung thì gì cũng đi đi. Ở đây không có ung thư gì nữa hết!”* Thì mấy con cứ yên tâm, cứ đưa tay ra, đưa tay vô như vậy. Rồi mấy con nói: *“Thọ là vô thường. Mà vô thường năm trước, năm trước nữa không đau, mà tại sao bây giờ mà đau? Thì mà phải ra, không được ở đây!”* À mấy con nói đúng mà, đúng lý mà. Năm rồi mấy con có đau đâu, nhưng mà tại sao năm nay đau? Thì năm này phải đi ra, sang năm phải hết đau. Có như vậy thôi. Cố gắng đưa tay ra vô, tập trung vào. Giờ này chưa hết, giờ sau làm nữa, giờ sau làm nữa.

Bây giờ đau thì còn có nước mà đuổi bệnh thôi chứ gì? Đuổi chừng nào đi thì thôi. Thì mấy con chỉ cần 30 phút, rồi 1 giờ, 2 giờ. Cao lắm 3 tiếng đồng hồ là bệnh mấy con cũng hết. Mà cao lắm đức Phật nói 7 ngày, mấy con bền chí 7 ngày đuổi bệnh như thế này. Thầy nói dù bệnh

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

ung thư, bệnh mà bán thân mấy con nằm liệt đó, mấy con cũng đứng dậy đi được. Nó phục hồi lại đó. Bảy ngày cái sức mà tác ý của mấy con, nó ý thức lực nó mạnh kinh khủng lắm. Nó làm cho cái thân của mấy con, nó phục hồi lại hết mấy con.

(27:28) Thầy nói đến cái người mà bán thân, họ nằm liệt một tay, một chân họ thoi, họ đuối riết trong cái, mà bây giờ họ làm gì được? Thậm chí như ăn cũng phải có người đút họ nữa mấy con. Thế mà họ cứ bền chí họ đuối. Họ nường vào cái hơi thở, họ nằm đó, họ đuối trong hơi thở mấy con. Và cuối cùng cái tay họ bắt đầu nó hoạt động, cái chân họ bắt đầu hoạt động. Thì bảy ngày sau họ đứng dậy họ đi như thường, không có gì, khỏi cần uống thuốc đi. Mấy con mạnh mẽ trên cái pháp của Phật. Pháp nói: *“Có Như Lý Tác Ý, lậu hoặc chưa sanh không sanh, mà đã sanh thì bị diệt.”* Cho mà y sanh, tao đuối mà y ra, thử coi ra không? Cái ý thức lực của chúng ta, tâm chúng ta có cái lực vô cùng lận, chứ đâu phải là không có lực mấy con. Nhưng mà tại vì mình không đủ niềm tin, mình không đủ cái sự bền chí. Mới làm có năm, ba phút, cái bắt đầu, nghe thoi không hết, tôi bỏ, nằm đây rắng mà chịu. Nhưng mà mấy con chịu đau, chứ mấy con làm cái gì được? Có phải không?

Phật tử 1: Con bạch Thầy! Con đuổi đi mấy bữa rày nó cũng đau ghê lắm, con tác ý, con đi học với Thầy, Thầy nói mỗi người tu sao, con đuổi như vậy này, cho nó bay hết trơn không còn bịnh, dạ.

Trưởng lão: Nó đi hết đó con. Đó là cái Tín Lực dữ lắm mấy con. Bởi vì Thầy dạy mấy con là cái lợi ích rất lớn mấy con. Bởi vì mấy con, nếu mấy con bỏ tiên, mấy con đi bác sĩ. Mấy con uống thuốc rồi, thì cái bệnh này nó hết, nó sẽ sanh cái bệnh khác, thuốc mà. Còn cái này nó không có sinh nữa đâu con. Bởi vì mình chỉ lấy cái lực của mình đuổi, cho nên cơ thể của mình nó không bị ảnh hưởng của thuốc thang. Có nhiều cái hóa chất ở trong thuốc, có nhiều cái thứ thuốc nó độc để nó trị cái bệnh độc. Thì nó sẽ ảnh hưởng đến tim, gan, phèo, phổi của mình, phần khác ở trong cơ thể. Cho nên ráng cố gắng mấy con.

Tin Phật, chỉ các con tự thấp đuối lên mà đi, chứ đức Phật cũng không đi dùm mình được. Bởi vì nghiệp của mình tạo, cho nên thân mình bị đau mà. Do đó chỉ có mình, mình nỗ lực, mình đẩy lui nó thôi. Cái lực của mình ghê gớm lắm. Cái con người của mình nó có cái sức lực vô cùng. Thế mà mình không biết triển khai nó, cho nên mình thấy nó yếu mềm như cây sậy, chứ sự thật

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

nó không phải cây sậy đâu mấy con. Nó vững vàng lắm mấy con. Tinh thần của nó vững thì cái thân nó rất vững. Mà tinh thần nó yếu thì cái thân nó còn yếu hơn cây sậy nữa. Thầy nói thật sự, thì cái tinh thần mình bị giảm rồi, nó yếu lắm mấy con.

Cho nên mấy con nhớ ráng, đây là mình không cần học pháp cao, chỉ cần học pháp thấp thôi, sống đạo đức, phải không? Năm giới đức thôi. Năm cái giới này, mấy con sẽ lần lượt, mấy con sẽ đọc sách Thầy. Hoặc là có dịp mấy con về, mấy con về trong Tu viện, mấy con xin học đạo đức trong một tháng, hai tháng. Sắp sửa tới đây Thầy cho mở những cái lớp đạo đức. Không những dạy cho tu sĩ trong Tu viện mình, mà dạy cho bà con ở xóm mình nữa. Để cho mọi người, người ta sống đạo đức. Trong xóm mình toàn bộ có đạo đức thì những tệ nạn trong xã hội nó cũng giảm bớt, ở trong xóm của chúng ta cũng đỡ. Và đồng thời thì chúng ta thấy rất lợi ích cho mình, cho người nữa mấy con.

4- HỢP LỰC ĐUỐI BỆNH

(30:10) Cho nên mấy con, trước tiên mấy con đến đạo Phật để mấy con đi sâu hơn vào Thiên Định, thì cái giới luật đức hạnh là rất cần thiết. Như nãy giờ Thầy nói có năm giới, chứ còn giới

luật của đạo Phật nhiều lắm mấy con. 10 giới Sa di, 250 giới Tỳ kheo, 348 giới, còn một số giới kinh nữa, đâu có phải có bấy nhiêu đó đâu. Giới tức là đức hạnh. Mà đức hạnh thì nó là tri kiến - cái sự hiểu biết- để chúng ta được giải thoát. Rồi kèm bên đó chúng ta có cái pháp, như hồi nãy Thầy nói đức cẩn thận chú gì? Cái đức hạnh cẩn thận, thì nó phải là pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác của đạo Phật dạy chúng ta, để chúng ta mới có sự cẩn thận. Có sự cẩn thận chúng ta mới giữ gìn các cái đức hạnh khác. Thiếu đức cẩn thận thì chúng ta sẽ không giữ gìn được các đức hạnh khác. Thì mấy con thấy trong đạo Phật sao mà có cái giáo pháp nó quá thực tế như vậy. Nó đem lại cái đời sống của chúng ta, do cái bàn tay, do cái sự tự lực của chúng ta để cứu chúng ta. Hoàn toàn không có dựa vào một cái người nào cả hết.

Cũng như bây giờ các con, tự các con cứu các con trên cái bệnh đau của các con. Các con có dựa vào cha mẹ mình không? Không! Các con làm cho ông bà cha mẹ mình, thấy mình tự lực, mình cứu lấy mình, ông bà cha mẹ cũng yên tâm. Còn bây giờ mình nằm đó, mình rên la trên cái bệnh, làm cho cha mẹ mình thương con cũng phải rối chứ mấy con. Không biết nó đau như thế nào mà nó rên la quá? Còn bây giờ con

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

yên ổn, con chẳng có rên la gì hết. Đau thì như thể sắp chết vậy, nhưng mà vẫn thấy con đưa tay ra, đưa tay vô như thế này, thì ông bà vẫn vững vàng. Nó còn làm được thế này thì chắc chắn là chưa sao, chưa chết.

(34:02) Con hiểu chưa? Cái tinh thần. Và đồng thời Thầy còn nhắc như thế này nữa mấy con, một cái điều này rất lợi ích. Cái sức người mà đẩy cái bệnh mình chưa được, thì nhờ những người khác đẩy hộ, giúp giùm mình được. Bây giờ mẹ mình hay ba mình bệnh, thì cái tự lực là phải ông rồi, phải không? Mẹ mình rồi. Chứ không phải là riêng một mình mình được. Nhưng bây giờ mẹ mình đau, mình hướng dẫn mẹ nên đưa cánh tay như thế này để đuổi cái bệnh của mẹ. Bây giờ các con nắm đũa, hay là mời đũa con xúm xít xung quanh. Bà mẹ nằm ở trên cái giường bà đang đuổi bệnh, thì mình cũng dùng cánh tay để đuổi, đuổi bệnh cho mẹ của mình đó. Tôi cũng hướng tâm, tôi nhắc bệnh của mẹ tôi. Bây giờ đau cái bệnh gì đó, phải đi ra cho khỏi, theo cánh tay tôi đẩy ra này, phải đi ra. Thì do đó mấy con cũng đưa tay ra, mấy con hướng tâm. Mấy con sẽ thấy, thay vì có một mình mẹ con đẩy, nó có thể nói là kéo dài bảy ngày đi. Nhưng mấy con xúm nhau lại thì trong bảy tiếng đồng hồ là có thể đẩy lui bệnh của bà.

Tức là các con, các đứa con đó. Ở trong một cái gia đình các con đó, hay những người thân ở trong gia đình, đó là có cái chùm nhân quả con. Cái chùm nhân quả, nó có cái sự liên kết nhau mấy con. Cho nên mấy con, trong cái ngày đó mấy con giữ gìn năm giới, đừng có vi phạm, đừng có ăn thịt chúng sinh, mấy con ăn chay trường hết. Nghĩa là trong gia đình mà có cái người nào bệnh rồi, mấy con giữ gìn ăn chay trường hết mấy con. Rồi tập trung đẩy lui bệnh phụ với cái người thân của mình, để cứu mẹ mình, cứu cha mình thoát bệnh. Bệnh khổ lắm mấy con. Phải không? Như vậy là mấy con sẽ tổ được cái lòng hiếu hạnh, qua cái sự dùng cái nội lực của mình để trợ lực cho mẹ mình, hay hoặc cha mình để đẩy lui bệnh. Thiệt ra cái tình đó không còn gì thấm thía bằng.

Cũng như mấy con chạy đi rước bác sỹ này kia cũng có cái tình, nhưng mà nó không bằng là cái của mình để cứu cha mình. Để mình rước ông bác sỹ đến đó ông coi mạch, rồi ông cho thuốc. Rồi mình đem sắc thuốc cho cha mẹ mình cũng là lòng hiếu. Nhưng mà các con đưa cánh tay ra thế này để đẩy lui cái bệnh của cha mẹ mình, thiệt ra cái lòng hiếu vô cùng lớn. Nó biến ra cái hành động cụ thể, rõ ràng, nói lên cái sức thương cha, thương mẹ của mình ở trong đó.

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

Cho nên mới kết hợp với nhau lại thành một cái lực của gia đình đẩy một cái nghiệp. Và đồng thời mấy con nhớ, phải giữ gìn năm giới trọn vẹn. Mấy con phạm giới, mấy con đẩy không đi. Tại vì giới là nó thiện pháp, nó chuyển ác pháp. Mà mấy con phải thanh tịnh được thân tâm mấy con rồi, thì lúc bấy giờ mấy con dùng cánh tay nó mới có đủ cái lực thanh tịnh. Chứ mấy con ở đây, mấy con ăn thịt chúng sinh, giết hại chúng sinh nè, mấy con vô làm cái này, trời đất ơi! Cái nghiệp của mấy con còn nặng hơn nữa.

(33:04) Các con hiểu chưa? Nhớ lời dạy Thầy kỹ. Để khi trong gia đình mình có người đau, dù con trai con gái, mấy con tập trung lại hết để đẩy lui phụ với cha mẹ của mình, đem cái sự bình an lại cho cha mẹ mình. Tất cả các con đều làm như vậy, đó là cái lòng hiếu thương cha mẹ mà bằng phương pháp của Phật. Người nào cũng thâm thâm tác ý để đuổi, đẩy lui cái bệnh của mẹ mình, của cha mẹ mình. Đó là mình nói cái bệnh của người khác, mình kết hợp nhân quả, cái chùm nhân quả của mình để tạo thành một cái lực, cái lực thanh tịnh để đẩy lui được cái bệnh. Mấy con nhớ điều này để cứu cha mẹ mình, một cái thật tình đó mấy con.

Cho nên Phật pháp thực tế quá, dạy chúng ta có những hành động hiếu hạnh vô cùng, hiếu

hạnh vô cùng. Và bây giờ cha mẹ thương con, thấy con mình cái bệnh đau đó, nằm rên la, thì hướng dẫn cho nó cách thức đẩy lui bệnh. Và đồng thời cha mẹ - hai người - ngồi hai bên con của mình. Thay vì mình yên tĩnh để cho mình đưa tay ra vô, để đẩy lui cái bệnh con mình. Cái sự chuyển động đó, nó sẽ giúp cho đứa con mình cái bệnh mau khỏi hết. Và đồng thời như vậy nói lên cái tình của người cha, của người mẹ thương con một cách thấm thía lắm. Qua cái hành động đó, chúng ta không bao giờ quên được, không bao giờ quên. Cha mẹ biết rồi, thương con. Nhưng mà thương thì lo lắng, buồn rầu trong lòng của mình. Nhưng mà không bằng khi mà con mình nằm đó, nó đẩy lui bệnh, nó đang đẩy bệnh nó. Mà mình lại hỗ trợ đẩy bệnh phụ nó nữa thì còn gì thấm thía hơn. Tức là tình thương của gia đình tuyệt vời.

Hãy cố gắng, cố gắng! Nghe lời Thầy mấy con sẽ thấy cái hành động đạo hiếu của chúng ta trọn vẹn. Mà từ xưa đến giờ chúng ta chưa nghe Nho giáo dạy điều này. Mà cũng chưa nghe đạo Phật Đại Thừa dạy điều này. Chỉ có đạo Phật Nguyên Thủy mà hôm nay Thầy triển khai cho mấy con thấy cái lòng hiếu của chúng ta trong một cái chùm nhân quả gia đình. Chúng ta thực hiện đầy đủ cái tình thương yêu của gia đình,

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

chúng ta đem lại sự yên bình, hãy cố gắng mấy con.

(35:49) Thầy đem những đạo đức của đạo Phật dạy cho mấy con, mà mấy con làm được tức là mấy con biết ơn Thầy. Mấy con làm được là gia đình mấy con được hạnh phúc, được yên vui. Nhưng mà Thầy lại thấy mấy con không phụ lòng Thầy. Và không phụ lòng Thầy, tức là Thầy đã đền đáp ơn Phật. Phật đã để lại cái giáo pháp này 2552 năm rồi. Nhưng vì ngoại đạo nó đã dim mất cái nền đạo đức của Phật giáo. Năm giới Thầy đâu có đặt ra mấy con. Của Phật chứ Thầy có đặt ra được đâu? Thầy dựng lại, Thầy triển khai ra. Nó làm đi vào cái con đường thực tế, nó biến thành những cái hành động đạo đức. Cái đức hiếu thảo, cái tình thương con của mình qua những cái hành động mà đức Phật đã dạy. Mà không ai triển khai, cho nên người ta không biết. Cho đến đời Thầy, Thầy đã triển khai. Bây giờ mấy con thấy đạo Phật tuyệt vời, cái hành động sống quá tuyệt mấy con. Hãy cố gắng! Cố gắng sống theo đạo đức của đạo Phật mấy con, hạnh phúc vô cùng.

Một cái người xa lạ mà người ta đau, mình thấy tội quá. Mình đứng trước cái sự lẫn lộn của họ, mình đem cái pháp Phật mình an ủi họ. Và đồng thời mình hỗ trợ cho họ, cũng là cái

Đức Hiếu Sinh của mình. Mặc dù họ là người xa lạ, nhưng mình ước nguyện làm sao cho những người, mọi người xung quanh mình, dù không phải là chùm nhân quả của mình cũng đừng đau khổ: *“Tôi nguyện đem cái sức của tôi còn lại để ước nguyện cho mọi người được bình an. Hôm nay bác hay chú, trong cái cơn đau này, tôi nguyện ngồi đây để mà tôi đẩy lui, phụ với bác trong cái bệnh này”*. Thực sự ra mà cái người mà người ta không có bà con gì mình hết, mà mình đã ngồi im lặng cùng chia sẻ những nỗi đau của họ. Và đồng thời hành động đẩy lui bệnh phụ họ thì thiệt ra tình cảm nào mà sâu sắc hơn mấy con? Tình thương nào mà sâu sắc hơn bằng cách mình đối xử với bà con không ruột thịt mình mà như vậy, thì mấy con thấy nó thấm thía vô cùng. Phải không mấy con? Sống trong một cái xã hội, mà người nào cũng biết đem tình thương nhau bằng những hành động như vậy, Thầy thấy tuyệt lắm.

(37:43) Đó là Đức Hiếu Sinh của đạo Phật qua hành động Thân Hành Niệm. Các con cố gắng mấy con. Gặp ai đau khổ, chúng ta chia sẻ họ bằng cái phương pháp cùng đuổi bệnh với họ mấy con. Mặc dù nó chỉ trợ giúp cho cái người đó chỉ bằng một phần mười thôi. Nghĩa là mười phần đau mình giúp họ bằng một phần mười.

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

Còn trái lại cha mẹ của mình, mình giúp cho cha mẹ mình được năm phần mười mấy con. Cái lực của mình, bởi vì nó là nhân quả mà. Cho nên khi mà hợp lực thì nó đẩy mau hơn. Nhưng mà với người xa lạ, với tình thương của mình, mình chỉ giúp họ được có một phần mười. Nhưng nói lên cái tình thương của mình đối với họ sâu sắc lắm mấy con.

Bởi vì đạo Phật nó nói trên hành động, hành động đạo đức chứ không phải nói lời nói suông mấy con. Cái lời nói ngọt ngào, ái ngữ là một cái lời nói đạo đức mấy con. Một lời nói thô lỗ, nạt nộ, chửi mắng người là lời nói không đạo đức, lời nói làm đau khổ. Chúng ta là một người theo Phật luôn luôn lúc nào chúng ta cũng phải tỉnh thức, sáng suốt, cẩn thận. Khi không nói thôi, mà muốn nói một lời gì thì chúng ta tư duy, suy nghĩ kỹ lưỡng, lời nói này có làm khổ ai không? Nếu mà nói ra lời nói người ta buồn nhất định là ta không nói, thà chết chứ không nói. Cái lời nói cho người ta vui, an ủi được cho người ta thì nói. Còn không thì thôi đừng nói, làm thinh, tốt hơn là làm thinh. Bởi vì cái lời nói mình nó thành cái quả, nó làm cho người ta đau khổ, hoặc làm cho mình đau khổ. Cho nên tốt hơn mình thà hi sinh, mình chịu đau khổ hơn là mình nói ra. Đó là đạo đức của đạo Phật nó ở chỗ vậy.

Hôm nay Thầy dạy mấy con năm cái đạo đức. Vậy thì bây giờ mấy con còn hỏi Thầy gì thêm nữa không? Thầy sẽ nói thêm cho nghe.

5- ĐUỐI BỆNH BẰNG ĐỊNH LỰC

Phật tử 2: Bạch Thầy bây giờ là cái bệnh cái chân nó sưng lên, đau. Thứ hai nó lại teo cái cơ. Hai ngày nay nó lại bị bệnh teo cơ, xin Thầy hướng dẫn cách chữa cho con.

(39:33) **Trưởng lão:** Nghiệp con nặng... À bây giờ Thầy dạy con, con, cái bệnh con như vậy đó thì Thầy dạy con, bây giờ con nhiếp tâm cho được, nhiếp tâm theo cái 30 phút thôi. Con nhiếp 30 phút được chưa? Cách thức đó, để sẽ đuổi, đẩy lui cái bệnh này mới được bằng cách Thiên Định. Bởi vì bằng cách Tín Lực thì chưa được.(...) À bây giờ cứ xả tâm. Thì bây giờ con xả, nó không có đủ sức định đó, con đẩy lui cái bệnh đó chưa có đi được. Thì con biết cái đó là cái nghiệp con nặng, phải dùng cái sức định của con để đẩy lui nó. Còn như cô kia, Tâm Thiện, đẩy lui được bằng cái sức Tín Lực. Con không có đủ cái tín lực, cho nên vì vậy mà con đuổi cái bệnh chưa hết thì con phải tập như thế này. Nghe lời Thầy con tập, con sẽ đẩy lui, nó sẽ bình thường. Chứ không khéo nó teo cơ con đó thì con sẽ đi rất khó khăn con, phải không? Con phải

nghe lời Thầy. Phải ngay đây mà cứu mình, chứ không khéo thì không được.

À bắt đầu bây giờ con nhiếp tâm theo cái phương pháp nhiếp tâm làm cho cái ý thức của mình nó không có niệm. Nó không có niệm bằng cái phương pháp: **“Hít vô tôi biết tôi hít vô”**. Cái hơi thở con có bị rối loạn hô hấp không?

Phật tử 2: Cũng được Thầy, con...

Trưởng lão: Hít vô, thở ra con có bị không?...

Phật tử 2: Con không bị rối loạn, nhưng mà con thấy nó hơi bị phóng dật thôi.

Trưởng lão: À nó phóng dật, nó phóng niệm thì điều đó...

Phật tử 2: Lúc... rối loạn thì con không bị...

Trưởng lão: Thầy sợ nó rối loạn hô hấp con, là nó mệt, nó tức ngực, đó là rối loạn hô hấp. Và nó nhúc đầu con, là nó rối loạn ở trên con. Mà con thấy con hít vô, thở ra cái hơi thở thì con thấy nó không có bị tức ngực phải không? (Dạ) Được rồi, Thầy dạy cho con sử dụng cái hơi thở con tu tập. Thì Thầy sẽ nhắc con nhớ kỹ để mà tập chú. Tập rồi mới được, rồi mới đuổi bệnh mới chắc ăn. Thứ nhất là con tác ý: **“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”**. Rồi con hít vô, thở ra. Rồi con tác ý nữa: **“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”**. Rồi hít vô,

thở ra. Con chú ý cái nào? Cái tâm của con, cái ý thức của con, con chú ý cái câu tác ý, chú đừng chú ý cái hơi thở, con nhớ chưa? Nghĩa là con tác ý, con tác ý: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*. Con chú ý cái câu mà con tác ý ở trong đầu của con đó.

(41:29) Thầy nói ra đây cho con nghe cái lời nói của Thầy, cho con nghe phải không? Còn cái kia con tác ý ở trong đầu con thì con chú ý cái câu tác ý của con, con hiểu chưa? Nó tác ý thâm ở trong đầu nó đó thì con chú ý câu đó thôi. Rồi bắt đầu con hít vô, thở ra. Rồi con tác ý nữa, cứ chú ý cái câu tác ý thôi. Còn cái thở ra thì biết nhẹ nhẹ thôi, không có cần chú ý trong cái hơi thở, con hiểu không? Bây giờ suốt trong ba mươi phút, ba mươi phút mà con tác ý như vậy đó mà trong đầu con nó không có một niệm. Bởi vì hễ khi mà con chú ý cái câu tác ý của con đó, thì cái ý thức nó không khởi niệm được.

Còn con chú ý trong cái hơi thở mà ra vô ấy, thì cái ý của con nó sẽ phóng cái niệm khác. Thầy muốn là đừng có niệm, cho nên buộc lòng cái ý thức con nó mắc làm việc. Nó làm việc, cho nên nó cứ tác ý rồi nó chú ý cái tác ý của nó, cho nên nó không có niệm. Mà nó không niệm thì như vậy là con sẽ - ba mươi phút mà tác ý như vậy nó không niệm đó - thì con sẽ tập an trú,

con hiểu không?

Bây giờ tôi an trú thì con tác ý như thế này *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô”*, *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô”*, *“Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô”*, hoặc là con sẽ tác ý luôn cả hơi thở ra và hơi thở vô *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”* đó là một câu. Câu thứ hai *“An tịnh thân hành”*, con thấy rồi, tâm thấy không, bây giờ thân, *“Tôi biết tôi hít vô”*, *“An tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*. Rồi tới câu thứ ba *“Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”*. Rồi con im lặng, con hít vô, thở ra cho đúng một phút, một phút thôi. Cho đúng một phút, thì bắt đầu con tác ý trở lại ba câu đó. Rồi con hít vô, thở ra cho đúng một phút, rồi tác ý trở lại ba câu đó. Như vậy, cứ một phút tác ý, cứ một phút tác ý ba câu, cho đến ba mươi phút rồi con xả nghỉ. Con tập như vậy trong vòng chừng một tuần lễ. Sau một tuần lễ con an trú, tự nhiên nó có cái sức an trú của con ở trong cái câu tác ý đó.

(43:29) Trong cái khoảng thời gian tu, khi mà nó hiện ra cái tướng an trú nó rồi thì con không tác ý nữa. Và con kéo dài cho đến ba mươi phút thì con xả nghỉ. Mà khi con xả nghỉ, nó có sự an trú thì con tác ý: *“Cái thân tâm an*

trú này phải xả ra, trở lại bình thường, không được an ổn nữa!” Thì nó sẽ xả ra. Chứ không có con đi đâu nó cũng mang theo cái sự an trú đó thì nó không đúng, con hiểu không? Khi nó an trú, đó là lúc bây giờ nó đuổi được bệnh.

Cho nên vì vậy mà cái bệnh của con hiện giờ đó nó không thể đơn giản được, bởi vì cái nghiệp nặng. Cái nghiệp nặng thì phải dùng cái sức định để mà đẩy cái nghiệp đó ra, chuyển cái nghiệp đó mới được, chứ không thể mà dùng cái tín lực mà đẩy được, phải không? Con nhớ kỹ về tập kỹ, nhiếp tâm, rồi tập an trú. Tập an trú được rồi thì bắt đầu con mới đẩy lui bệnh. Mà khi an trú được rồi thì con báo cho Thầy, Thầy sẽ dạy cách con đuổi bệnh. Chứ bây giờ đừng có đuổi bệnh, đừng có đuổi bệnh.

Còn khi nào mà con tập đó, thì con xả ra. Cái thời gian mà con nghỉ, con xả ra thì con nhắc con đuổi bệnh thôi, bằng cái tín lực của con thôi. Chứ còn khi mà con tập thì con cố gắng tập cho được nhiếp tâm và an trú, đó là cái sức định tĩnh.

Phật tử 2: Con kính thưa Thầy là con chỉ làm một chút là con biết hít vô con biết hít vô, thở ra con biết thở, con chỉ đọc thể thôi, xong là con hít vô, thở ra một phút thôi, thế là con an trú.

Trưởng lão: Không, không! Bây giờ là con nhiếp tâm. Con nhiếp tâm là con tác ý: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*. Rồi hít vô, thở ra. Rồi tác ý nữa: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*. Rồi hít vô, thở ra nữa. Con cứ tác ý, rồi hít vô, thở ra cho đến ba mươi phút. Được ba mươi phút rồi thì con mới tập an trú. Thôi bây giờ con cứ tập nhiếp tâm đi. Rồi chừng mà nhiếp tâm được rồi, à trong vòng năm, mười ngày ấy, mà hơn tuần lễ đó thì được, nhiếp tâm được rồi, con chỉ tập một pháp này thôi. Được rồi, con nói cô Út, Thầy sẽ qua Thầy dạy cái phương pháp an trú. Mà nói Út là cho xin gặp Thầy, để Thầy chỉ cho con đuổi cái bệnh. Thì Thầy sẽ dạy cho con cách thức an trú, rồi con sẽ tập an trú cho Thầy xem coi được chưa.

Phật tử: Con thưa Thầy là bây giờ con già nó cứ quên thôi, bây giờ con, Thầy nói trước con quên sau (...). Thế mà bây giờ...con cứ quên thôi, thế mà con cứ cố, mà lúc về thì nó lại quên. Nhưng mà con bạch Thầy mấy hôm nay về đến nhà con toàn: *“An tịnh thân hành con biết con đưa tay ra, an tịnh thân hành con biết con đưa tay vào”*. Thì con cố gắng con an trú, con không để cho cái vọng niệm nó vào. Thì cái đầu nó hơi được một tí thôi, xong bắt đầu nó lại đầu nó lại về đấy, các cái bệnh nó lại cứ về như vậy.

(46:01) **Trưởng lão:** Thật sự ra thì con nhiếp tâm nó chưa ổn, là vì nó còn vọng tưởng phải không? Suốt cái thời gian dài ba mươi phút, nó còn niệm khởi. Thì con an trú như vậy nó chưa đủ sức định tĩnh đâu. Cho nên vì vậy mà ngay bây giờ con tập nhiếp tâm đi, đừng cho cái niệm nào hết xen vô trong đầu. Suốt ba mươi phút cho thanh tịnh, không có khởi cái niệm gì hết. Thì chừng đó được như vậy rồi, Thầy ra Thầy dạy cho an trú.

Chứ giờ con an trú nó có chút như vậy, thì nó an trú, nó hết chút xíu bệnh đó. Sự thật cái khoảng thời gian nó vọng tưởng nó còn, mà an trú vậy cái định tĩnh nó chưa đủ sức đâu. Con biết không? Chưa đủ sức đẩy lui bệnh đâu. Cho nên cái thời gian phải ba mươi phút. Nó dài ba mươi phút hoặc một giờ thì lúc bấy giờ mới tập được cái sự an trú. Cái sự an trú đó nó mới có sức định tĩnh của nó, thì nó mới đẩy lui được bệnh. Còn bây giờ con cái sức mình an trú con có chút à, cho nên nó đẩy lui cái bệnh chút xíu cái con xả ra, nó bắt đầu, nó hết an trú. Nó đau, nó hết an trú con, nó sinh ra niệm rồi.

Phật tử 2: (...).

Trưởng lão: Không! Con đừng an trú con, con chỉ nhiếp tâm thôi: “*Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra*”. Rồi hít vô, thở ra

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

biết. Rồi tới giờ con tu tập thì con cũng chỉ biết hơi thở, chứ con đừng an trú. Khoan an trú đã. Nhiếp tâm chưa được mà an trú thì nó ...

Phật tử 2: Con bạch Thầy là con cứ dùng Định Niệm Hơi Thở, thở ra năm phút rồi lại nghỉ?

Trưởng lão: À. Cứ Định Niệm Hơi Thở mà cái đề mục thứ nhất đó con: "*Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra*". Bấy nhiêu đó thôi, đừng có tu tập cái khác. Cứ năm phút rồi nghỉ, rồi tập nữa con.

Phật tử 3: (...)

Trưởng lão: Vậy hả con. À bây giờ thì mấy con xin Thầy cái pháp danh, Thầy cho được rồi, nhưng mà Thầy muốn cho mấy con cái điệp phái luôn. Tên, tuổi, rồi địa chỉ mấy con, Thầy sẽ ghi vô trong cái điệp phái. Thầy sẽ cho cái tên, cái Pháp danh của con, rồi Thầy sẽ có cái điệp phái. Mấy con về, mấy con cắt cái điệp phái đó, để coi như cái bảo chứng rằng đã làm đệ tử cư sĩ của Thầy. Thầy cho cái tên, cũng như Thầy đặt cái tên là con là con của Thầy rồi, hiểu không?

(48:07) Đó, cho nên vì vậy mà con lấy cái tờ giấy con. Con ghi tên tuổi con, rồi cái địa chỉ. Nếu không có thì Thầy sẽ ghi cái điệp phái đó, Thầy sẽ gửi theo cái địa chỉ đến con. Bưu điện nó

mang đến cho con, hiểu không? Có giấy không con? (Dạ để con vô trong con xin.) Rồi, rồi, con vô trong nhà bếp con xin giấy con, ở trong nhà bếp chắc có, mấy cô ở trong có con? Để ghi cái, rồi Thầy sẽ gửi cái điệp phái cho nó con, tội nghiệp. Để sau này làm con của Thầy phải tu gắng đó, được giải thoát.

Phật tử Liễu Tâm Như: Con là Liễu Tâm Như, thưa Thầy ở nhà con cũng được Gia Hạnh chỉ sơ sơ là thọ Bát Quan Trai. Nhưng mà con muốn hỏi Thầy, bạch với Thầy là thí dụ như gia đình nó cũng có nhiều chuyện mà con quyết định là mồng sáu, nhưng mà có khi là trễ cũng được, hay là nhất định phải ngày đó mới đạt kết quả?

Trưởng lão: Không có sao con, trễ cũng được con. Bởi vì trong gia đình của mình, nó nhiều cái sự việc mình phải tiếp, mình phải làm, công việc nó trễ ra. Không có sao đâu, chỉ đừng bỏ tu thôi. À thí dụ như ngày nay, thấy mình bận công việc, thôi thì ngày mai mình tiếp tục, không sao đâu con. Cũng như tới giờ đó tu, mà giờ đó, mắc bận khách thì mình tiếp khách. Sau giờ đó rồi, nó rảnh thì mình tu, không sao đâu con. Không có sợ cái điều đó.

Phật tử Liễu Tâm Như: Còn một điều nữa là con tập cái Định Niệm Hơi Thở. Có những

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

đêm mà thanh vắng là con rất là tỉnh táo, thì đó là có những khi mà con thấy nó cũng rắng mà theo cái hơi thở hít vô, hít ra. Nhưng mà cái bên ngoài cái tiếng xe thì nó vẫn còn nghe, chứ không có không nghe được.

(49:52) **Trưởng lão:** Không sao đâu con. Không có sao, không trật đâu con. Không có sao, không trật. Miễn là con đừng có mất cái hơi thở, đừng có nghĩ, đừng có bị phóng dật theo xe đó. Thì con nghĩ bây giờ tiếng xe còn nghe. Nhưng mà đừng nghĩ xe đó là xe gì? Hay hoặc là xe của ai này kia, đừng có nghĩ. Ngay đó thì mình tác ý tâm bất động, không có phóng theo cái tiếng xe đó. Chỉ biết cái tiếng động đó, nghe nó thôi, chứ đừng mất cái tiếng động. Coi như là con còn tỉnh giác toàn bộ. Nhưng mà trong khi con nhiếp hơi thở, con chỉ biết hơi thở thôi. Nhưng mà xung quanh đây tiếng động hoặc cái gì xảy ra con đều biết, nhưng mà con không phóng dật theo cái niệm đó con, thì tốt, không sao hết.

Phật tử Liễu Tâm Như: Con thì cũng có phần cố gắng, nhưng mà gia đình nhiều khi có chuyện gì, hay là lao động nó quá thì coi như cái thời gian cũng có khi đúng giờ, cũng có khi ngắn khi dài đủ hoặc là hai tiếng hoặc là hai tiếng rưỡi.

(50:44) **Trưởng lão:** Không sao hết đâu con,

không sao. Chưa có phải mà bắt buộc mấy con phải khép vô trong cái thời khóa biểu. Mà đây là mấy con nỗ lực, mấy con tu. Để có cái thời gian tu được rồi, tốt quá rồi. Không có sao đâu con.

Phật tử Liễu Tâm Như: Bạch Thầy là nếu mà gia đình mà có duyên đó thì đến đây Thầy dạy thêm thì nó hay hơn, ở nhà tập không được.

Trưởng lão: Đúng rồi đó con. Bây giờ tiếp tục ở nhà tu tập vậy. Có duyên mà về đây gặp Thầy đó, để Thầy căn cứ sự tu tập như thế nào, thế nào đó, để rồi Thầy sẽ giúp cho. Chú không phải là mình tu có một pháp đâu, ba mươi bảy pháp trợ đạo mà. Đạo Phật nó ba mươi bảy pháp lặn, mình tu cái đó là mới cái giai đoạn đầu thôi. Rồi sau đó lần lượt Thầy sẽ thấy cái căn bản mấy con đã đi sâu được, đã nhiếp tâm được, đã tu tập được kết quả rồi, Thầy sẽ dạy tới nữa mấy con. Chú không phải là mình dậm chân tại chỗ đó đâu. Còn tu tới chứ, mình tu chưa tới chừng mà làm chủ được sự sống chết thôi. Đây là mới bước đầu của mấy con thôi.

Nhưng mà sau này mấy con thỉnh thoảng, mấy con về thăm Thầy. Rồi Thầy sẽ kiểm tra lại coi sự tu tập của mấy con, coi tâm mấy con nhiếp tâm như thế nào? Mấy con trình bày lại Thầy, Thầy sẽ kiểm tra lại. Sau đó Thầy thấy được rồi, bắt đầu Thầy dạy tăng lên cái pháp

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

nào, phải tới tiếp tục tới cái pháp đó mấy con. Thầy giúp cho mấy con cứ tu tới, chứ không phải là mình tu có nhiều đó thôi đâu. Nó bây nhiêu nó chưa đủ con. Ba mươi bảy pháp, ba mươi bảy phẩm trợ đạo của đạo Phật mà.

(52:04) Cái pháp đầu tiên là mấy con tu thọ Bát Quan Trai đó, có bốn cái pháp. Rồi kể đó Thầy sẽ dạy mấy con cái pháp gì pháp gì, pháp gì. Lần lượt tới Tứ Niệm Xứ rồi Tứ Thánh Định, nó mới xong lận. Nó tám cái lớp học của người ta mà. Mấy con mới vào lớp Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp. À mấy con mới tu mấy cái lớp này thì nó là bốn cái pháp đó. Mới tu có Chánh Kiến thôi, mới có một lớp đó thôi. Chứ chưa tới Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, nó chưa tu đâu, mới có lớp Chánh Kiến. Mà nó phải tu tập như vậy đó, thì mấy con biết một cái lớp của đạo Phật nó có lớp lang lắm.

Phật tử Liễu Tâm Như: Rất nhiều người đã tới đây rồi, chưa lần nào được gặp Thầy hết.

Trưởng lão: Vậy hả con? Tội họ quá! Bởi vì Thầy ở đằng sau để mà Thầy lo, Thầy dựng một cái số thất để chuyên tu Thiên Định cho một cái lớp người mà ở trong cái Tu viện này. Sau khi cái giới luật họ xong rồi, họ xả tâm, họ tu Giới Luật nó hoàn chỉnh rồi, Thầy mới đưa họ vào tu Thiên Định. Cho nên Thầy cũng bận công việc

lắm. Nhưng mà tiếp vì Thầy được cô Út cho hay là lúc nào Thầy cũng ra, Thầy thăm mấy con. Thầy dạy cho mấy con tu hết, Thầy không bỏ người nào hết con. Thầy biết mấy con khổ lắm.

Phật tử Liễu Tâm Như: Con rất cảm ơn Thầy.

Trưởng lão: Thầy sẽ đến Thầy tiếp mấy con, Thầy giúp đỡ mấy con. Dù là Thầy nghe dù một người, Thầy cũng không bỏ mấy con đâu, Thầy cũng đến nữa. Nhưng mà khi mà Thầy ở sau, Thầy không nghe thôi, chứ Thầy nghe là Thầy đến, Thầy dạy mấy con. Thầy dạy mấy con không có nghĩa là Thầy lý thuyết suông đâu. Lần lượt rồi Thầy sẽ có mở mang các cái lớp xong rồi đó. Như cô Út cất ở ngoài ruộng đó, mấy cái lớp, trường lớp đó mấy con. Rồi khi đó thì mấy con vào lớp, Thầy cho mấy con ngồi thiền hoặc là mấy con tu cách nào mấy con tập luyện. Thầy sẽ theo dõi hết từng người từng người một, để rồi Thầy dạy.

Bây giờ đặc tướng của con phải tu như vậy, như vậy. Bây giờ phải tu cái pháp này pháp này. Con đã tu những cái cơ bản chung chung được rồi. Nhưng mà phải đi sâu hơn nữa là phải tập luyện, hướng dẫn cho mấy con từng chút. Và sách đạo đức nào, Thầy sẽ phát cho mấy con để về mấy con đọc ở trong nhà nữa. Đọc những cái

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

sách đạo đức mà Thầy viết ra mấy con, để bồi dưỡng thêm cái hiểu biết đạo đức của mấy con, cho cái tri kiến hiểu biết của mấy con. Càng lúc mấy con càng hiểu biết thì mấy con mới sống nó thấm nhuần được cái đạo đức mấy con. Chú mình không hiểu làm sao mình thấm nhuần được mấy con.

(54:20) Cho nên những sách của Thầy, Thầy sẽ xin phép nhà nước in ấn đàng hoàng. Thầy sẽ gửi cho mấy con mỗi người một tập. Và đồng thời cả gia đình mấy con mà 5 người, 10 người mấy con xin bao nhiêu Thầy cũng cho hết. Cho hết chứ Thầy nhất định là sách của Thầy không bán. Thầy cho mấy con để mấy con sống đạo đức mấy con. Mà mấy con đọc, càng đọc mấy con càng thấm nhuần. Và những cái bài viết của Thầy nó có nhiều cái gương hạnh đạo đức rất là xúc động mấy con. Để giúp cho mấy con từ đó nó thấm nhuần ở trong tâm của mấy con, để giúp cho mấy con sống không làm khổ mình, khổ người mấy con.

Cho nên mấy con đến đây, về đây mà Thầy thấy mấy con đến thăm như vậy thì mừng lắm mấy con. Tại sao? Tại vì mấy con đã hướng về đạo Phật, mà hướng về sự giải thoát, hướng về với đạo đức thì Thầy mừng chứ sao. Cả một cái xã hội, cả bao nhiêu người mà đều sống đạo đức

thì hạnh phúc biết bao nhiêu, đâu có ai còn làm khổ ai nữa mấy con. Thầy chỉ mong ước điều đó, cho nên Thầy chịu khó cố gắng Thầy viết sách Đạo Đức. Thầy, mặc dù là tuổi Thầy lớn rồi, nhưng mà Thầy nói rằng dù một ngày nào mà Thầy ra đi ấy, thì những bộ sách đạo đức của Thầy sẽ đem lại lợi ích cho mấy con rất lớn.

Mấy con ráng tu tập mấy con. Còn Thầy thì Thầy trực tiếp Thầy dạy, cũng như một người cha, một người mẹ mà nâng đỡ từng bước đi của các con của mình. Để cho các con mình trưởng thành, đi đứng vững vàng thì cha mẹ mới mừng. Chứ còn mấy con còn yếu đuối mà té lên, té xuống thì cha mẹ chưa có yên bụng đâu. À cũng như bây giờ mấy con còn vấp té lên, té xuống thì Thầy còn lo lắng cho mấy con lắm.

Phật tử 4: Dạ bạch Thầy, chúng con thì cũng biết trong gia đình cũng là đạo Phật từ lâu rồi, cũng đọc kinh sách, cũng đi chùa nọ, chùa kia rất là nhiều. Nhưng mà từ lâu con đã nghe rằng hình như mình chỉ đi lang thang, vòng vòng mình kiếm một người đó mà không thấy, không gặp được ai chỉ đường đi, chỉ vô tình đọc được kinh sách của Thầy thôi thì con mới cảm thấy là hình như cái mà mình đang tìm kiếm nó là ở chỗ Thầy, cho nên là con mới quyết tâm đến đây con gặp Thầy.

(56:29) **Trưởng lão:** Cái duyên mấy con, đó là cái duyên. Cho nên vì vậy mà sách Thầy nó rải ra để chờ người hữu duyên. Mấy con có duyên được gặp, may mắn gặp sách Thầy, đó là lần lượt mấy con gặp Thầy, rồi Thầy sẽ hướng dẫn mấy con.

Phật tử 4: (...)

Trưởng lão: Ráng cố gắng đi con. Thầy sẽ giúp đỡ mấy con đi tới nơi tới chốn. Khi nào mà mấy con làm chủ được sự sống chết, muốn chết hồi nào thì chết, muốn sống hồi nào thì sống, mấy con làm chủ được thân mấy con, Thầy mới yên được. Cho nên Thầy vất vả cực khổ bao nhiêu mà các con của Thầy được giải thoát thì Thầy mừng. Như quý sư, quý thầy mà đang theo Thầy tu đây, Thầy lo lắng lắm mấy con. Thầy thấy mà trời nắng nóng, mà nhìn cái khu mà Thầy mới cất chưa có cây cỏ, Thầy không có cho quý thầy ra ở gần Thầy được là Thầy thấy tội. Ra ở đây nắng nôi, thà là Thầy chịu nắng nôi, chứ mà Thầy không có để cho đệ tử của Thầy phải khổ. Bởi vì tu tập khổ lắm mấy con. Hằng ngày rèn luyện mình thức đêm, dậy sớm cũng như một người học trò mà đi thi đó con, như vậy mới được, chứ không phải dễ. Cho nên Thầy hướng dẫn cho tới cùng, mấy con được giải thoát là Thầy mừng mấy con.

6- TỪ TRƯỜNG BẤT ĐỘNG TƯƠNG ƯNG

(57:35) **Phật tử 3:** Con xin hỏi Thầy thêm một câu, là Thầy nói là mình phải làm chủ được cái bản thân, thân của mình và tâm của mình, và cộng thêm một cái tha lực, thì con cũng hiểu được sơ sơ cái đó thôi, con không hiểu nhiều nhưng mà con lại thấy có một cái tha lực nữa là ở ngoài đời hay gọi là nhân diện ấy Thầy, thì cái đó nó là đúng hay sai?

Trưởng lão: Sai con. Nhân diện nó thuộc về tướng con. Cũng cái lực đó mà lực của tướng.

Còn cái lực của một cái từ trường của bất động tâm, thí dụ như bây giờ con giữ được cái tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự, thì cái lực mà bất động tâm của con đó, nó tương ứng với cái lực bất động tâm. Thầy thì luôn luôn sống trong cái trạng thái bất động tâm, thanh thản, an lạc, vô sự. Không có khởi niệm lo nghĩ buồn phiền hay hoặc này kia, cho nên tâm Thầy bất động. Mà khi con giữ được cái tâm bất động đó, thì con tương ứng lại với cái tâm bất động của Thầy, thì cái lực của Thầy nó rất mạnh.

Bởi vì một người tu giải thoát, nó có Tứ Thần Túc rồi, nó rất mạnh. Con thì nó có cái trạng thái bất động, thanh thản, an lạc, có một chút xiu à. Nhưng mà lúc bấy giờ cái thân con bị đau nhức

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

hay hoặc tai nạn gì xảy ra, con không biết làm sao? Tâm con bị rối loạn, con cố gắng con giữ gìn tâm bất động của con. Con gọi tên Thầy: *“Thầy ơi Thầy cứu con, con bây giờ gặp sự hoàn cảnh quá khó, hay hoặc là gặp cái bệnh quá ngặt nghèo, con mong Thầy cứu con!”* Nhưng mà con kêu gọi Thầy cứu con, mà con không giữ được tâm bất động thì Thầy không làm sao cứu con. Khi mà con giữ được tâm bất động ấy, thì con sẽ tương ứng - với cái lòng tha thiết con gọi Thầy đó - nó tương ứng với cái tâm bất động của Thầy. Thì nó tương ứng thì nó sẽ hút nhau. Nó hút nhau thì nhờ cái lực, nó nhờ cái lực bất động của Thầy, nó làm cho giảm cái cơn đau của con, làm cho giảm cái hoàn cảnh khó khăn của con, chừng đó mới được bình an con. Con hiểu không? Coi như là tha lực mà nó không tha lực, mà chính con phải tự lực để tương ứng với cái lực của Thầy, cũng như tương ứng với cái lực của chư Phật.

(59:40) Chư Phật thì tâm bất động, thanh thản, an lạc, nó vô lậu. Mà con giữ chừng một phút tâm bất động, thanh thản, an lạc, thì nó sẽ tương ứng. Mà cái sức một phút của con thì cái lực nó yếu quá, nó không đủ sức để vượt qua cái khổ của con. Cho nên khi tương ứng thì nó nhờ cái sức mà tương ứng đó, nó với cái lực mà bất động tâm của Phật Thích Ca, của những người

mà tu chứng rồi, của Thầy rồi, thì nó thành một cái lực quá lớn. Cho nên nó làm cho cơn bệnh của con đang đau khổ tận cùng đó, nó sẽ giảm đi liền ngay tức khắc. Tới đó thì con nghe nó cảm thấy mát lạnh vô cùng. Khi mà nó tương ứng được, nó được tương ứng với cái lực khác rồi, thì con sẽ thấy cảm giác mát lạnh, và cái tâm con rất là an ổn vô cùng. Thì đó là tha lực, nhưng mà tha lực không phải tha lực mà là tự lực của con, nó tương ứng được.

Nó tương ứng cũng như là hai cái cực nam châm nó sẽ, cái nam châm nó sẽ có cái lực từ trường của nó hút nhau. Cũng như sắt với một nam châm thì nó sẽ hút nhau. Nhưng mà khi mà cái lực tương ứng nó mới hút, còn nó không tương ứng thì nó đẩy ra mấy con, con hiểu không? Mà con phải tương ứng với tâm bất động thì nó sẽ hút với cái lực của chư Phật, cái người giải thoát. Nó sẽ hút vào, thì nó sẽ trợ giúp con thoát ra cái khổ đau của chính bản thân con hiện tại, con hiểu không?

Tha lực mà không cầu, đó là tha lực. Nhưng mà con chỉ giữ tâm con bất động thôi, dù chết nhất định là phải giữ tâm bất động thì mấy con sẽ được cái lực đó của chư Phật. Không những riêng của Thầy mà của cả chư Phật, sẽ giúp mấy con thoát khổ. Cho nên tha lực mà

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

không có tha lực, mà bằng tự lực. Đó, con nhớ kỹ những cái điều đó mấy con. Mà trong khi đó con quá yếu đuối, con quá yếu đuối, cho nên vì vậy mà con không thể nào tự cứu mình được, cái lực của con bị ít quá. Cái lực bất động tâm nó ít quá, cho nên con kêu gọi Thầy: “*Thầy ơi cứu con!*” hay hoặc là: “*Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, xin nhờ ngài cứu con, con bây giờ gặp khổ quá!*” Thì con giữ cái tâm bất động, thì nó tương ứng với đức Phật Thích Ca liền con. Thì nó tương ứng thì nó có cái lực mạnh, nó làm cho con giảm đi. Cho nên nó tha lực mà là tự lực. Con hiểu không?

Phật tử 3: Thưa Thầy có câu nói là: “*Đối trước cảnh động, thì tâm ta cứ động*”. Thì cái câu đó đúng không?

Trưởng lão: À đối trước cảnh động, thì tâm ta tĩnh, thì nó sẽ đối với cái động. Chứ còn đối trước cảnh động mà tâm động là con bị ác pháp nó lôi. Động nó là ác pháp đó mấy con.

Phật tử 3: Theo ý của cái người mà nói cái câu này là tâm ta cứ động theo cái động nhưng mà ta không có bị nhiễm thì không ...

(01:02:02) **Trưởng lão:** À không con, động là mới lâu. Thí dụ như bây giờ là ác pháp đi, nó động. Mà con không nhiễm là khác nữa, nó nhiễm là khác nữa con. Còn nó động, thí dụ

như người ta la, con ngồi đây, con cũng nghe tiếng la, rồi con cũng ngồi không yên đó thì nó bị động. Chứ con không nhiễm gì cái tiếng la đó, con không la hét như họ nữa. Nhưng mà con ngồi, sao họ la quá, mình ngồi đây không yên? Thì đó con bị tiếng động, rồi tâm con nó động theo, cho nên nó không có yên.

Còn bây giờ con nghe cái tiếng động đó, hoặc là họ hát radio, tivi gì đó, mà con ngồi con chỉ cần biết hơi thở con. Tiếng hát lớn bao nhiêu thầy kệ, con chỉ chú ý đến, thì đó là trong động mà tịnh. Thì con không bị tiếng động nó làm cho tâm con động.

Còn con bị nhiễm là khi người ta la rồi, thì con lại la theo là bị nhiễm cái tiếng la đó. Con thấy la sao mà thích quá, giống như họ thì đó là con bị nhiễm theo. Còn này con không la, nhưng mà con ngồi nó không an con, nó lại động trong động, động mà ở trong động. Còn động mà ở trong tĩnh, động mà trong tĩnh. Người ta động mà con ở đây, con cứ nhiếp tâm. Cũng như cái thân con nó đau nhức đó là động. Nhưng mà con nhiếp tâm trong hơi thở, con biết hơi thở, thì cái động của đau nhức nó sẽ bị giảm đi, nó giảm đi. Nó làm cho cái tịnh nó sẽ chuyển cái động đó đi. Cho nên lấy tịnh mà chuyển động, cũng như mà lấy cái thiện mà chuyển cái ác. Chứ không

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

thể mình trong động, mà mình bất động được. Không phải! Mình trong động mà bất động đó là lấy cái tịnh, lấy cái tâm tịnh của mình, con. Chứ còn cái động mà mình không nhiếp đó, thì sự thật ra nó động, thì tức là nó làm cho mình bị động vì tiếng ồn quá. Cho nên bây giờ mình ngồi mình nhiếp tâm khó quá, đó là mình bị động, nhưng mình chưa có nhiếp cái tiếng động đó, không bị nhiếp con, con hiểu không?

Phật tử 4: (...) như các con học A, B, C vậy đó.

(01:03:55) **Trưởng lão:** Được rồi, để Thầy sẽ dạy từng cái chút con. Bây giờ con đọc lại cái cuốn *Những chặng đường tu học cho người cư sĩ* đó, là trong đó nó có dạy thọ Bát Quan Trai. Trong khi đó đó thì con về, con tu bốn cái pháp. Một cái pháp, mà thứ nhất là con tu về cái Định Niệm Hơi Thở: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*. Rồi con tu cái đề mục đó thôi. Để cho mình tập nhiếp thôi. Từ tập một phút, rồi con xả nghỉ một phút. Rồi con tập lại 1 phút đến ba mươi phút, rồi con nghỉ, đó là cái pháp về Định Niệm Hơi Thở.

Rồi con tập đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh Giác. Con đi con nhắc: *“Tôi đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành”*. Con đếm một, hai, ba, bốn, cho đến mười bước. Con đứng lại, con tác ý: *“Tôi*

đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành, Chân mặt bước!” Thì chân mặt con bước, *“Chân trái bước!”* Thì con bước. Một, hai, ba, bốn, tới mười. Con chú ý cái bước chân con đi rồi con tác ý. Đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác ở trên bước đi của con. Tức là đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Rồi con tập cái pháp Thân Hành Niệm thì con đứng thẳng rồi con dỡ chân lên. Rồi con tác ý *“Dỡ chân lên! Đưa chân tới! Hạ chân xuống! Hạ gót xuống!”* Rồi *“Chân trái bước!”* Thì con cũng vậy. Con cũng nhắc nó: *“Dỡ chân lên! Đưa chân tới! Hạ chân xuống! Hạ gót xuống!”* Rồi: *“Chân mặt bước!”* Rồi con cũng: *“Dỡ chân lên! Đưa chân tới! Hạ chân xuống! Hạ gót xuống!”* Mỗi hành động của cái chân của con, thì con đều là tác ý, con tập trước những cái hành động.

Rồi sau khi con ngồi thì con nhắc: *“Hai chân phải co xuống ngò!”* Rồi: *“Chân trái kéo lên chân phải!”* Hay: *“Chân phải kéo lên chân trái!”* Cái đó là ngồi kiết già. Rồi: *“Tay mặt đặt vào!”* Rồi *“Tay trái để lên tay mặt!”* Rồi: *“Lưng thẳng!”* Rồi con sửa lưng thẳng. Rồi: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”* Rồi con hít vô, con thở ra, thì như vậy là con sẽ thở năm hơi thở. Rồi con đứng dậy, thì con kéo chân, rồi con cũng tác ý: *“Chân trái bỏ ra, thẳng ra! Chân mặt buông ra, thẳng ra!”* Và *“Hai chân co đứng*

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

lại!” Thì con đứng lên. Rồi con mới tác ý, rồi con mới bước đi. Đó, lần lượt con tập cái pháp Thân Hành Niệm con.

(1:05:52) Có ở trong cái cuốn tập *‘Những chặng đường tu học của người cư sĩ’* thì trong đó nó có cái pháp dạy về pháp Thân Hành Niệm, con tập cho nó quen với cái pháp đó. Rồi tập cái pháp mà Định Vô Lậu, thì lúc bấy giờ đó con sẽ tư duy quán xét. Quán về cái thân, các pháp vô thường, cái thân thì bất tịnh, miếng ăn thì bất tịnh như thế nào trong đó nó cũng có dạy con về cách thức mà tu tập về cách quán.

Rồi nó dạy cách thức về cái Định Thư Giãn, tức là Định Sáng Suốt. Con ngồi lại thanh thản, an lạc, vô sự. Mỗi cái thì nó, có cái niệm gì khởi ra trong đầu con thì con nhắc: *“Tâm phải thanh thản, an lạc, vô sự, đừng có nghĩ ngợi gì hết!”* Thì nó sẽ, tất cả các cái niệm nó đều lui ra hết. Hễ nó có khởi niệm nữa thì con tác ý.

Con đọc lại cái sách đó, con tập bốn cái pháp của thọ Bát Quan Trai đó cho nó căn bản con. Rồi lần lượt xuống đây, có dịp con trở về đây Thầy sẽ kiểm tra lại kỹ lưỡng. Thầy sẽ dạy cho con lần lượt, những cái pháp nào mà nó còn yếu, còn sai, không đúng thì chỉnh lại con. Thầy dạy lần lần các con sẽ tu tập đúng không có sai đâu con, không có sao đâu. Về tập đại đi, rồi cái gì,

nó có cái gì đó rồi sau này xuống cái bắt đầu Thầy sẽ kiểm tra lại. Nó sẽ đúng mấy con

7- ĐỨC HIẾU SINH TRONG ĂN UỐNG

Phật tử 3: Có thầy dạy về ăn chay, mâu thuẫn với Thầy, là ăn chay không đủ sức khỏe (...)

(1:07:26) **Trưởng lão:** Được rồi con, con ngồi lên đi, đừng quỳ nữa con, để Thầy sẽ dạy cho con. Bởi vì theo cái quy luật của nhân quả, khi mà ăn mặn thì mình phải ... Mặc dù là con sẽ mua thịt này kia ở ngoài chợ họ bán, mình đem về mình nấu. Mình không trực tiếp mình giết con gà, con heo, con bò, con cá con tôm. Họ đã làm sẵn, mình mua về, mình làm ăn. Nhưng mà mình ăn cũng là gián tiếp rồi con, gián tiếp sát sanh. Cho nên trước cái Đức Hiếu Sinh, cái lòng thương yêu của mình thì mình không nỡ mình ăn thịt chúng sinh, do đó thì đó là cái thứ nhất. Cái thứ hai nữa mình nghĩ đến cái sự sống, sự bình đẳng với nhau. Thì cho nên thà là mình chết hơn là mình lấy nuôi cái thân mạng mình bằng cái sự đau khổ, bằng sự chết chóc của chúng sinh. Mình tư duy, mình suy nghĩ vậy con.

Sự thật ra thì con thấy như Thầy, cả khi mà các con đọc lại cái cuốn mà *'Tạo duyên hóa*

độ chúng sinh'. Con sẽ thấy chín tháng Thầy ở trên Hòn sơn, Thầy ăn toàn lá cây, Thầy vẫn sống nhăn không có chết gì, mà khỏe, còn khỏe. Còn ăn chay Thầy ăn ngày một bữa. Đó mấy con thấy Thầy năm nay là 81, gần 82 tuổi rồi, mà Thầy sức khỏe không có bệnh đau, không có gì hết. Có phải là ăn chay nó phải khỏe không? Thầy rất khỏe.

Cho nên nói mà ăn mặn có đủ chất bổ, chú thực sự ăn mặn nó có chất độc ở trong đó con. Bởi vì những con heo, con gà, con vịt này kia trong cái cơ thể nó nuôi nhiều cái chất độc tố lắm. Còn rau cải hiện giờ đó, thì thật ra họ đem ba cái thuốc rầy họ xịt, họ làm cho được thì nó cũng có chất độc chứ không phải không. Nhưng mà Thầy nghĩ nó độc, nhưng mà nó trong rau cải nó không có cái sự đau khổ của một con vật mà rên la, nó quần quai nó ham sống. Như bây giờ con có thể ngắt cái cọng rau, nhưng mà cái gốc rau nó còn sẽ lên cái nhánh khác được, có phải không? Đừng có nhổ gốc nó đi, con ngắt, nó còn lên cái khác được. Còn bây giờ con gà, hay hoặc con cá, con ngắt cái đầu nó thì chắc nó không lên cái gì hết.

Thì do đó thì tự suy nghĩ con. Bởi vì cái cuộc đời của chúng ta sinh ra làm người, mà đức Phật nói chính pháp hay là tà pháp ở cái Chánh

Mạng hay là Tà Mạng. Mình nuôi cái sự đau khổ ở trong cái thân mạng của mình, là nuôi cái sự đau khổ thân mạng của mình. Cái Chánh Mạng thì không thể nào nuôi cái sự đau khổ trong đó, nuôi cái sự không đau khổ. Mà trong đau khổ, mà con nuôi cái đau khổ thì con sẽ trả cái quả đau khổ, con sẽ không bao giờ mà tránh khỏi sự đau khổ. Một cái người ăn chay ấy, nếu mà sống đúng năm giới, họ đã chuyển được cái nghiệp của họ.

(1:10:03) Họ sống được ăn chay rồi, thì coi như là mới đầu thì cái nghiệp họ vẫn còn con, chứ chưa hết đâu, mà mặc dù ăn chay. Nhưng mà một năm, hai năm, năm năm, mười năm sau mà họ hoàn toàn thanh tịnh rồi, họ không còn thêm thịt chúng sinh nữa. Bởi vì cái thói quen họ hết rồi, thì tức là nó hết cái nghiệp sát rồi. Thì cái cơ thể họ bắt đầu khỏe mạnh, không đau đớn. Còn mình còn thêm thịt, mình ăn chay mà còn thêm tức là còn nghiệp mấy con. Còn nghiệp là còn bệnh đó. Nói sao tôi ăn chay mà cũng bệnh vậy? Tức là cái người đó còn thêm thịt cá, thêm cái khổ đau, cho nên đừng nói ăn chay!

Thầy nói nó sẽ không bệnh đau đâu, sẽ không còn bệnh đau đâu. Thầy nói thực sự mấy con, mấy con cứ ăn đi. Mà bây giờ một người mà ở trong gia đình mấy con, mấy con giữ gìn

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

giới luật trọn vẹn ăn chay. Máy con sẽ giữ gìn năm giới đi, thì cái gia đình này nó sẽ lần lượt, nó chuyển cả người ở trong gia đình này sẽ ăn chay hết. Một mình con, con ăn chay rồi, con sẽ chuyển hết trong gia đình. Mà khi mà ăn chay hết rồi, bắt đầu từ cái giới này đến cái giới kia trong năm giới mình giữ trọn. Con thấy nó hạnh phúc gia đình vô cùng, nó đẹp đẽ vô cùng, nội năm giới của Phật thôi.

Cho nên vì vậy mà Thầy cố gắng, Thầy viết cái bộ sách đạo đức để làm cho máy con sáng tỏ trên năm giới của đạo Phật bằng những cái đức của con người, bằng cái sự sống của con người trong này thì hạnh phúc lắm máy con. Cho nên vì vậy mà hầu hết nói ăn mặn mà thiếu chất này kia. Thầy nói qua kinh nghiệm bản thân của Thầy, con bò ăn cỏ, nó có ăn mặn đâu mà nó mập, nó béo dữ vậy? Phải không? Con trâu con thấy nó ăn cỏ ở ngoài ruộng, nó có ăn thịt ăn cá hay không, nó cũng khỏe vậy. Mà chính nói rằng ăn cỏ không có chất bổ mà sao lại mình lấy sữa bò mình uống, mà cho con của mình, cho cháu mình uống mà nói là sữa bò bổ? Các con thấy sữa bò nó bằng cỏ chứ nó có phải bằng thịt chúng sinh đâu? Nó có chất bổ thực sự, ở trong thực phẩm thực vật nó có chất bổ máy con, chứ không phải không. Tại vì máy người

này cứ nghĩ một cách rất là bình thường. Cái cơ thể chúng ta nó có thể chế biến ra được những cái chất bổ của nó khi chúng ta sử dụng cây cỏ. Chú không phải là cần cái thịt động vật mà nó mới có thể sống.

(1:12:04) Cho nên vì vậy mà chúng ta cố gắng tránh, tránh đừng có ăn thịt chúng sinh, Thầy khuyên lớn cái này rất nhiều trong sách của Thầy về Đức Hiếu Sinh. Thầy nhắc nhở trong cái vấn đề giới sát sinh này, Thầy nhắc nhở rất nhiều. Muốn cho mình đừng đến bệnh viện thì hãy ăn thực phẩm thực vật, đừng ăn động vật. Tại vì mấy con sẽ đến một đêm, chỉ một đêm ở bệnh viện Chợ Rẫy thôi. Thầy nói, bệnh viện Chợ Rẫy là bệnh viện lớn ở thành phố của chúng ta. Mà khi mấy con ở tại bệnh viện đó, mấy con sẽ thấy sự đau khổ. Toàn cả những người này đều là ăn thịt chúng sinh, đều là giết hại chúng sinh. Cho nên mới đem thân đến đó mà, một cái khổ. Và đồng thời những người thân mà nuôi những người bệnh ở trong đó, con biết nằm ở trong sân của bệnh viện, đây. Mà trời chiếu đất, mưa gió chịu lạnh lẽo, để theo nuôi người thân mình ở trong bệnh viện, quá khổ mấy con.

Thầy đọc một cái bài của một người mà phóng viên, họ một đêm họ ở trong bệnh viện Chợ Rẫy. Họ đã nhìn thấy cái sự đau khổ của

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

mọi bệnh tật. Nhưng mà cái nguyên nhân để tìm ra cái sự đau khổ này thì không ai tìm ra. Cái nguyên nhân nó là do ăn thịt chúng sinh và giết hại chúng sinh chứ không gì khác, chỉ có bấy nhiêu đó thôi. Chính chúng ta mang cái thân này mà sinh ra làm người, mà được cái thân này là do chúng ta có cái nghiệp sát sinh. Đời trước chúng ta đã sát sinh, đã ăn thịt chúng sinh, cho nên chúng ta phải sinh làm con người để có cái thân này, nay đau bệnh này mai đau bệnh kia. Từ sinh ra tới bây giờ mấy con thấy, mấy con có bao nhiêu lần bệnh đau chưa? Hồi còn nhỏ cha mẹ sinh ra nóng đầu, để lớn lên chút mọc cái răng vậy cũng nóng đầu, cũng khó chịu rồi, có phải bệnh không? Toàn bộ là đau khổ không à, sinh ra mang theo cái nghiệp bệnh tật. Cái nghiệp bệnh tật là do cái nguyên nhân nào? Do nhân quả sát sinh trong tiền kiếp của chúng ta.

Mà hôm nay đến đây mà chúng ta đã học Phật pháp, chúng ta đã biết Đức Hiếu Sinh là phải thương yêu, phải coi cái sự sống nó bình đẳng như nhau. Từ con vật con kiến chúng ta đều có sự sống bình đẳng như nhau, không nên chà đạp lên cái sự chết của một cái loài vật khác. Như con kiến chúng ta cũng nên tránh đừng có dẫm đạp lên chúng, đừng có đem lửa mà đốt

chúng, rất tội nghiệp. Chúng cũng biết sống, chúng cũng ham sống, chúng chạy lằng xằng dưới chân chúng ta đi tìm món ăn. Mà không có món ăn thì chỉ trong vòng từ đây về tới tối là chúng sẽ bị chết đói thôi mấy con. Còn chúng ta còn biết cách tìm món ăn. Cho nên mỗi lần mà chúng ta ăn, thấy một con kiến, chúng ta bỏ cho chúng một miếng đường hoặc một miếng ăn của chúng ta, chúng mừng lắm mấy con. Thương yêu chúng thế. Khi mà chúng ta ngồi mà chúng ta sống với cái loài động vật rồi, chúng ta thấy thương yêu chúng. Chúng không đủ sáng suốt như chúng ta đâu.

Con thấy con kiến nó chạy ra một đám cỏ, nó tha từng cái bông cỏ, nó đem vào trong cái ổ nó. Nó dẫu nó đút đó, nó còn biết cất giữ đó mấy con. Nó sợ đói lắm mấy con, sợ đói lắm. Chúng ta phải thương yêu chúng, chia sẻ. Ngồi ăn lại mà chúng ta nhìn thấy đoàn kiến, nhìn thấy một con kiến bò là chúng ta xót xa vô cùng, nó biết gì kiếm được thực phẩm đây? Chúng ta hãy bố thí, có một chút xíu như thế này, nó đã no bụng được một bữa hai bữa rồi. Mà một bữa, hai bữa không còn có nữa thì hôm sau nó bị chết. Và đồng thời nó bị đồng bọn của chúng xé xác ăn thịt mấy con, chớ không phải chôn như chúng ta đâu. Thế cho nên con người chúng ta có đạo đức,

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

chúng ta có tình thương mấy con. Cho nên ráng sống về đạo Đức Hiếu Sinh. Sống nhất định là thà chết, chứ không ăn thịt chúng sinh.

(1:15:15) Ngày xưa trong thời đức Phật, có hai vị Tỳ kheo đi ngang qua sa mạc, thì hai vị đều quyết định đến để gặp Phật. Bởi vì đất nước Ấn Độ mà, mấy con biết, cho nên sa mạc dữ lắm. Khi hai vị Tỳ kheo này đi ngang qua sa mạc thì khát nước quá. Đến cái vũng nước đó thì toàn bộ thì nó đã bị không có nước. Thì nó còn lại một chút ít nước trong cái, thì những cái loài vật nó ở dưới, nó đầy ngập ở dưới. Một vị thì thôi nói, bây giờ mình uống để sống, để mình gặp Phật. Còn một vị nói, thôi, nhất định là giữ giới, thà chết chứ không uống, thì vị đó chết, chết khát. Sau khi cái vị mà còn sống này đến gặp Phật, thì Phật quả liền tức khắc, cái vị mà đã không uống nước, đã không phạm giới đó, đã đến đức Phật trước mình. cho nên ngài không xứng đáng là đệ tử của Phật.

Thà sống nhất định là khi mà chúng ta chưa hiểu giới luật của Phật thì thôi. Chứ hiểu biết giới luật của Phật thì nhất định thà chết chứ không phạm giới mấy con. Nghĩa là thí dụ như Thầy bây giờ ăn ngày một bữa là nhất định chết, chứ không ăn ngày hai bữa, đó là giới luật tu. Còn các con là cư sĩ, khi biết học đạo đức, giới

luật của Phật, thà chết nhất định không ăn thịt chúng sinh. Chúng ta hãy thương yêu sự sống bình đẳng với nhau như thương yêu sự sống của mình, thì như vậy mình mới xứng đáng là đệ tử của Phật. Mấy con cố gắng, mấy con sống giới đức.

Thầy mới nói rằng năm cái giới của Phật nó chuyển thành cái gia đình của mấy con hạnh phúc. Rồi từ đó mấy con sẽ thấy cái tình thương yêu nó chan hòa với nhau. Anh chị em, hay cha mẹ đều là có cái tình rõ ràng, tình thương yêu nó rõ ràng cụ thể. Chứ không phải thương với 1 cách, thương bằng cách là con mình là phải của mình. Cho nên vì vậy mà con mình phải làm theo mình, cho nên rầy rà, mắng chửi nó đủ cách. Cho nên nó giận dữ, nó bỏ nhà nó đi, rồi nó trở thành bê tha, nó hư. Biết bao nhiêu mà vì cha mẹ mà đánh đập con mình, mà con mình nó bỏ nhà, nó đi trốn đi không? Cách thức thương chứ không phải là ghét. Nhưng mà cái thương đó là cái tai hại rất lớn, cái thương đó không đúng cách. Cho nên cái thương đó, là cái tình thương đó, nó nói lên cái lòng thương đó. Nhưng mà nó có sự chiếm hữu, nó có sự xâm chiếm. Nó coi cái sự sống không có bình đẳng, nó mất cái sự bình đẳng của sự sống. Cho nên làm cha mẹ mà đánh con là mất bình đẳng. Thầy nói như

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

vậy, mấy con đủ biết rằng bây giờ mà pháp luật của nhà nước đã thấy được điều này, họ đã ra những cái luật. Cái luật là không có được bạo hành với trẻ em. Đó là không được đánh con cái của mình. Đó là cách thức bây giờ.

(1:17:33) Cho nên vì vậy mà lần lượt tới đây mấy con sẽ thấy bình đẳng với một cái loài vật. Con chó chúng ta không được đánh nó, con mèo chúng ta không được đánh nó. Khi nó lỡ, nó làm cái gì đó thì mình la nó thôi, chứ không được đánh nó, không được đập nó mấy con. Đó là cái sự bình đẳng của sự sống. Cho nên tới đây lần lượt rồi, cái đạo đức nó sẽ thực hiện. Mà pháp luật của nhà nước, họ cũng sẽ theo đó mà họ thực hiện mấy con. Cho nên bây giờ bạo hành trẻ con là không được đó, bị tù tội đó, chứ phải không ...

Thầy thấy đúng là nhà nước này nó sáng suốt thiệt, nó theo lần lượt. Mà sách của Thầy càng gửi cho nhà xuất bản tôn giáo thì họ càng in tới luôn. Cho nên bên ngành công an họ, khi mà bộ sách đạo đức mà dạy *‘Đạo Đức Làm Người’*, cái ông Phạm Như Đức ở trong cái cục công an gửi bức thư về thăm Thầy. Và ông thành thật cảm ơn Thầy đã viết bộ sách đạo đức có lợi ích cho dân tộc. Trong đó Thầy cũng nói về đạo đức cẩn thận giao thông, dạy về cách thức

giao thông như thế nào, nói về đạo đức. Tất cả những cái đạo đức trong cái bộ sách có hai tập, không biết cô Út có cho mấy con ‘*Đạo Đức Làm Người*’ không. Đạo đức Thầy dạy rất kỹ lắm mấy con. Mà như vậy là cái bộ sách đạo đức mà nhân bản, năm cái giới của đức Phật mà Thầy triển ra nó mười mấy tập, chứ không phải. Mỗi tập là ba trăm mấy trang, gần bốn trăm trang một tập. Thì toàn bộ sách này được xin phép, và được nhà nước người ta cũng chú ý đến cái nền đạo đức của Phật giáo mấy con.

Cho nên vì vậy Thầy mong rằng cái nền đạo đức này được chấn chỉnh lại, thì Phật giáo chúng ta có một cái hướng rất tốt để đem lại sự bình an cho loài người trên hành tinh này. Như vừa rồi mấy con cũng biết rằng Thầy dự Đại hội Phật giáo thế giới Liên hiệp quốc ở Hà Nội kỳ rồi, trong cái cuộc hội thảo để nói về sự xung đột và chiến tranh. Thì Thầy đưa ra: “*Những pháp gì của Phật giáo thực tế, cụ thể để ngăn chặn sự xung đột và chiến tranh?*” Thì cái vị chủ tọa của cái cuộc họp, ở trong cuộc hội thảo đó, thì vị đó trả lời: “*Chúng tôi không thể trả lời được câu hỏi này*”. Sự thật ra, Thầy hỏi ra thì hầu hết là những cái vị đại diện cho Phật giáo thế giới, thì ít ra các vị cũng phải hiểu đạo Phật có năm giới, tức là đạo đức nhân bản và Thập thiện là mười

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

cái điều lành, đó là đạo đức nhân quả. Thì đó là căn bản để ngăn chặn sự xung đột và chiến tranh, chứ có gì khác? Thế mà các ngài không có lưu ý, cứ nghĩ tưởng đến sự cầu siêu hoặc là cầu cho thế giới hòa bình bằng cách tụng niệm để mà thôi. Nhưng mà rốt cuộc rồi bao nhiêu chùa, bao nhiêu tôn giáo cầu mà rốt cuộc rồi chiến tranh, thế giới vẫn chiến tranh, có bao giờ mà hòa bình?

Tại sao chúng ta không triển khai cái nền đạo đức nhân bản - nhân quả của đạo Phật thành sách giáo khoa cho các em từ lớp tiểu học cho đến đại học? Sau khi chúng nó ra nó mang đầy đủ những cái đạo đức của đạo Phật thì làm sao có sự xung đột, có sự chiến tranh thế giới nữa. Nó rõ ràng như vậy mà tại sao Phật giáo của chúng ta không triển khai điều đó?

(1:20:17) Mà trong cái cuộc hội thảo đó mà bộ sách đạo đức của Thầy nó chưa viết xong. Mà viết xong được dịch ra Anh ngữ, Thầy sẽ gửi cho một Phật giáo của một nước, bảy mươi bốn nước của thế giới về họp tại Hà Nội. Mà Thầy cho mỗi người một bộ sách đạo đức, về đó mà triển khai cho cái đất nước của họ không phải đẹp sao? Nhưng mà nó chưa đủ duyên, cho nên Thầy viết chưa xong. Chứ phải Thầy viết xong rồi, Thầy đem cái bộ sách đó, Thầy tặng cho mỗi người,

mỗi một Phật giáo một nước một bộ được. Đó thì cái duyên nó chưa đủ.

Nhưng mà Thầy nắm cái địa chỉ của Phật giáo Liên Hiệp Quốc. Cái địa chỉ chung cho cái tập thể này, thì sau đó thì khi mà bộ sách Thầy xong Thầy sẽ gửi, dịch ra Anh ngữ hẳn hoi, hoàn toàn. Bởi vì trong cái cuộc hội thảo bữa hôm đó, thì các quý vị Hòa thượng ở trong các nước đều là dùng tiếng Anh mà nói chuyện với nhau, bàn bạc với nhau. Thì trong khi mà Thầy đưa ra câu hỏi cũng bằng tiếng Anh. Nhưng mà Thầy hỏi bằng cái câu hỏi đó, rồi cái vị Hòa thượng đó trả lời cũng bằng tiếng Anh rằng: *“Tôi không thể trả lời điều đó được”*. Thì các con thấy không? Có Thầy mới có cái sự mà hội thảo những cái vấn đề này. Chứ còn cỡ không có Thầy thì Việt Nam mình chắc chắn là quý thầy có biết gì đâu mà hội thảo mà trả lời, đâu có nói. Cho nên hầu hết là trong cuộc hội thảo đó, thì chỉ Thầy đăng ký vào đó mà thôi.

Cho nên hôm nay thì mấy con cố gắng để mà sống đúng đạo đức là Thầy mừng lắm mấy con. Giới luật của Phật là đạo đức của con người, nhân bản là cái gốc của con người mà. Cho nên mấy con ráng. Thầy chỉ cố gắng để làm sao mà đem lại cái sự lợi ích chung cho mọi người, cho đất nước của mình, cho toàn con người ở trên

hành tinh này sống có một nền đạo đức. Đó là ước vọng của Thầy. Và cái bộ sách của Thầy nó sẽ đạt được.

Con, có gì không con?

8- TĂNG TRƯỞNG TRẠNG THÁI TOÀN THIỆN

Phật tử 5: Thưa Sư ông là con (...) bị hôn trầm nặng (...). Con không biết là cái duyên nghiệp con phải phá như thế nào? Sư ông chỉ cho con, con chẳng biết nữa?

(01:22:20) **Trưởng lão:** Cái pháp đầu tiên thì con nên tập về cái pháp Thân Hành Niệm, con biết pháp Thân Hành Niệm chưa? (Dạ, biết rồi) Con cố gắng con tập cái pháp đó, nó mới có đủ cái đạo lực. Sau này đó, thì khi mà vào Tứ Niệm Xứ rồi, thì phải luyện cái pháp Thân Hành Niệm để nó có Tứ Thần Túc là do cái pháp đó đó con.

Nhưng bây giờ con tập để cho nó quen thôi, chứ sau này nó dạy đặc biệt lắm. Còn về cái phần phá hôn trầm thì nó có hai cách. Cách thứ nhất là con dùng cái pháp Thân Hành Niệm con đi, tác ý từng cái hành động trong thân con, thì lần lượt con tác ý nó, thì nó sẽ hết. Nếu mà con tác ý thậm nó không hết thì con tác ý từng hành động: **“Dở chân lên!”** Con tác ý ra tiếng thì nó sẽ hết.

Còn không thì con bây giờ, con sẽ tập cái pháp này qua cái Định Niệm Hơi Thở. Thì nó có tác ý của nó để mình ngồi tại chỗ mà mình không bị hôn trầm, ngồi tại chỗ, không đi. Nghĩa là cái giai đoạn này là cái giai đoạn nó cao hơn, mình không cần phải đi kinh hành để phá nó, thì nó giai đoạn cao hơn. Thì con nhớ nhắc như thế này, con ngồi im lặng như thế này mà con thấy nó có cái dạng nó buồn ngủ, mình biết liền chứ đâu.... Thì bắt đầu con nhắc: “*Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra*”. Con nhắc rồi con tác ý rất lớn. Tiếng rất lớn ra, to tiếng ra, phát âm ra rõ ràng: “*Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra*”. Rồi con hít vô, thở ra. Con thấy còn, con tác ý nữa, con thấy còn.

(01:23:42) Chừng nào nó rất tĩnh rồi thì con không tác ý nữa. Con tác ý chừng khoảng độ ba phút đến năm phút là nó không còn hôn trầm thùy miên chút nào nữa hết. Cái pháp hay lắm con, cái câu tác ý đó. Nhưng mà tác ý rồi, hít thở. Hít thở rồi, rồi thấy nó cũng còn, tác ý nữa. Cho đến khi mình thấy quá tỉnh rồi thì thôi, không tác ý nữa. Đó là phá sạch hôn trầm, phải phá cho sạch. Bởi vì đó là một cái lậu hoặc đó con. Cái lậu hoặc nó vô minh, nó làm cho mình mờ mịt không biết nữa.

Phật tử Liễu Sinh: Nhưng mà thưa sư ông, con xin thưa với Sư ông con tư duy liệu có đúng không? Khi mà cái đầu con nó khởi lên cái niệm, cái vọng niệm đó con: “*À đây là biết niệm ác, thôi qua đi, cho nó qua!*” Là có phải diệt nó, hay là dừng nó, hay là không. Như vậy có được không hay là cứ để, hay là mình cứ suy tư ra là nó ác pháp như thế này. Con thì suy tư không được nhiều, giống như cái trí của con nó không có được mở, con biết nó là ác pháp thôi, chứ còn suy tư nữa một hồi nó dắt con đi mất. Con phải làm sao đây thưa Sư ông...

Trưởng lão: À bây giờ nó có một cái câu tác ý. Khi một cái niệm nó khởi ra, con nói: “*Đây là ác pháp, dừng lại! Ở đây chỉ có biết tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự*”. Rồi con ngồi lại. Con chỉ nghe được cái hơi thở con thở ra, thở vô với cái trạng thái tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự con là đủ. Rồi nó có một niệm nữa, thì con tác ý: “*Đây là niệm ác, đi đi! Ở đây chỉ có tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự*”. Con chỉ nhắc cái câu tâm bất động, thanh thản, an lạc vô sự để cho nó trở thành cái lực của bất động con, thì do đó con phục hồi lại.

Phật tử Liễu Sinh: Vậy là con quên nhắc cái câu tác ý kia.

Trưởng lão: Ồ, chú con tác ý cái câu kia

không thì nó không có giữ được cái trạng thái này. Còn cái này là cái chân lý con, để bảo vệ giữ gìn. Con nhắc nó, con thường xuyên cái câu đó con.

Phật tử Liễu Sinh: Nhưng mà mỗi lúc khởi niệm lên, mới khởi niệm lên thì con chưa có nhận ra được nó là ác đâu nhưng mà khi mình đuổi nó thì mình biết nó là ác.

(1:25:99) **Trưởng lão:** Nó ác pháp, bị nó động rồi. Nó là động... Điều thiện điều ác, nó cũng làm cho mình động...

Phật tử Liễu Sinh: Nó động nó làm cho mình đau khổ, điều thiện, điều ác nó cũng làm cho mình động. Khi mà đuổi nó đi rồi mới biết nó là ác. Nhưng mà rất là nhiều hình như con thấy nó rất là nhiều, cái đi qua, giống như một cái đường nó đi qua. Khi mà làm việc thì giống như không có chú ý đến nó thì thôi. Mà trên đường về con mới thấy là nó tuôn trào, cái gì làm, cái gì trước sau gì nó tuôn tuôn tuôn tuôn ra như vậy đó. Thì rồi con nói là biết rồi, biết rồi, đây là ác pháp, đi qua, đi qua, đi qua, nó làm qua, qua, qua. Còn không mà nếu như mà nhớ nó, à bây giờ phải, tự nhiên cái quên suy tư theo nó, thế là tự nhiên cái nó nhắc đi hết một đoạn ...

Trưởng lão: À đó là bị động. Bởi vì cái suy

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

tư là mình tu ở trong cái Định Vô Lậu là mình suy tư thôi. Mình suy tư để mình triển khai cái tri kiến của mình. Chứ còn trong cái giờ tu để mà ngăn diệt đó, thì phải có một cái tác ý nhanh chóng để mà ngăn diệt, chứ không phải ngồi đó mà. Bởi vì con suy tư nó làm cho cái tâm con bị động. Còn bây giờ con tác ý ngay liền thì nó trở về cái trạng thái tịnh, thì nó là tốt hơn. Cái đó là cái pháp tu, còn cái suy tư là pháp quán, pháp quán.

Phật tử Liễu Sinh: Dạ, dạ...Nhưng mà sao con không có quán được, con chỉ biết nó là ác, ý mày là ác rồi, thôi đi qua, đi qua, đi qua ...

Trưởng lão: À bây giờ con không cần suy tư đó. Nhưng mà bây giờ con, thí dụ như con lật một cái cuốn sách, con học về cái giới luật đức hạnh, tức là con quán rồi. Con làm cho cái tri kiến con nó thấm nhuần được cái giới luật của đức hạnh đó. Nó làm cho con, khi đó cái niệm đó, mặc dù là con không cần phải hiểu nó, nhưng mà thật sự nó là cái ác pháp. Tất cả những, dù cái niệm thiện đi nữa nó cũng là ác pháp, nó làm động tâm con. Chỉ có cái niệm toàn thiện, đó là cái tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự. Đó là cái giữ gìn cái chân lý của con, mà cái chân lý của con là cái tâm vô lậu. Mà cái tâm vô lậu đó, là mới cái niệm toàn thiện.

(1:27:13) Còn tất cả những cái niệm khác ... cho nên con nghe trong pháp Tứ Chánh Cần hoặc đức Phật dạy: “Ngăn ác, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện.”. Vậy cái thiện nào tăng trưởng?

Không lẽ mình cứ ngồi đây: “*Tôi nghĩ bây giờ phải đi làm việc từ thiện. Phải xin cô bác này một chút, cô bác kia một chút để mà ngày mai này tôi tập hợp, kêu xe hơi đến đây chở gạo thóc này kia, đến cái khu kia cho tôi làm việc*”. Như vậy là quá động rồi, còn làm sao mà gọi là tu, đó là thiện mà trong ác. Rồi bây giờ con làm thiện, nó bắt đầu: “*Ồ cô này cô làm thiện, như vậy cô này thiệt là một nhà từ thiện*”. Lúc bấy giờ cái bụng con nó nở ra, như vậy cái ngã của con lớn. Như vậy là con làm thiện lại ác pháp rồi. Con thấy không? Trong thiện có ác. Cho nên vì vậy mà khi mình bị cái danh, người ta khen mình một cái là mình biết mình diệt cái ngã mình được không? Cho nên trong khi đó nó càng lúc, nó lại càng làm cho mình lớn cái ngã của mình ra.

Còn cái này, cái niệm thiện toàn thiện này - *Tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự* - nó làm sao mà có cái chuyện mà ngã của con ở trong đó được, có phải không? Cho nên vì vậy mà mỗi lần mà con tác ý một câu: “*Đây là ác*

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

pháp, đây cái niệm này ác pháp, đi đi. Ở đây chỉ có biết thanh thân, an lạc, vô sự”. Là đủ rồi.

Liễu Sinh: Dạ, cái đó phải là thiện, tăng trưởng thiện không Sư ông?

Trưởng lão: Tăng trưởng thiện đó con. Thì đó là nó tăng trưởng cái thiện này, là ngăn cái kia đó. Mình ngăn mình diệt cái kia, để cho mình tăng trưởng cái này. Chứ không phải là tăng trưởng theo cái kiểu thiện đi làm từ thiện con. Con hiểu không? Đó là cách pháp tu, pháp tu của mình, Tứ Chánh Cần, để cho nó trở về với cái định của nó. Bởi vì cái pháp Tứ Chánh Cần đức Phật gọi là Định tư cụ, cái dụng cụ tu Thiên Định. Mà Thiên Định thì làm sao tâm động ở trong này được? Có phải không? Làm sao quán? Còn con quán đó là Định Vô Lậu, nó khác, để con triển khai cái tri kiến của con.

Bây giờ con đọc một cuốn sách, để làm cho con hiểu được cái giới luật, cái đức hạnh, để con thông suốt được- *“Những gì thông suốt cần thông suốt”* mà. Cho nên đó là cái pháp quán để cho con thông suốt, con hiểu không?

(01:29:09) Còn bây giờ nó là cái pháp định, cho nên Tứ Chánh Cần nó là tu định. Nhưng mà tới Tứ Niệm Xứ thì nó lại là cái hiện tượng của cái trạng thái định nó hiện ra, nó không còn niệm. Cái Tứ Niệm Xứ nó không còn niệm. Mà

cái Tứ Chánh Cần thì nó còn niệm để mình ngăn mình diệt nó để trở về cái trạng thái định của nó- tức là *“Tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự”*. Nhưng mà định của Tứ Chánh Cần thì nó ngẩn. Nhưng mà tới Tứ Niệm Xứ thì nó một giờ, hai giờ cho đến bảy giờ, nó khác, không còn niệm nữa. Cho nên trong khi tu mấy con phải rành được cái pháp Tứ Chánh Cần. Đầu tiên mấy con phải thông suốt là giới luật đức hạnh. Rồi từ đó, từ cái thông suốt giới luật đức hạnh đó, cho nên vì vậy bây giờ mấy con nói: *“Đây là ác pháp, đi đi, chỉ còn biết có tâm thanh thản, an lạc, vô sự mà thôi!”* Con tác ý như vậy rồi, con ngồi im lặng. Có một niệm khác: *“Đi đi, đây là thanh thản, an lạc, vô sự!”*

Phật tử Liễu Sinh: Dạ! Nhưng mà cái mấy niệm đó đuổi nó là mình nhắc thêm cái câu là: *“Tâm thanh thản, an lạc, vô sự!”* Là con chỉ đuổi nó, con không nhắc nó ...

Trưởng lão: Phải nhắc câu đó, để bảo vệ giữ gì. Con không nhắc nó thì nó có biết đường đâu, nó đâu có biết thiện? Tức là con ngăn ác, diệt ác mà không có sanh thiện. Con thiếu, thiếu cái chỗ mà *“sanh thiện, tăng trưởng thiện”*, nó phải đủ con. Hỏi vậy mới biết về tu, chứ không để thì tu sai.

9- GIAI ĐOẠN CHUYỂN PHÁP TU

Phật tử 6: Con xin phép cho con được thưa hỏi. Thưa Sư ông, con thì khi mà con ngồi thì con nhiếp tâm thì con không có niệm gì hết, nhưng mà con thấy như con buồn ngủ liền từ lúc bước vô đây. Nhưng mà sao những ngày trước con thấy thân con nó giống như nó nhay bén, nó thông minh hơn, mà sao giờ ngày càng tu cái nó ngu ra, nó không có thông minh giống như mấy con nữa. Còn nhiều cái chuyện con không có (...) được, giống như con ngồi lại, con gác chân lên, con nói là ngồi nửa tiếng, là nói ngồi đúng y nữa tiếng. Còn ngủ rồi con nói 2 giờ dậy, là 2 giờ nó dậy, nó không có trật, nhưng mà sao nhiều cái con thấy nó kỳ lạ, vậy sao giờ nó không có được như vậy, không biết sao?

(01:31:20) **Trưởng lão:** À không phải, bởi vì con phải trải qua một cái thời gian mà trì độn công phu. Nghĩa là mình tu như vậy, mình nhiếp tâm, mình an trú được, mình nhiếp tâm. Thì mình phải trải qua một cái giai đoạn của Tứ Niệm Xứ. Cho nên cái giai đoạn của con là phải bước qua giai đoạn của Tứ Niệm Xứ con. Bây giờ thí dụ như con bảo: *“Bây giờ ngồi 30 phút không có niệm khởi nha!”* Thì bắt đầu con ngồi yên lặng 30 phút, thấy tâm mình bất động, thanh thản, an lạc, vô sự hoàn toàn.

Hễ có buồn ngủ hay gì đó, thì con cũng tác ý một cái thì buồn ngủ nó đi mất đi. Tức là con chủ động được như vậy là tâm con bắt đầu chuyển qua cái pháp Tứ Niệm Xứ để tu tập cái pháp cao hơn, chứ không thể nào ở Tứ Chánh Cần tu hoài.

Đó cho nên trong cái giai đoạn, cho nên bây giờ con thấy sao cái sự phán đoán của mình sao nó chậm lụt hơn hồi trước? Hồi tu còn vọng tưởng mà lại phán đoán nó nhanh nhẹn, nó bén nhạy, còn bây giờ sao nó chậm lụt quá vậy ta. Đó là cái giai đoạn của nó, bắt đầu nó từ cái chỗ này để nó chuyển qua cái giai đoạn Định của nó. Từ cái chỗ Định nó mới chuyển qua được cái giai đoạn Tuệ, nó mới sáng suốt chứ. Con biểu tự cái ý thức của con nó lạnh lợi, nó bắt đầu sinh ra vọng tưởng. Rồi từ đó con mới dừng những cái vọng tưởng, cái ý thức của con bây giờ nó không hoạt động nữa. Thì con nói sao mà giờ mình trì độn quá vậy? Bây giờ mình sao ngu quá vậy? Mình không sáng suốt, mình không lạnh lợi như hồi trước nữa? Không phải đâu con. Nó phải qua một cái giai đoạn của nó, rồi tới cái giai đoạn mà nó lạnh lợi, rồi mặc sức mà lạnh ... Còn bây giờ cái ý thức của con nó lạnh lợi là thôi, như ngoài đời là thôi biết gì ...

Phật tử 6: Con không biết, con nói chắc

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

con tu kiểu này chắc chết cha rồi ... Sao giờ con ngồi im re con không có biết gì hết, con thấy nó không có gì hết hay sao, nó cứ im miết vậy đó, nó không có gì hết.

Trưởng lão: À thì bởi vậy. Bây giờ con phải đi sang qua một cái giai đoạn từ cái Tứ Chánh Cần này, đã là con ngăn diệt rồi, nó bất động rồi chứ gì? Chú bắt đầu bây giờ con phải đi qua cái chỗ mà Tứ Niệm Xứ, để rồi Tứ Niệm Xứ nó mới ở Định, nó mới phát triển cái trí tuệ của con chứ.

Chứ con không khéo, rồi con bây giờ trì độn, nó độn hoài đó sao, con hiểu không? Bắt đầu đi qua một cái giai đoạn này, cái giai đoạn này là độc cư 100% đó con. Chứ không phải là còn tu mà chung chung nữa đâu. Đạo Phật nó từ cái lớp thấp, nó đi lên đến lớp cao. Con thấy không? Tứ Chánh Cần thì nó nằm ở trong cái Bát Chánh Đạo, nó là cái Chánh Tinh Tấn. Mà cái Chánh Niệm nó là Tứ Niệm Xứ. Mà bây giờ Chánh Tinh Tấn con đã được bất động tâm như vậy rồi, thì con phải chuyển qua Tứ Niệm Xứ chứ, con hiểu không? Mà Tứ Niệm Xứ rồi, thì tức là Chánh Niệm rồi. Mà Chánh Niệm rồi, thì con phải chuyển qua Chánh Định chứ. Mà khi Chánh Định rồi nó mới Chánh Tuệ chứ.

Làm sao mà, trời đất ơi! Bây giờ nó tự sáng

suốt bất tử rồi, thôi bây giờ con sống trở lại thế gian, con hiểu không? Bây giờ con phải đi tới nữa chứ đâu có đi lui được. Đi lui nó không được, đi lui đâu có tỉnh ra được.

(1:33:58) À bây giờ phải sắp xếp cho ổn. Rồi về đây đó, thì nói với cô Út, xin cô Út. Bởi vì con tới cái giai đoạn này rồi, thì chuẩn bị cho hẳn hoi để sau đó thì đưa qua một cái lớp, cái lớp của tu Tứ Niệm Xứ tức là Chánh Niệm. Nghĩa là cho con vào ở trong đó một mình, kêu là độc cư, độc bộ, độc hành. Không còn nói chuyện, không còn đi chơi chung với ai. Chừng nào mà hoàn toàn con nhập tất cả các định thì mới cho được ra khỏi thất, chứ không phải. Một là chết, hai là chứng đạo. Mà tới cái giai đoạn này không phải là giai đoạn mà còn thụt lui lại được. Nghĩa là đi tới, chứ không phải. Một nghĩa là bước vào cái cửa thất mà Thầy cho vào cửa thất để tu ấy. Để cái khu vực Ni mà đi vào cái Tứ Niệm Xứ này rồi, thì coi như là như đức Phật đã phát nguyện dưới cội Bồ đề: *“Một là chứng đạo thì đứng dậy khỏi Bồ đề, mà không thì chết tại cội Bồ đề”*. Nhớ cái đó. Cái thất của con là cái cội Bồ đề của đức Phật ngày xưa.

Tới cái giai đoạn này nó không có còn mà nó nói cái chuyện mà tu lơ mơ nữa. Chỉ còn duy nhất là đi đến chỗ làm chủ sự sống chết của

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

chúng ta và chấm dứt luân hồi mà thôi, nó đủ Tứ Thần Túc đó con. Đủ bốn cái lực như Thần. Để mình muốn cái thân này bây giờ muốn chết hồi nào chết, muốn sống hồi nào sống, Thầy chỉ mong cho đệ tử của Thầy được một vài người như vậy là quá mừng. Bây giờ con bây giờ được như vậy mà bước tới một cái giai đoạn Tứ Niệm Xứ.

Trời đất ơi! Cũng gian khổ lắm, chứ đâu phải dễ, con thấy không? Mà bây giờ không nỗ lực đi tới nữa thì quá uổng, quá uổng. Đi tới đây mà sợ nó ngu, rồi thôi. Thôi bây giờ đi trở lại thế gian đi học lại đi. Thôi bây giờ đi về chuẩn bị cho hần hoi, đi bước qua cái giai đoạn của Tứ Niệm Xứ, đừng để mất cái trạng thái này. Mất cái trạng thái này thì tu rất là vất vả cực khổ không phải dễ đâu, phải dữ lắm mới được.

Phật tử 6: Dạ, thành ra con không biết con nói ủa sao con hoảng, sao ngu quá, nó không có gì hết vậy?

(1:35:42) **Trưởng lão:** Bởi vậy, ngu quá giờ nó không bén nhạy nữa. Hồi đó cái gì nó thông minh quá, bây giờ nó ngu rồi. Cho nên bây giờ nó bước qua một cái giai đoạn này. Bởi vì chỉ có một cái người mà người ta tu xong rồi, người ta mới biết. Chứ còn con đem cái này, con hỏi ra họ không biết đâu. Tại sao mà tu bây giờ nó

mờ mịt quá vậy? Lẽ ra người ta cứ nói Định rồi Tuệ chứ, Định gì mà nó không Tuệ? Bây giờ nó Định là nó không Niệm chứ gì? Mà bây giờ sao lại nó ngu quá vậy? Tức là người ta không biết nó ở đâu hết.

Không! Thầy thì không lừa đảo Thầy được đâu. Cho nên Thầy biết nó sẽ ở chỗ cái giai đoạn nào. Đó, thí dụ như cô hồi nãy hỏi Thầy đó, Thầy biết đang tu. Nhưng mà khi mà tới cái giai đoạn của con rồi, thì nó cũng sẽ ở trong cái chỗ bất động. Tự nó đến cái chỗ nó không hoạt động nữa mà, bắt buộc nó phải tư duy suy nghĩ sao được? Cái ý thức của con nó bắt đầu bây giờ nó không làm việc nữa mà, thì bảo nó lanh lợi sao được. Thành ra nó phải đi tới cái giai đoạn tới của nó nữa, để cho nó hoàn toàn nó mới. Chứ con có biết 7 ngày đêm mà tâm không có một niệm nào hết, hoàn toàn, nó đâu phải là chuyện dễ.

Mà nếu mà nó còn lanh lợi là thôi, thôi, thôi, chuyện này tu không đúng gì hết. Nó còn nghĩ ngợi lăng xăng thì thôi đâu có được. Nó còn sáng suốt theo kiểu ý thức thì không được. Tất cả ý thức mình dừng lại hết. Mà nó không những nó dừng lại ý thức, mà nó dừng sáu cái thức mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý, nó dừng lại hết mà. Để người ta chỉ còn có một cái tâm bất động này thôi con, sắp sửa tới rồi mà không lo. Thôi rồi

rồi, chuẩn bị đi con. Tu mà không biết đường đi, tới đó mà hết biết đường, kỳ...

Con?

10- CHÁNH NIỆM TÍNH GIÁC

(01:37:36) **Phật tử Hiền:** Con xin được lạy một lạy. Trước khi con mở lời hỏi câu hỏi này, thì đầu tiên cho con được xin Thầy (...) rồi bây giờ con vào câu hỏi ... Thì từ khi con bắt đầu được đọc chi tiết về Ngũ Giới, thì đại loại là có những ả con qua được, có những ả con không qua được. Bây giờ tạm thời con xin kể lại, không sát sinh ăn thịt chúng sinh, không trộm cắp dù lớn dù nhỏ, không tà dâm, trong cái giới không nói dối thì có bốn phần (nói dối, thêu dệt, ác ngữ...). Tám ả thì nếu không qua được, có nghĩa là con người (...). Từ ngày con đọc sách đạo đức thì con biết là con là người (...) Tại sao con qua khó quá, vẫn sát sinh, ăn thịt chúng sinh.

Từ lúc gặp Trưởng lão, sau đó một năm thì con bắt đầu ăn chay, cho đến bây giờ con vẫn giữ được, tuy là còn thoảng khỏi niệm ăn mặn, cái khoản này là vợ con ngồi trước mặt (...) chim xào, cá (...), nhưng mà con vẫn kẹt được. Tại vì con biết đây là làm khổ người khác (...). Con làm giám sát, có khoảng một đội chừng (...), có những lúc con phải ký khống để ăn cắp của (...), thì từ

ngày con đọc bắt đầu con bỏ (...), buôn bán làm ăn nói chung là đủ cơm rau cháo qua ngày. (...) Từ trước khi gặp Thầy, hôm xưa là bố con ở nhà là có dặn con không được uống rượu, vì năm xưa có quy y bên Đại thừa, à nói chung là nhắm giới nào giữ được thì ráng mà giữ.

Tính con rất ghét như là chuyện một thì nói hai, ba hay nói mười. Cũng như là chuyện đúng mười mà lại nói nhỏ lại một giống như mười, hay có lớn mà lại nói không..., thì đó cũng là thêu dệt. Nhưng mà con còn hai ả cuối cùng là con chưa qua được, (...) Là đệ tử Phật, mà tại sao con không qua được cái ả dâm dục, và cái ả vọng ngữ. Những hôm mà (...) con giữ tâm được thanh tịnh, có khi một tuần, hai tháng, ba tháng (...) con đọc sách của Thầy con thấy sáng, đọc hiểu, mà mình giống như là thấu tim gan, thấu vào tận xương tủy. Nhưng rồi như là do con còn có gia đình, do đó vẫn phải sống cuộc sống vật chất. Nhưng mà sau khi như vậy, thì bắt đầu con đọc sách của Thầy, kiểu như là tâm vẫn còn rất khao khát cái đạo đức nhân bản - nhân quả cũng như là giải thoát (...) mà tại sao con qua ả khó quá (...) xin Thầy chỉ dạy cho con (...)

Giống như là xưa bố con la con một điều gì (...), giống như là người ta lấy búa bổ đầu (...) Vì

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

còn có hai cái ải thì con chưa dám quy y Thầy, quy y Phật. Để (...) giải thoát đó. Thì (...) nghe Ngũ Giới xong là về con khổ tâm dữ lắm. Tức là đầu tiên là mình lừa đảo, thành ra từ ngày con gặp Thầy con chưa dám quy y. Con nghĩ là con phải vượt qua ải cuối cùng là ải dâm dục trước đã, không nói lời (...) sân giận lên.

Cũng có vì chắc là con buôn bán ở bên ngoài chợ búa quen, nhiều khi con điều hành đội bán hàng, nhưng mà bây giờ xin nghỉ đó, nhưng mà khách hàng không trả nợ, hay là người ta hẹn hôm nay tới, tuần sau tới, tới hoài bắt đầu con nói những cái từ thiếu văn hóa, thành ra nó quơ thành cái nghiệp nặng hết.

Còn bây giờ con muốn vượt qua hai cái ải này để trở thành một người có đủ, được quy y thành đệ tử của Trưởng lão, nhìn lên tượng Phật Thích Ca mà không phải xấu hổ. Đúng nhìn Phật, bà con, hàng xóm hoặc thí dụ con đi trong Tu viện nhìn tất cả Phật tử, mà con vẫn chưa qua ải, chưa phải người có đạo đức. Con xin Thầy dạy lại để con tiếp tục thực hành ...

(1:42:39) **Trưởng lão:** Còn hai cái khó khăn mà con chưa có vượt qua được, thì đó là con thiếu cái sức bình tĩnh, thiếu sức bình tĩnh con. Con phải tập Chánh Niệm Tỉnh Giác, nó làm cho sức bình tĩnh của con. Trước khi nó có cái sự

kiện gì xảy ra, nó nghịch ý con, con không có la người ta được là ở trong tâm con phải có sự bình tĩnh. Con thiếu bình tĩnh, cho nên tức quá phải la, đó là cái thứ nhất.

Cái thứ hai con không vượt qua được cái tâm sắc dục của mình. Thì con muốn vượt qua cái tâm sắc dục của mình, thì tức là cái nghiệp từ con người mình sinh ra nó đều đi qua cái tâm sắc dục hết. Cho nên cái dục đó nó tự mang ở trong lòng của mình. Cho nên mình muốn mà thắng nó, muốn làm chủ nó được thì nó không phải khó đâu con. Từ cái sức mà định tĩnh để cho nó phá được cái tâm sân ấy, thì con sẽ phá được cái tâm sắc dục của con. Từ đó có sức bình tĩnh, con mới tư duy quán xét, con mới thấy đó là con đường đi đến chỗ sinh tử luân hồi. Hiện giờ thì con chưa đủ sức bình tĩnh, cho nên con còn bị, những cái ý của mình, nó còn bị những cái sự cảm dỗ, còn bị cái sự lôi cuốn, cho nên con không làm chủ được con. Là cái sức tỉnh giác của con chưa có.

Cho nên vì vậy mà con phải tập pháp môn Chánh Niệm Tỉnh Giác. Mà tập pháp môn Chánh Niệm Tỉnh Giác, con phải bền chí tập. À đi con biết con đi. Nó Chánh Niệm Tỉnh Giác, nó Chánh Niệm ở trong tất cả những oai nghi tế hạnh. Đi, đứng, nằm ngồi, làm tất cả những

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

công việc nhặt rau, nấu cơm, đi đứng đều là phải biết trên tất cả những hành động của nó, phải tập cái Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Mà Chánh Niệm Tỉnh Giác thì khi cái ý con vừa khởi một cái niệm nào sai là con biết liền. Dừng lại, ngăn diệt liền tức khắc. Cho nên con trở về với tâm thanh thản, an lạc, vô sự, con mới ngăn chặn được cái cái tâm sân. Cái tâm mà cái ái ngữ của con nó sẽ không có. Nó nói lên những lời nói nó vô văn hóa, nó nặng nề, nó không được ôn tồn nhã nhặn với cái người khác. Cho nên vì vậy mà con phải tu tập cái Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Do con hiểu biết nhưng mà cái sức bình tĩnh, định tĩnh ở trong tâm con chưa có là do còn còn đang thiếu tu tập cái pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác. Cho nên bây giờ con về tu tập pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác. Thì chừng đó trong một tháng, hai tháng cái sức Chánh Niệm Tỉnh Giác con có rồi, thì tâm sân của con sẽ hết, và tâm ái dục con cũng sẽ hết, không còn có nữa. Con về hãy tập.

Phật tử Hiên: Dạ con tu Chánh Niệm Tỉnh Giác như vậy lúc trước Trưởng lão có bảo con đưa tay ra, tay vào, có phải nó là Chánh Niệm Tỉnh Giác không? Hay nó là đấy bệnh.

(1:44:58) **Trưởng lão:** Cũng là Chánh Niệm

Tỉnh Giác. À đó là cái phương pháp đẩy bệnh, nhưng mà nó cũng là cái phần Chánh Niệm Tỉnh Giác. Vì Chánh Niệm Tỉnh Giác, cho nên chúng ta mới tỉnh được cánh tay đưa ra vô, chúng ta mới tác ý đẩy lui. Nhưng mà cái Chánh Niệm Tỉnh Giác mới có được cái hành động đưa tay. Còn hành động bước đi, còn hành động làm tất cả những công việc nhặt rau, nấu cơm. Tất cả mọi sự việc làm đều là phải có tỉnh giác ở trên mọi hành động hết. Chứ không phải tỉnh giác có mỗi cái là đưa cánh tay ra vô. Rồi không có đưa cánh tay ra vô thì nó lại quên hết, thì cái đó không có tỉnh giác.

Nghĩa là tỉnh giác trong tất cả các hành động của con: đi, đứng, nằm, ngồi. Cho đến khi nằm ngủ, cho đến khi ngủ, đều là tỉnh giác hết tất cả mọi cái, như vậy là phải tập luyện. Con muốn bước đi, thì con phải nhắc tâm phải tỉnh giác trên bước đi. Rồi con làm cái gì đó, con sẽ nhắc tâm phải tỉnh giác. Con ngồi con làm công việc gì, con ngồi con viết con cũng nhắc tâm con tỉnh giác trong khi con cầm cây viết, cây viết của con.

Phật tử: Nhưng mà với lại như trong pháp Bát Quan Trai (...) “*Quán ly tham hoặc là quán ly sân tôi biết tôi đang nhặt rau*”. Chẳng hạn như con đang nhặt rau vậy, hoặc là: “*Quán ly*

sân...“

Trưởng lão: Cái đó là pháp Như Lý Tác Ý con, chớ không phải là Chánh Niệm Tỉnh Giác. Tỉnh giác là con phải tập, thí dụ tôi đang làm một cái gì tôi biết tôi đang làm cái hành động đó. Thí dụ như đi tôi biết tôi đi. Tôi biết đi rất rõ ràng, chứ không phải đi con giục con đi, đi, đi, chứ còn thì con không biết con đi.

(01:46:21) Nghĩa là con đi công việc đây ra ngoài nhà kia, con nhắm vào cái chuyện ở trong đầu con nghĩ ra ngoài làm cái gì đó, chứ còn đi con không cần lưu ý cái bước chân đi đâu. Nhưng mà ở đây con phải chú ý cái hành động bước chân đi từng bước đi của con. Chứ không phải là cứ nghĩ cái mục đích ra ngoài kia để lấy cái món đồ đó, ra ngoài kia để lấy cái dao, cái rựa ngoài đó không. Mà mục đích là đi ra ngoài đó, nhưng mà khởi sự bước đi là phải biết bước đi ra ngoài đó.

Phật tử Hiền: Chẳng hạn như vậy, trong nhà mà con từ trong phòng khách con xuống dưới bếp, thì con định lấy thí dụ như là cái con dao để cắt trái táo đó, thì lúc này con phải như thế nào?

Trưởng lão: Con phải, bắt đầu bước đi, con phải biết từng bước đi con, cho đến khi mà tới đó con lấy cái dao, tới cái chỗ nhà bếp.

Phật tử 7: ...tác ý trong đầu rồi mới bước đi “*Bước đi tôi biết rõ tôi đang đi*”.

Trưởng lão: Tôi đang biết bước đi. Để rồi con bước đi lần lượt con im lặng, con chỉ biết thắm ở trong tâm con, con biết cái bước đi của con. Cho đến khi mà con đến cái dao con biết cánh tay con đưa ra. Rồi con lấy cái dao, con cầm một cái dao rồi con trở lại con đi. Trở lại đến cái bàn khách, cái bàn mà tiếp khách. Con mới cầm trái táo, con biết con đang gọt trái táo, chẻ trái táo như thế nào. Rồi con đặt những cái miếng táo trên cái đĩa như thế nào, con đều biết rất rõ. Con đừng có lưu ý người ta, con vừa chẻ táo, mà con lưu ý. Con nói chuyện tầm bậy tầm bạ mà con không biết con đang chẻ táo thì con không có Chánh Niệm Tỉnh Giác, con hiểu không? Nghĩa là nhiều khi mình chẻ trái táo đây mà mình nói chuyện người khác thì cái chẻ táo là cái thói quen mà thôi.

Phật tử 7: Nhiều khi bạn bè tới là cứ lo làm thôi, cứ lia lịa luôn.

Trưởng lão: Cứ lo làm thôi, làm lia lịa thôi. Miệng nói mà tay cứ làm. Mà tay thì không có chú ý, nó không có chú ý trên cái tay làm. Mà nó nói là nó nói, nó làm là nó làm, nó không ăn nhằm gì hết à. Nó tỉnh theo cái kiểu chung chung của nó thì không được, mà nó phải rõ

ràng trong cái hành động của nó.

Phật tử 7: Vậy muốn phá được sân, phá được tham dục là phải Chánh Niệm Tỉnh Giác, tức là thường xuyên nhắc cái tâm là tôi đang làm gì thì tôi biết rõ... dạ quên hoài, không nhớ.

(01:48:09) **Trưởng lão:** Phải Chánh Niệm Tỉnh Giác...Tôi biết tôi đang làm công việc đó. Mà vậy mà nó còn quên tới quên lui... À đúng vậy. Vậy thì Thầy mới nói là vì nó quên đó cho nên nó dễ sân. Nó vì quên đó mà nó dễ, cái tâm dục nó dễ dẫn. Còn mình tỉnh giác cho nên nó dẫn mình không được. Nó vừa khởi là mình đã tỉnh rồi, mình biết rồi, thì làm sao nó dẫn, con hiểu không? Cho nên cái mà con nói ra Thầy biết, thiếu tỉnh giác chứ không có gì hết.

Phật tử 7: Đọc sách của Thầy phải nói là đọc sách thấu tim thấu gan...

Trưởng lão: Thấu thì hiểu đó, nhưng mà cái sức tu tập tỉnh nó không có. Cũng như Thầy nói cẩn thận. Cái Đức Cẩn Thận thì ai nói cũng dễ hết, nhưng mà cẩn thận thì không tỉnh giác thì không cẩn thận.

Phật tử Hiền: Nhưng mà sao cuộc đời ở ngoài đường, chẳng hạn giống như con đi bỏ hàng, dĩ nhiên là chạy xe cẩn thận để không có vấn đề gì này, nhưng mà để gọi mà đạt cái sự

tỉnh giác sao cuộc sống thế gian nó khó quá?

Trưởng lão: Vậy nó chưa có cẩn thận con. Vì vậy con mà bây giờ con cũng lái xe, con cũng biết rõ ràng là mình cũng cẩn thận lái đàng hoàng đó, nhưng mà chưa cẩn thận hẳn hoi. Cho nên vì sự cẩn thận hẳn hoi là phải tỉnh giác hẳn hoi, hoàn toàn, con phải tập đến cái mức độ đó mới được. Đối với đạo Phật mà phải hẳn hoi. Cho nên nói cẩn thận của đạo Phật đó, nó không phải cẩn thận có một chuyện, mà nó đủ mọi việc. Tức là làm cái gì đều là cẩn thận, mà tự nó, nó phải thấm nhuần tới da thịt, tới hành động của mình, thì đó là tỉnh giác rồi. Mà con thiếu cái đó thì coi như là lái xe ra đường cẩn thận, mà đây đi ra cửa, coi như đi bộ đây ra cổng, con không cẩn thận đâu, đi coi chừng vấp, vấp đất sân đó.

Bởi vậy đi đường sợ mình không cẩn thận đó thì nó dụng, cho nên cũng ráng cẩn thận. Nhưng mà đi bộ đây ra đó mà, đâu có cần gì đâu, cho nên vì vậy mà đâu có tỉnh giác, đâu có cẩn thận. Cho nên đi ngó ra cửa thôi, chứ không ngờ ở dưới chân mình có một cục đá ở đâu, nó đá: *“Trời đất ơi! Ai để cục đá này như thế này đau quá trời!”* Có phải không? Đó là con thiếu cẩn thận đó chú gì. Chú nếu mà cẩn thận thì tỉnh giác, thì con đã đi từng bước, ở trong cái

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

nhà khách này, con bước ra đã là con từng bước, con đã chú ý dưới chân con hết rồi.

Phật tử Hiến: Tại vì con thấy là để mà giữ cái giới cho được trọn vẹn thì rõ ràng là phải phá cho được cái này mà con phá phê quá, phá chưa xong...

(1:50:19) **Trưởng lão:** À coi như, chưa được đâu. Con phải, nói vậy chứ con phải tu tập tỉnh giác đàng hoàng là nó mới trọn vẹn được, năm giới đó, chứ không phải đâu. Chứ còn không khéo cái ý của mình nó sẽ bị phạm giới đó. Nói vậy chứ cái ý nó dễ phạm lắm à con...

Phật tử 7: ...Ý thì con phạm phư ...

Trưởng lão: ... Thì bởi vậy Thầy nói chỉ có tỉnh thức thì nó mới không phạm thôi. Cho nên cái mục đích người ta tu để người ta bình tĩnh, định tĩnh thì sự có tỉnh thức. Người ta biết cái gốc của nó, phải tu tập cái đó. Cho nên vì vậy mà mấy con bây giờ dạy lần, lần, lần mấy con, để từ đó nó mới thấm nhuần được cái sức tỉnh thì tất cả những cái đức, cái Đức Hiếu Sinh của mấy con nó sẽ thể hiện. Cái đức cẩn thận của mấy con nó sẽ có ra là do mấy con có tỉnh thức, thì do năm giới của mấy con mới trọn vẹn.

Chứ mấy con sống theo cái kiểu mà, kiểu mà coi như mình sống theo thói quen, thói quen của

mình con. Muốn làm gì thì vọt trạc làm thôi, chứ còn mình không có tỉnh thức ở trên cái hành động làm đâu. Biết làm cái đó nó quen rồi, mình làm thôi, chứ còn mình không có nghĩ rằng nó sẽ đưa đến cái tai họa vậy. Cũng cầm cái dao cắt gọt này kia, chớ mà không có tỉnh, không có chánh niệm của nó ở trên đó, một lát con gọt coi chừng đứt tay ấy. À Thầy nói có nhiều người gọt táo, coi chừng cũng đứt tay chứ đâu phải trạc. Thành ra đó là thiếu sức ... Bởi vậy Thầy nói, đúng là nói cái danh từ cẩn thận chứ sự thật ra thiếu tỉnh giác. Cho nên vì vậy cầm con dao mà gọt cái kiểu này là thiếu tỉnh giác rồi. Cho nên coi chừng đứt tay bây giờ, làm một hơi có thể đổ máu chứ không trạc. Bởi vậy Thầy nói đạo Phật hay lắm mấy con, dạy mấy con tu tập đâu ra đó, pháp nào ra pháp đấy.

Phật tử 7: Thực ra con cũng nhớ là hồi xưa con cũng đi chùa nhiều để cầu bình an, cũng thích, vì đi từ trước giải phóng. Trước giải phóng khi con hai ba tuổi cũng đã đi. Còn nhớ là bỏ tiền vào một khúc xương kê leng keng, hồi đó cái đồng hai chục nó cũng bự. Thành ra nhưng mà rồi cuối cùng con cũng nghĩ là ủa tại sao mình đi theo Phật mà năm giới mà mình giữ hoài không được. Con cũng đã tự đặt ra những tiêu chuẩn, con mới nói với vợ con là hãy ráng

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

giúp tôi, nghĩa là trước giờ mang tiếng là đi theo Phật giáo, rồi nhất là bây giờ lại gặp Trưởng lão, mà chẳng lẽ năm giới này rồi tới ngày chết xuống mồ rồi không giữ được.

Tức là giống như chẳng hạn là học năm năm thì phải hết cấp 1, tức là nó phải có thời gian để mà nó hết từng cấp, à con cũng cảm thấy rất là ngượng, năm giới này mà con không ... Tức là con định đặt một cái mục tiêu là ta phải đến năm nào thì ta sẽ hoàn thành chứ không lẽ bây giờ, nhất là hồi xưa đi chẳng hạn như bên khất sĩ đi qua tịnh xá (...) giữ giới, ví dụ mình phạm, thì cũng kỳ vậy đó, nhưng mà nó khác. Còn bây giờ mọi người hỏi con thì con không đi chùa, thỉnh thoảng bao lâu thì có một vài Phật tử thôi bây giờ đi lên hướng Trưởng lão Thích Thông Lạc thì là một nơi chánh pháp, mà bản thân mình giữ giới không được, tức là mình cảm thấy rất là ngượng.

(01:52:54) **Trưởng lão:** À đâu có gì đâu, muốn mà giữ giới được không có gì hết. Con thấy à bây giờ mình, cái này đó mình, sức định tĩnh của mình nó có, bình tĩnh của mình có. Tốt hơn mình sắp xếp gia đình, một tháng vậy đó mình về trên Tu viện này, năm ngày hay ba ngày hay tuần lễ. Kỳ này về đó ta tập cái sức Chánh Niệm Tỉnh Giác cái đã. Biết rồi, bây giờ mình, cái này

chỉ còn ở Tu viện tập thôi, chứ trong gia đình mình tập không được.

Phật tử Hiền: Dạ tập không được, cái cảnh nó động. Vợ con rất là kỳ, tối cứ mê mấy cái biểu diễn thời trang. Động con lắm, Trưởng Lão ơi! ... Con chịu không nổi.

Trưởng lão: À thôi, đừng có vậy. Bây giờ cứ về Tu viện đi, cứ về Tu viện đi, về Tu viện... Thì bởi vậy Thầy nói chỉ có về Tu viện là cái môi trường có thể chúng ta tập tỉnh giác được mà thôi. Rất khó mấy con, cho nên cố gắng, cố gắng về Tu viện tập.

Phật tử 7: Vâng vậy để sau này con sẽ sắp xếp lại để mà về một vài ngày. Trong một vài ngày đó thí dụ con về được thì con sẽ xin Thầy để mà tập riêng toàn tỉnh giác không...Bát Quan Trai, Định Vô lậu...

Trưởng lão: Đó thì là toàn tập tỉnh giác thôi, nội bấy nhiêu đó. Bây giờ Thầy sẽ dạy cho tất cả các cái phương pháp mà tập tỉnh giác, như pháp Thân Hành Niệm, Chánh Niệm Tỉnh Giác, đi kinh hành, rồi hít thở như cách nào. Thì trong khi đó để tỉnh giác từng trong cái hành động, rồi đi, đứng, nằm, ngồi, những oai nghi như thế nào? Để Thầy dạy cho mình tỉnh giác. Lần lượt từ cái hành động này, mình kết hợp với cái hành động kia bắt đầu mình có sức

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

tỉnh giác. Thì bắt đầu nó toàn bộ tất cả oai nghi tế hạnh mình đều sẽ tỉnh giác hết.

Phật tử 7: Vậy thì coi như là nếu như mà con sắp xếp được lúc đó, thì thay vì như bao lâu nay khi con lên được một ngày, có khi hai ngày mình đi bình thường, thì lúc này xin cô Út cho vào thất...

Trưởng lão: À mình vào thất, vào thất để mình tu ...

Phật tử: Dạ nhưng mà trước khi vào thất tu, thí dụ con ở trong thất con xin gặp Trưởng lão được không...

(01:54:36) **Trưởng lão:** À đúng rồi, thì Thầy sẽ qua cái Thầy dạy cho. Bây giờ con ở một cái thất kia phải không? Bây giờ đó muốn gặp Thầy, rồi bắt đầu bây giờ cô Út báo cho Thầy hay, thì Thầy qua. À bắt đầu bây giờ Thầy dạy con, bây giờ ở trong thất phải không? Hai ngày, con phải tu pháp này cho Thầy. Tuần sau lên hai ngày, phải tu pháp này cho Thầy. Cứ như vậy tập, chừng nào nhuần nhuyễn Thầy cho dạy tới pháp khác để tỉnh thức. Cho đến khi cái pháp cuối cùng mà tỉnh thức hoàn toàn. Thầy nói được rồi, bây giờ về gia đình sống đi, thì bắt đầu tỉnh thức hết. Giờ không giận nữa đâu, ai nói gì thì nói tâm như cục đất rồi, phải không?

Phật tử 7: Nếu không thì con thấy (...)

Trưởng lão: Nó đỡ, nó đỡ, nó giảm bớt, nhưng mà điều kiện có những cái nó không xả được hết. À như bây giờ tất cả những giới luật kia thì con thấy cũng tạm ổn đi. Nhưng mà còn hai cái nữa mà sao nó hoài mà nó không được, cũng hiểu mà tại sao? Là tại vì mình thiếu cái này mà mình làm không được. Cho nên vì vậy mà phải tập cái này con. À nó có phương pháp. Mấy con cố gắng.

Rồi bắt đầu bây giờ còn hỏi Thầy gì nữa không con?

11- VƯỢT QUA TRỞ NGẠI KHI TU TẬP

Phật tử 8: Con nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, con bạch Thầy con xin hỏi. Con hiện nay đang ở chỗ nhà an dưỡng, con bạch Thầy là kiến vô cùng nhiều, nhưng mà giờ con tác ý con đuổi nó đi ngay nửa tháng (...) lúc nào cũng có kiến, các loại kiến (...). Mà con cứ quét ra nó lại vào, đủ các loại kiến, con bạch Thầy là con tác ý nó không ra, và con xin cái phần của cô Út, cũng không ra, con bạch Thầy là con (...)

(01:56:13) **Trưởng lão:** Như vậy là đừng con, con đừng có giết nó tội nghiệp. Nó dòng họ bà con nhiều kiếp, nhiều đời, bây giờ con ở đâu nó theo đó. Ở bây giờ sao con giết dòng họ

của mình? Cha mẹ nhiều đời nhiều kiếp, anh em ruột thịt của con, nó thành ra kiến đó. Từ trường những từ trường của cha mẹ mình trong khi nhiều đời nhiều kiếp, nó thành ra nó có cái liên hệ. Cho nên tại sao nhà ta không kiến mà nhà con có kiến? Tức là con có nghiệp với nhau nhiều. Cho nên nó đến nó vây quanh con. Con nên thương yêu nó và giúp đỡ nó. Mưa gió đừng có đuổi nó ra ngoài, đừng có quét ra ngoài mà nó chết tội, con cứ cố tránh đi. Mà nó không ấy, nó ở dưới đất con leo lên giường. Con ngồi giường, nó bò lên giường, con xuống đất. Cứ vậy đi, mình cứ thương yêu đi.

Phật tử 8: Con nhìn thấy là con cứ sợ là con dẫm vào nó thì nó chết ấy chứ, con bạch Thầy là nó cứ dày đặc dưới nền nhà ...

Trưởng lão: À nó dày đặc thì con coi chỗ nào nó không dày đặc thì con ngồi. Còn không ấy con cứ trèo lên giường, con cứ ngồi trên giường, con đi trên giường không à.

Phật tử 8: Dạ mấy cái thất kia thì con bạch Thầy là không có kiến, cái thất này là, toàn là xây bằng gạch lỗ, trời mưa là nó mới dòn vào các cái lỗ ấy, nó cứ dòn vào. Ba bốn nhà kia nó không có người, thế là nó vào cái thất của con. Nhất là bật cái đèn như thế này, các cái con côn trùng nó vào đây, thế là con phải (...) nó rơi

xuống, thì kiến cứ hàng đồng vây quanh con. Con bạch Thầy con phải làm thế nào bây giờ?

Trưởng lão: À đó là cái duyên của con. Bây giờ thì con, nếu mà con ở cái thất đó là con thấy con phải thương yêu nó. Mà con thương yêu nó bao nhiêu, tức là con trả cái nghiệp bấy nhiêu. Còn nếu mà không, con khéo con cứ than phiền hoài như vậy đó là không bao giờ hết. Cũng là một cái thử thách của cái tâm của con, chứ không có gì đâu. À đây là dòng họ bà con nhiều đời nhiều kiếp, vì vậy mà có cái duyên với nhau, bây giờ tụi bây mới xúm nhau lại đây. Thôi được rồi, tao ngồi trên ván, tụi bây ngồi ở dưới ráng tu, tu như tao vậy. Con khuyên nó đi, phải không? Tao ngồi trên ván à, tao ngồi trên giường à tao tu, tao không đi đâu nữa hết, đó vậy thì nó sẽ hết con. Còn không mà con sợ quá thì con nói thôi bây giờ nói cô Út cho con lại cái thất rách rưới nào đó ở cũng được, có vậy thôi. Còn không tuổi con già, con an dưỡng thì con ở đó.

Phật tử 8: Bạch Thầy con ở dưới nó cũng có kiến, ở dưới đấy con hay ốm đau. Thế là con nói chuyện cô Út, con nói cô Út cô cho con lên trên này, kêu con ở dưới có mỗi một mình con, cả một dãy thất như thế, không có ai. Con bạch Thầy thế là cô bảo lên trên này. Nhưng mà con lên trên này vô cùng là nhiều kiến, hết cả...

Trưởng lão: À thì vậy con nói bây giờ nó lên này thì bà con nó đông quá, à thôi bây giờ cho tôi xuống dưới để bà con hết thì tôi tu. Vậy cũng được, con chỉ cần thay đổi thôi. Còn không thì con ở đây con ở trên giường thôi, đừng có đi dưới, đi dưới đạp chết tội nghiệp.

Phật tử 8: Con cũng hay đi ra đi vào (...) mà kiến nó cứ đầy như thế này thì con bạch Thầy là con tác ý như thế nào để...

(01:58:49) **Trưởng lão:** À thôi không có tác ý đuổi cái gì hết, cầu cho nó vô ở đông cho nó vui. Nhà của này đông người thì mới vui chứ sao? À dẫm là con lên giường con ngồi, đừng có đi. Bởi vì đông vui với nhau mà mình đi mình dẫm đạp là sao? Cho nên bây giờ Thầy bảo con cứ trèo lên giường ngồi đi. Muốn ra đó thì bắt đầu đó mình phải nhìn trước nhìn sau, coi đàng hoàng mình bước, còn không ấy thì thôi không bước ...

Mất con không nhìn thấy gì, bây giờ đó con sợ con đạp nó đó thì con xin cô Út đi, chứ không khéo con đạp chết hết, tội. Con không biết, mỗi một con vật là một con vật, tội lắm. Cho nên vì vậy bây giờ con thấy à bây giờ con ở sống độc cư như vậy, cái duyên con vậy nó không có kiến vô, thì con sống độc cư ở dưới cái khu đó đi. Còn bây giờ không ấy con lên trên này, mà nó đông đảo

vậy nó vui rồi, phải không? Thì tức là mình cứ ngồi trên giường của mình thì ở dưới nó bò mặc nó bò...

Phật tử 8: Dạ con bạch Thầy là đủ các loại con thôi nhưng mà... Bây giờ con sợ mắt con không nhìn thấy gì con dẫm chết chúng nó thì con rất thương...

Trưởng lão: ...Thì vậy nó mới vui chứ sao... Thầy nói khi nào mà con đi đó, con biết cái ngõ nào mà không có nó đó thì con đi. Còn bây giờ con ở chỗ đó mà có vậy, thôi không đi đâu hết. Nước nôi cũng để trên giường hết, uống cũng ở trên đó không có đi nữa. Kỳ này là quyết định tu tại chỗ, chết tại chỗ chứ không có đi. Đi dưới, bà con không, đập chết, tội. À có vậy rồi yên thôi. Tu vậy gọi là tu tâm từ bi đó con. Phải không?

Phật tử 9: Thầy cho con hỏi, vậy như khi mình dùng hơi thở đó, lúc mình quán hơi thở, mình điều hơi thở, nó bị trục trặc, rối loạn hơi thở (...) làm thế nào?

(02:00:30) **Trưởng lão:** À con chuyển qua cánh tay đưa ra đưa vô, không thêm thở hơi thở nữa. Đưa tay này ra vô: *“Đưa tay ra tôi biết tôi đưa tay ra, đưa tay vô tôi biết tôi đưa tay vô.”* Rồi đưa ra đưa vô, khoảng năm lần. Rồi bên này: *“Đưa tay ra tôi biết tôi đưa tay ra, đưa tay vô tôi biết tôi đưa tay vô.”* Con bỏ hơi thở, vì nó rối loạn hơi thở nó nặng nặng, nó tức ngực con.

Phật tử 9: Con muốn là mình vẫn dùng hơi thở, nhưng mình làm cho nó...

Trưởng lão: À không! Bây giờ con phải tập cho nó quen đi. Còn cái kia, con tập cái kia hơi thở con nó sẽ bị, nó không bình thường rồi. Mà nó không bình thường tức là nó rối loạn hô hấp rồi, thì con không nên tu hơi thở nữa. Sau khi con tập cái này cho nhuần nhuyễn, để mà nhiếp tâm cho được ở trong cánh tay con rồi, nhuần nhuyễn sau đó con tập thì cái hơi thở nó không bị rối loạn. À bây giờ nó thô quá nó rối loạn, tức là nhiếp tâm không được đó. Cho nên vì vậy mà có cái phần con tập trung nhiều trong hơi thở, con hiểu không? Biết hơi thở ra, biết hơi thở vô nhiều trong hơi thở. Do đó hơi thở nó thay đổi, nó làm cho con bị rối loạn hô hấp.

Phật tử 9: Thí dụ như cái xe đi ngoài kia, mình thấy cái xe đi qua đi lại, mình biết đi qua đi lại, mình không cần biết là bao nhiêu chiếc, cũng không cần biết nó về đâu. Thì hơi thở mình ví dụ như bình thường lúc mình ngủ đó, mình không để ý nó vẫn thở ra, thở vô đều đó, lúc bình thường khi mình chú ý hơi thở một chừng nó bị theo cái điều khiển của mình, làm sao bỏ được cái điều khiển đó...

Trưởng lão: À bởi vậy cho nên cái muốn của mình, đừng có điều khiển, để tự nhiên hơi thở, thì bây giờ con phải tập cái này trước, phải không? Con tập nó quen rồi tới chừng đó hơi thở

tự nhiên nó ra vô. Con không cần điều khiển mà con thở, cho nên nó không hư. Phải tập cái này trước, tức là mình nhiếp tâm.

Còn bây giờ con nhiếp tâm vô hơi thở, tức là nó phải có sự điều khiển của hơi thở nó theo cái ý, cho nên nó không có bình thường nữa, con hiểu không? Cho nên nó bị nặng hơi thở con. Cho nên con phải xả đi. Tập lại, tập lại cánh tay cho nó quen cái này trước đi.

Cho nên người nào mới vô Thầy cũng dạy tập cái cánh tay của mình, đuổi bệnh cũng tập cánh tay. Sau khi mà nó thuần rồi, thì Thầy mới dạy về hơi thở. Bởi vì mình nhiếp tâm nó quen rồi, thì mình nhiếp vô hơi thở thì nó cũng quen. Cũng như cánh tay đưa ra, đưa vô, thì cái hơi thở tự nhiên nó đi ra, đi vô mà mình không có bị điều hành của hơi thở. Chứ còn không mình chưa quen đó, cái mình điều khiển hơi thở con, con hiểu không? Mình điều khiển hơi thở thì nó sai hơi thở, cho nên nó mệt, nó nặng hơi thở đó. Thầy biết mấy con, bởi vì Thầy biết nó sẽ bị rối loạn hô hấp, chứ không phải là tự nhiên mà cái hơi thở của mấy con hô hấp. Mà tại vì mình điều khiển cái hơi thở, có cái sự vận dụng của con về cái hơi thở. Cho nên nó làm cho cái hơi thở con nó không bình thường, không bình thường nó mới bị rối loạn.

Cho nên bây giờ do, bây giờ con điều khiển tay con nhanh lẹ gì cũng được hết, mặc sức mà

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH KHỔ NGƯỜI

điều khiển. Nhưng mà khi nó quen rồi, thì mình điều khiển, nó không điều khiển được, con hiểu không? Tại nó quen. Còn mình chưa quen đó, thì bắt đầu tự mình nhiếp trong hơi thở, thì mình đã điều khiển hơi thở. Đã điều khiển hơi thở, cho nên cái hơi thở bình thường nó mất.

Thầy biết rõ, cho nên vì vậy mà Thầy biết mấy con mà tu tập, mà bị điều khiển hơi thở là bị rối loạn hô hấp. Còn cái người mà người ta thở là do người ta không bị rối loạn hô hấp là tại cái hơi thở của người ta nó tốt. Chứ sự thật họ cũng điều khiển, họ cũng điều khiển, không phải thiếu điều khiển đâu. Nhưng mà cái hô hấp, cái bộ hô hấp của họ tốt, họ không bị rối loạn, chứ họ cũng điều khiển con. Bởi vì cái người mà cái bộ hô hấp của họ tốt, họ hít, họ thở dài, thở chậm, họ tập. Có nhiều người họ tập dài, tập chậm họ quen rồi, cho nên vì vậy nó không có rối loạn. Còn cái người mà xấu mà tập dài thì họ bị rối loạn. Họ thở chậm, thở dài, thở nhanh, họ bị rối loạn. Thôi! Bây giờ xong rồi mấy con, còn hỏi Thầy gì nữa không mấy con. Thôi Thầy vô, thôi Thầy vô mấy con, thôi xá Thầy thôi con.

