

MÙA AN CỬ
TẬP 1

Sách tặng, không bán.

(Lưu hành nội bộ)

Thời gian: 2005

Người nghe: Tu sinh

Thời lượng: [45:30]

Tên cũ: Tham vấn Mùa An Cư 2005

Số lượng: 24 băng

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

MÙA AN CỬ

---❧>❖<❧---

TẬP 1



PL: 2549 - DL: 2005

01-DUYÊN NHÂN QUẢ PHẬT PHÁP

--->>❖<<---

1- GIÁC NGỘ BỐN CHÂN LÝ

(00:00) **Tu sinh Pháp Ngộ:** Con xin đánh lễ Thầy!

Hôm nay, con đã về thăm Thầy. Thì con về xin học và con xin tu, thì con cũng tiếp tục cái chương trình tu tập của con. Bắt đầu là mùa an cư và cũng bắt đầu từ bây giờ.

Những ngày qua con đi ra ngoài thì chắc chắn rằng tâm không bao giờ mà yên được như ở trong Tu Viện. Sự tu tập của con dứt khoát không bao giờ tốt, có nhiều điều sơ suất, nhưng mà con cũng cố gắng, bằng giá nào cũng giữ một phần nào sự tu tập của con.

Hôm nay, con trở về Tu viện. Về giới luật, con chưa có hoàn thành được, chưa được tốt đẹp, thì con cũng xin sám hối trước Thầy vì Thầy là một người thanh tịnh giới. Và cũng bắt đầu từ bây giờ, ngày hôm nay, con sẽ thực hiện giới và con nỗ lực tu tập từ đầu.

Mỗi lần ra thì con thấy rằng mình sẽ vi phạm cho nên con cũng xả, và khi vào Tu viện thì con phải nỗ lực lại. Con xin Thầy chứng minh cho con bắt đầu ngày hôm nay con thực hiện. Và xin Thầy chỉ cho con một phương pháp tu tập bắt đầu từ ngày hôm nay.

Tu sinh 1: Kính bạch Thầy! Con là người tu học hơn mười năm nhưng không thấy có thầy minh sư chỉ giáo. Hôm nay, con bắt được pháp môn của Thầy, con đã giác ngộ và con thấy pháp môn này là chánh pháp. Con đã phát tâm xuất gia để theo Thầy học đạo, mời Thầy để chỉ giáo cho con và dạy cho con những pháp môn Thầy đã thực hiện và Thầy đã đạt được, để cho chúng con biết, chúng con học tập và để tu luyện ngày càng tốt đẹp.

Và cũng xin Thầy từ bi cho con, vì con là người đã tu nhưng không có minh sư, giờ mới gặp được minh sư thì con xin Thầy hết lòng giúp đỡ con. Và con cũng đã có một đạo tràng, nhiều Phật tử. Các Phật tử cầu mong con được giải thoát để đi ra tìm Thầy để học hỏi và làm cho sau này có duyên có phước mà được Thầy giúp đỡ và Thầy chỉ giáo cho.

Và được gặp lại các Phật tử thì con xin nguyện

trước Thầy, con sẽ mang hết tâm huyết của con và con vì pháp môn của Thầy mà dạy cho con để truyền trao cho các Phật tử biết thêm, thì giờ con như nằm trong u mê mà không biết hết giới luật và giới tu hành. Xin Thầy từ bi và chỉ giáo cho con. Mô Phật, con xin cảm ơn Thầy.

(03:31) **Tu sinh 2:** Nam mô Bốn Sư Thích Ca. Kính bạch trước tượng Phật! Con là Phật tử, thì nói về quá khứ thì cũng ở bên Đại thừa hơn mười năm. Nghiệp chướng sinh tử luân hồi nặng quá nên con bị phổi được gần ba năm nay mà chưa khỏi.

Thì đến tháng tám vừa rồi đó, con nghe Phật tử gặp được pháp Phật, của đức ông về qua phương truyền dạy. Cũng được nhân duyên gặp sư Pháp Ngộ cùng các vị thiện học truyền giáo cho con mượn một số giáo lý. Con về xem và học thì quá trình suốt trong mười tháng nay thì cũng có nhận định rằng kết quả rất tốt, chuyển nghiệp của con.

Hôm nay về đây là trước hết là đánh lễ đức Ông, sau là con cũng xin đức Ông truyền cho con một cái pháp riêng nào đó để đặc trị cái bệnh mãn tính thần kinh, để cho tai biến mạch máu não cho khỏi, để còn sống được ngày nào nữa thì sự tu hành như ý nguyện của con vẫn tiếp tục.

Trưởng lão: Được rồi con. Mấy con yên tâm, Thầy sẽ giúp, ráng mà tu tập. Thầy sẽ dạy cho mấy con tận tình. Mấy con cố gắng thì mấy con sẽ thoát khổ.

(05:30) **Tu sinh 3:** Vài năm rồi, như trong thời gian đó thì con thấy dường còn có những dư luận là chưa được đúng cho lắm, nên con cũng không dám mang lòng nghi ngờ và cũng không dám bác bỏ. Con chỉ tìm ra những ý nghĩa nào mà theo lời đức Phật dạy thì con tu hành tại gia ở nhà.

Con chỉ biết như thế và làm. Còn cái gì con làm được thì con làm. Cái gì chưa làm được thì con không dám dờ dang, mà chỉ làm theo tâm nguyện của con. Trong thời gian quá trình tu tập của con ở tại gia thì con thấy cũng chưa được vững vàng lắm. Theo ước nguyện của con thì con chưa đạt được đến cái ước nguyện cuối cùng tối đa của con.

Nhưng khi đó cũng là nhân duyên nên con đã gặp được sư Ngộ đây và chỉ dẫn cho con. Con được đọc quyển Đường Về Xứ Phật mới. Sau khi đó, con đọc được quyển Cẩm Nang Tu Phật. Thật lòng khi đó con đã đem lòng tin tưởng đến Thầy. Và giờ con đã tìm đến Thầy để nhờ Thầy có pháp môn, Thầy dạy cho con để con đạt cho được tâm

nguyện của con.

(07:27) **Trưởng lão:** Con ngồi xuống đi con. Và trong cái mùa an cư kiết hạ thì các con về đây cố gắng trong chất lượng xả tâm của mình. Trong cái quãng thời gian an cư kiết hạ, con gắng tu. Tất cả các pháp, những cái pháp mà đức Phật dạy có Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo, nó đều trợ giúp cho cái chánh niệm, cái tâm của chúng ta thanh thản, an lạc, vô sự.

Bởi vì cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự là trạng thái không tham, sân, si. Nó là cái trạng thái giải thoát. Nó là cái chơn lý mấy con. Cái chỗ mà không có tham, sân, si, nó là chỗ hết cái ái dục, là cái chân lý của đạo Phật, cái Diệt đế, là cái chân lý. Nhưng mà cái Diệt đế có nghĩa là hết cái lòng ham muốn, mà hết lòng ham muốn tức là hết tham, sân, si.

Cho nên khi đầu tiên thì chúng ta ngộ. Được một vị Thầy tu chứng, người ta dạy cho mình không có mênh mông, không có ngộ cái gì cao siêu, mà mình ngộ ngay cái lòng của mình, con người của mình có tham, sân, si hay không? Chắc con người ai cũng có tham, sân, si hết. Cho nên đó là cái chân lý, chân lý của chúng ta.

Rồi cái nguyên nhân mà sanh ra tham, sân, si thì chắc chắn ai cũng có hết, đó là lòng ham muốn. Phải không? Con người thì ai cũng có ham muốn hết, chứ có người nào mà không ham muốn, đó là cái chân lý thứ hai.

Cái chân lý thứ ba là tâm thanh thân, an lạc, vô sự, tức là cái chân lý không có còn tham, sân, si, không còn dục. Có phải không? Mình ngộ được nó.

Bây giờ, nghe Thầy nói, mình ngộ vào đó. Hồi đó, nghe nói Tứ Diệu Đế- Khổ, Tập, Diệt, Đạo- nhưng mà không ai giải thích cho chúng ta biết. Nhưng mà chúng ta cũng nghe nói, cái pháp này đức Phật nói bốn cái chân lý, ai cũng biết hết. Phải không? Nhưng mà không có rõ, không biết là cái chân lý này để làm gì. Bây giờ, chúng ta mới nhận ra được khi mà chúng ta ngộ được cái chân lý.

Vì chúng ta có tham, sân, si nên chúng ta khổ. Mà do đâu có tham, sân, si? Do lòng ham muốn, chúng ta có tham, sân, si. Vậy thì cái tham, sân, si, cái lòng ham muốn nó tạo thành cái khổ sở. Cho nên chúng ta quyết định là chúng ta sẽ diệt cái lòng ham muốn, cái tham, sân, si này đi. Phải không? Bởi vì nó khổ mà, chính nó đem lại cái đời sống chúng ta khổ, rồi sanh tử liên tục từ kiếp

này đến kiếp khác. Do chính nó, chứ không phải đâu hết.

Cho nên vì vậy mà Diệt đế là cái chân lý chúng ta không có đau khổ, chứ không phải cảnh giới nào hay hoặc là Phật tánh hay ai gì hết. Mà cái chân lý đó là cái trạng thái thân tâm chúng ta không còn tham, sân, si. Cho nên gọi là Diệt đế.

Nhưng muốn thực hiện được cái chân lý này, muốn thực hiện nó, muốn giữ gìn được nó, muốn sống ở trong nó, mà người ta gọi là chứng đạt chân lý, tức là mình sống trong cái chân lý đó, vậy thì nó phải có Bát Chánh Đạo chớ, cũng là một cái chân lý.

Cái đường lối tu tập của Phật nó không mơ hồ đâu. Nó là cái chân lý cho nên nó, tám cái lớp học đàng hoàng, Bát Chánh Đạo. Và nó có ba cấp học Giới, Định, Tuệ, có phải không? Cái chương trình giáo dục đào tạo để tâm chúng ta không còn tham, sân, si. Các con hiểu không? Thì nó là chân lý. Còn nếu mà nó là cái bài học vu vơ, nó là cái bài kinh tu bậy bạ, tụng niệm hay hoặc là gõ mõ, tụng kinh, niệm chú, nó là vu vơ, nó không phải là chân lý.

Trong Bát Chánh Đạo có dạy mình niệm chú

không? Có dạy mình tụng kinh không? Nó bảo mình Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Mạng, Chánh Niệm, có phải không? Nó đâu có nói cái chuyện mệnh mông đầu. Nó đâu có chuyện nói ngoài vấn đề đầu. Các con thấy rõ ràng. Cho nên ở đây, chúng ta biết, phải chứng nhận được, phải thấy được rõ ràng đó là cái sự thật của cuộc đời chúng ta, giải thoát cái sự thật.

2- TÂM BẤT ĐỘNG TRÊN TỨ NIỆM XỨ

(10:51) Cho nên chúng ta giải thoát là sao? Là tâm thanh thân, an lạc, vô sự, giải thoát. Cho nên vì vậy đó là cái chân lý. Bây giờ đó, là các con đang, những người đang hộ trì chân lý, đang bảo vệ nó đó. Tức là tu tập nè, đang bảo vệ nó để giữ gìn nó đừng có bị động, đừng có bị các pháp tác động, đừng có để tham, sân, si làm cho nó động. Tức là giữ gìn cái trạng thái đó, mà giữ gìn được mười hai tiếng đồng hồ.

Cho nên đức Phật nói Nhất Dạ Hiền, một đêm làm Thánh Hiền, giữ nó luôn liên tục, nó không có bị động. Mà giữ liên tục không bị động, thì nó ở trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Thân của chúng ta, các cảm thọ này, rồi tâm này, các pháp bên ngoài tác động này, thì gọi là Tứ Niệm Xứ chứ gì. Có phải không?

Cho nên muốn bảo vệ, hộ trì cái chân lý đó thì giữ gìn. Cho nên chúng ta về đây tu tập như từ lâu chúng ta tập đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh Giác, hít thở đều là những cái pháp phụ, phụ để hộ trì cho cái tâm thanh thân này, chứ không phải gì hết.

Mà thanh thân không khéo chúng ta bị ức chế. Bởi vì mình nhìn nó, mình giữ gìn nó thì mình bị ức chế. Mà ức chế là sai, không đúng. Bởi vì bây giờ đó, Thầy nói như thế này. Bây giờ, tâm Thầy không tham, không sân, không si này. Thân Thầy không có đau nhức chỗ nào, bình thường như mọi người chứ có gì đâu. Đó là thanh thân đó. Mà chúng ta nhìn nó thanh thân là chúng ta mất thanh thân. Cho nên nó khó, mấy con.

Mà trong khi đầu chúng ta khởi một niệm, cái niệm nào diệt mà cái niệm nào không diệt? Nếu mà tất cả mọi niệm diệt thì chúng ta giống Thiên tông bị ức chế. Cho nên niệm thiện thì không diệt, mà niệm không thiện thì phải diệt.

Nó niệm nó nghĩ tham ăn sáng, bây giờ nó đòi muốn ăn, muốn uống thì nó là dục. Giờ này không phải giờ ngủ mà nó muốn đi ngủ là dục. Diệt! Không có được để ba cái thứ ... Bởi vì nó là dục, là ham muốn chứ gì, tức là diệt. Cái nào nó

tác động làm chúng ta phiền não, đau khổ trong tâm, diệt, không có được để.

Còn cái niệm khởi ra, chúng ta suy nghĩ: “*Thân này là vô thường. Nó đâu phải gì của mình.*” Cái niệm này không diệt. Nó giúp chúng ta có những cái tri kiến hiểu biết hơn, làm chúng ta có một sự giải thoát hơn, xả bỏ hết.

Nó ngồi nó nghĩ: “*Tất cả thực phẩm là tứ đại bên ngoài bất tịnh để nuôi tứ đại bên trong này. Có gì mà phải tham ăn, phải thèm, phải ăn cho ngon?*” À, nó tư duy như vậy thì cái này để tự nhiên. Để làm gì? Nó thối nhuần, nó làm chúng ta nhàm chán cái ăn đi, nó không còn thích ăn. Chứ không khéo nó sinh dục ăn. Các con thấy không?

(13:14) Cho nên mỗi mỗi ở trong cái kinh của Phật dạy chúng ta tu Tứ Niệm Xứ rất rõ. Chứ không phải lấy cái bài kinh Tứ Niệm Xứ ấy, là cái bài nói chung chung. Nó nói: “*Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu.*” Nói đơn giản vậy. Rồi cái bài đó dạy mình quán thân bất tịnh, quán này kia, hay là quán số tức, quán hơi thở này. Nói tầm lum tà la, giờ không biết đầu tu hết, không biết cái nào giữ hết?

Nhưng mà không ngờ cái bài Đại Không. Các

con nhớ, ở trong kinh Trung Bộ nó có hai cái bài mà dạy chúng ta tu Tứ Niệm Xứ rất rõ. Cái bài Tiểu Không là xác định cho chúng ta biết được cái tâm bất động của chúng ta. Như hồi nãy Thầy nói, Thầy ngồi đây, Thầy không tham, sân, si, thân Thầy không đau nhức chỗ nào, đó là bất động tâm chứ sao. Cái tâm nó đâu có động.

Nhưng mà nó khởi cái niệm có tham, sân, si thì nó động. Mà cái niệm không tham, sân, si là không phải động, nó có làm Thầy buồn phiền, Thầy đau khổ đâu, cái niệm nó có mà.

Còn mình bất động mà mình xả không niệm thì mình là gốc cây rồi. Con hiểu không? Nó trở thành cây đá rồi. Con người chứ đâu phải cây đá?

Cho nên nó có cái niệm mà chúng ta cần giữ để nó trở thành một thành cái tri kiến giải thoát, cái tri kiến giải thoát. Bởi vì đức Phật nói tri kiến mà còn tri kiến giải thoát nữa. *“Giới hương, Định hương, dũ Huệ hương, Giải thoát, Giải thoát tri kiến hương.”* Có phải không? Cái giải thoát tri kiến hương nó lớn lắm mấy con. Nó ở sau hết các hương đó hết. Nhờ nó mà chúng ta mới được Giới, được Định, được Huệ, phải không? Tri kiến hương, cái giải thoát hương.

Cho nên tri kiến hương, khi mà nó suy nghĩ những cái điều đó là suy nghĩ điều đúng. Nó làm cho cái trí tuệ nó thấm nhuần được cái lý, nó làm chúng ta nhầm chán cái thế gian này, nó diệt cái lòng ham muốn chúng ta, nó ly tham, sân, si, là cái tri kiến đó. Nếu không có nó thì làm sao mà chúng ta giải thoát được đây? Bây giờ một điều sai mà nếu mà không có nó, nó làm sao nó biết được đâu mà để nó diệt điều sai, có phải không? Đó là cái tri kiến.

Cho nên vì vậy chúng ta ngồi chơi như thế này, nhưng mà ác pháp lọt vô chúng ta biết liền mà thiện pháp chúng ta không diệt. Cái này để giúp chúng ta tiến tới con đường sâu hơn.

Nhưng mà khi mà ác pháp nó hết rồi thì thiện pháp nó suy nghĩ, nó còn không mấy con? Nó không còn. Bởi vì ác pháp nó hết rồi thì thiện pháp nó duy nhất. Thì thiện pháp nó là thanh thân, an lạc, vô sự chứ gì mấy con, các con thấy không? Còn ác pháp thì nó còn suy nghĩ, nó đánh bật cái tội kia. Nó suy nghĩ cái điều đúng để nó dẹp cái khác. Còn không còn nó thì nó thanh thân, an lạc, vô sự. Cho nên Nhất Dạ Hiền làm Thánh Hiền liền tức một đêm.

3- PHÁP THIỆN ĐỐI TRỊ PHÁP ÁC

(15:39) Nhưng mà như vậy, muốn được như vậy thì giới luật phải nghiêm chỉnh, đừng có hề vi phạm. Bởi vì chính chúng ta bây giờ, thí dụ như ngày chúng ta ăn một bữa. Sáng cái nó muốn uống ly sữa hay hoặc uống một ly nước gì đó, mà mình cứ theo nó thì làm sao mình giữ giới nghiêm chỉnh? Mình phải ăn uống phi thời ra chứ gì? Cho nên nó sai. Cho nên chặn liền: *“Giờ này không phải giờ mà ăn. Trưa tao cho mà ăn một lần thôi.”* Tức là mình làm chủ cái ăn chứ gì, mấy con.

Cũng như bây giờ nó buồn ngủ: *“Giờ này không phải giờ tao cho mà ngủ. Mà phải thức. Mà nếu mà bị buồn ngủ, mà gục tới, gục lui, tao đi kinh hành cho mà ngủ.”* Mình đi hoai, nó làm sao nó ngủ được? Mình có phương pháp đối trị.

Bây giờ cái thân đau, cái thân mình bị đau nhức thì mình cũng có pháp đối trị chứ đâu phải là không đối trị đâu. Cho nên khi mà cái thân mà nó đau nhức thì chúng ta cũng có pháp đối trị. Đó, Thầy nói hồi nãy, những cái gì mà xảy ra chúng ta đều có pháp đối trị hết. Bây giờ tới cái thân đau nhức, thì trong khi mà đức Phật nói, khi mà thân đau của đức Phật đau gần chết thì đức Phật Tỉnh Giác Chánh Niệm, tập tĩnh giác, ôm pháp vô, tĩnh

giác.

Bây giờ, trong cái phương pháp tu, các con thấy về hơi thở: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”* Mình chánh niệm ở trong đó đi, có phải không? Hay hoặc là tôi đưa tay ra, đưa tay vô vậy. Ở trong cái hành động đưa ra, đưa vô vậy, mình chánh niệm. Cái niệm đưa ra, đưa vô gọi là Thân Hành Niệm. Cái hơi thở, thở ra là Chánh Niệm, cái niệm hơi thở, có phải không?

Bây giờ đức Phật bảo: *“Khi mà bệnh đau thì chúng ta ở trong cái Chánh Niệm, Tỉnh Giác Chánh Niệm, luôn luôn biết cái niệm đó đi.”* Rồi bắt đầu bây giờ đó: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra ...”* Thầy cứ ôm chặt. Bây giờ cái thân Thầy đang đau nhức này, mà Thầy cứ ôm chặt cái hơi thở đi. Thầy hít vô, Thầy biết hít vô, thở ra. Đó là cái phương pháp đối trị bệnh khổ trên thân chúng ta. Và đồng thời, chúng ta phải tinh tấn như thế này, tác ý: *“Thọ là vô thường. Đi khỏi thân ta đi!”* Có phải không?

Mấy con thấy đơn giản quá mà. Cái tiếng nói đơn giản quá: *“Thọ là vô thường. Cái đầu nhức, cái bụng đau này đi ra khỏi, không được ở đây. An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra.”* Rồi, mấy con hít vô, thở ra, rồi mấy con tác ý: *“An tịnh ...”*. Mặc nó đau còn mình cứ

biết hơi thở ra vô và an tịnh thôi. Một chút xíu nó sẽ hết, mấy con.

Đừng có sợ! Bởi vì thọ là vô thường. Hồi nãy, nó có đau mình đâu, bây giờ nó đau thì chút nó phải không đau chứ sao. Mà mình sợ nó thì nó đau lâu, mình sợ nó thì phải đi uống thuốc. Nó là vô thường, nó đâu phải của mình đâu, nó của nhân quả, mấy con. Các con hiểu không? Cái thân này là thân nhân quả. Cho nên nó đau cũng là cái nhân quả, cái thọ cũng là nhân quả mà. Đừng sợ!

Cho nên mấy con tu theo Phật là phải gan dạ, không sợ. Ba cái thứ này mà ăn thua gì mà sợ, phải không? Đó, như vậy là theo Thầy, mấy con thấy, thà chết chứ nhất định là không chết năm. Chết ngời. Phải không? Dựng thân lên sừng sững như thế này: *"An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành..."* Còn biết, còn thở thì mấy con nường vào hơi thở thì cái thân của mấy con sẽ đẩy lui được tất cả những khổ đau. Đó là đẩy lui bệnh. Con hiểu không?

(18:37) Bởi vậy cho nên Thầy nói pháp Phật rất hay, nhưng mà người ta không biết sử dụng, không biết áp dụng vào đời sống, cho nên chúng ta khổ. Còn mấy con biết, mấy con sẽ thoát khổ. Và đồng thời khi mà nó hết đau rồi, mấy con còn ở

trong cái hơi thở đó làm gì, mấy con? Phải không? Mình còn nương hơi thở như thế làm gì? Ngồi chơi thanh thản, có gì đâu, phải khỏe không? Chứ còn cứ nhiếp tâm trong hơi thở hoài nó mệt chứ bộ không mệt sao? Nhưng mà bây giờ đau, buộc lòng mình phải nhiếp vô chứ. Không lẽ đau ngồi chịu đau sao? Phải không? Các con hiểu không? Đó là áp dụng.

Cho nên vì vậy trong cái dịp này, chúng ta muốn tập được, muốn làm được cái điều này, phải tập luyện. Nói thì Thầy nói dễ mà không tập luyện, mấy con ôm vô hơi thở được sao? Khi mà cái cơn đau, mấy con nhiếp vô nổi sao? Bây giờ nó không đau, mấy con tập, tập để nhiếp nó thì Thầy sẽ dạy lần lượt pháp thấp, pháp cao.

Còn sư Pháp Ngộ đã tu nhiều rồi. Bây giờ, sư bây giờ chỉ còn có cách là sư giữ tâm bất động của sư, thanh thản, an lạc, vô sự, Tứ Niệm Xứ thôi, con chỉ nhớ! Trong cái mùa hạ năm nay, con nỗ lực con tu.

Và đồng thời, Thầy sẽ cho in cái tập IV ‘Những Lời Phật Dạy’. Trong đó những cái pháp đức Phật dạy chúng ta tu Tứ Niệm Xứ rất là kỹ lưỡng, hẳn hoi. Chúng ta chơi mà chúng ta lại tu, nó đơn giản lắm mấy con. Rồi cái cuốn tập IV này, nó xác định

cho chúng ta biết được tất cả những cái gì mà của đạo Phật và tất cả những cái gì của ngoại đạo.

Và Thầy đưa ra những cái bài pháp của Phật so sánh để mấy con thấy từ lâu tới giờ Đại thừa không có cái gì ở trong đạo Phật. Toàn là Bà La Môn hết, không có cái bài pháp nào là không phải của Bà La Môn. Đại thừa, từ cúng bái, tụng niệm cho đến làm những cái chuyện mà tu thiên định đều là Bà La Môn hết. Bà La Môn nó đã sẵn sàng như vậy mà. Trong thời đức Phật, đức Phật đã quét sạch, có những bài kinh hẳn hoi.

Cho nên cái tập IV rất có giá trị cho những lời Phật dạy. Để sau này có dịp, Thầy sẽ in. Khi mà in xong rồi, mấy con về, mấy con thấy đó là sách gối đầu nằm để cho mấy con tu tập. Nó xác định không có còn một cái pháp nào, còn một cái tôn giáo nào mà đến lừa đảo mấy con được.

Trong cái tập IV này là không, khi mà các con đọc rồi, không có một cái giáo lý nào, không có một cái pháp nào mà của ngoại đạo hay hoặc của Đại thừa, của Thiên tông mà đem gạt mấy con được. Bởi vì Phật đã dạy như vậy, chứ không phải là Thầy nói đâu. Đây là lời của Phật dạy toàn bộ. Mà Thầy chỉ có nghĩa là chú thích cái người ta không hiểu để làm cho người ta hiểu nghĩa lý đó

thôi. Nó có một giá trị rất lớn đối với đạo Phật.

Và đồng thời Thầy sẽ đưa tập sách đó đi xin phép luôn. Nếu mà được phép tắc đàng hoàng, nhà nước chấp nhận, nó sẽ được phổ biến. Dân tộc chúng ta không còn mê tín nữa. Họ đọc cuốn sách này, họ biết rõ tất cả những cái mà họ lầm lạc từ lâu tới giờ họ đã theo tôn giáo. Các con yên tâm. Đó là cái nhiệm vụ, trọng trách của Thầy.

4- ĐỨC PHẬT LÀ AN NHÂN CỦA LOÀI NGƯỜI

(21:15) Bây giờ chỉ có còn mấy con nỗ lực tu thôi. Tu để mà có kinh nghiệm, để mình về quê hương mình, mình giúp đỡ bà con, mình giúp đỡ những người xung quanh mình. Chứ ở xa có nhiều người họ muốn đến đây, họ đến không có được mấy con, gia duyên rất nhiều. Còn ở gần thì người ta, chỉ đến năm, mười cây số, người ta đến được. Xa quá rất là vất vả.

Cho nên Thầy thấy ở ngoài con mà được, mấy con mà được phát triển như vậy. Nhờ cái công ơn của sư Pháp Ngộ cũng có cái duyên, cho nên sư đi lợi cùng hết, đem cái chánh pháp mà Thầy đã thuyết giảng để giúp cho mấy con hiểu. Hôm nay mấy con được gặp Thầy là công ơn của sư Pháp Ngộ rất lớn.

Vậy mà sư Pháp Ngộ còn phải nỗ lực tu. Cho nên sư về đây cố gắng trong những mùa an cư kiết hạ này nỗ lực tu! Thì đồng thời cũng hướng dẫn cho mấy con vào đây gặp Thầy, thì mấy con phải cố gắng. Nhất là con là một người xuất gia rồi, phải ráng thực hiện cho xứng đáng với chiếc áo của người xuất gia con. Phải ráng! Nghe lời Thầy! Còn các con là cư sĩ phải ráng tu tập cho xứng đáng là đệ tử của, cư sĩ của Phật con.

Bởi vì mình không theo Phật thì thôi, mà theo Phật phải theo đúng. Là con của Phật phải sống như Phật, phải làm đúng như Phật. Không phụ ơn Người, mấy con! Người đã hy sinh cho chúng ta quá nhiều, hy sinh cái sự giàu sang vua chúa người ta, người ta hy sinh cái dục lạc thế gian cao độ vậy, mà đức Phật bỏ hết. Hy sinh thân mạng, sáu năm khổ hạnh, các con biết còn xương với da để tìm ra cái chân lý. Cái công ơn quá lớn, mấy con.

Hôm nay mà Thầy thấy cái pháp của Phật mà Thầy tu được như thế này, Thầy thấy công lao của Phật quá lớn. Một con người vĩ nhân, hy sinh sự danh lợi, sự giàu sang, sự dục lạc của mình, hy sinh thân mạng mình để vì loài người, mấy con. Nếu mà không vì loài người thì Ngài không làm cái chuyện này được. Cho nên Người hy sinh

nhiều lắm.

Mà bây giờ, chúng ta may mắn, chúng ta gặp được chánh pháp, những lời Phật dạy, những tiếng kêu tha thiết của Phật đối với chúng sanh. Nhưng mà hai ngàn mấy trăm năm nay bị dập mất xuống hết. Bây giờ Thầy mọc lên mà nếu để một lần dập nữa, mất hết mấy con.

Con người rất khổ đau. Con nhìn thấy hiện giờ xã hội chúng ta đạo đức đang xuống dốc. Hàng ngày, các con đọc báo chí coi. Cướp giết rồi tai nạn giao thông, xảy ra biết bao nhiêu mất mạng, bao nhiêu tài sản hư hao, mấy con? Đó là thiếu đạo đức chứ gì? Nếu có đạo Phật, đạo đức không làm khổ mình, khổ người, được từng vùng, từng nơi có tám lớp học, người ta vào người ta học, người ta không có xảy ra chuyện này đâu.

Nhưng mà ai bây giờ họ biết cái đạo đức của Phật như vậy đâu? Đạo đức không làm khổ mình, khổ người. Làm gì mà xách cái xe, mà chạy ẩu như vậy, để xảy ra tai nạn, để làm chết người, mấy con? Các con hiểu điều đó. Còn làm gì mà có người ta cướp giết như vậy, mà giết người như vậy? Các con thấy không?

(24:56) Đạo Phật đem đến sự bình an cho

mọi người. Thế mà bây giờ chúng ta không ráng cố gắng cho bản thân mình sống cái nền đạo đức đó, thì con cháu chúng ta ra sao đây? Cho nên cái trách nhiệm của mấy con là đã xuất gia, mấy con nặng lắm mấy con, trong giai đoạn này nặng. Làm sống lại cái đạo đức của đạo Phật, lợi ích cho những người thân của mình xung quanh.

Người ta sống đạo đức mới hạnh phúc, chứ sống không đạo đức thì không hạnh phúc, mấy con. Bản thân không hạnh phúc, gia đình không hạnh phúc, xã hội không trật tự. Mình sống có đạo đức sẽ đem đến vô lượng sự hạnh phúc cho nhau. Cho nên Thầy ước mong là được, những cái lời đức Phật dạy, những cái đạo đức của Phật, được làm sống lại. Thầy mong các con nỗ lực, nghe lời Thầy các con tu, các con hãy ráng tu! Những gì Thầy dạy, mấy con ráng!

Mình ráng tu cho mình, nhưng sự thật ra mình đem lại sự an vui cho đất nước, cho gia đình mình, cho xã hội mình, mấy con. Và có thể nói rằng cho cả thế giới. Bởi vì con người, là chơn lý của con người, mà Khổ, Tập, Diệt, Đạo là chơn lý con người. Làm sao mà con người không hưởng cái này, mà làm sao có được hạnh phúc được? Chỉ có cái này mới là đem lại hạnh phúc cho chúng ta

thôi.

Cho nên cái người ân của chúng ta lớn. Đức Phật là cái người ân của con người, của loài người. Thầy nghĩ rằng nó làm sống lại người ta mới thấy được cái ân của đức Phật. Bây giờ chúng ta tin Phật là một cái người tu chúng, chứ chúng ta chưa biết. Nhưng mà đức Phật là một cái người ân của nhân loại, một vĩ nhân, một người hy sinh cho con người để đem lại cái sự an lành cho con người.

Hôm nay Thầy làm chủ được bệnh, Thầy dạy mấy con thấy đơn giản lắm mấy con. Không cần thuốc thang, không cần gì hết, thế mà vẫn đem lại sự an lành cho nó. Tâm hồn giận hờn phiền não có những phương pháp đẩy lui làm cho nó bình an không còn khổ đau nữa. Không phải, cái công ơn của đức Phật để lại những cái giáo pháp này, chứ nếu mà không có là biết ở đâu mà chúng ta tu, mấy con? Chúng ta cũng chỉ chịu khổ đau thôi, chứ làm sao mà chúng ta được. Cho nên công ơn lớn lắm!

Mấy con ráng tu. Tu để đền đáp ơn Phật, tu để nhớ công ơn của Người, để đền đáp công ơn Người. Tu để cứu mình, để trợ giúp cho những con cháu của mình sau này có một đường lối, có

một truyền thống đạo đức hằn hoi của dân tộc Việt Nam.

Chúng ta là người Việt Nam, chúng ta là những người mà gọi là bảo vệ đất nước chúng ta có những anh hùng, có những anh thư. Thế thì chúng ta xứng đáng là người Việt Nam, chúng ta phải nỗ lực thực hiện đạo đức của dân tộc Việt Nam, làm cho xứng đáng, mấy con! Mấy con nghe lời Thầy, mấy con.

5- LƯU Ý KHI TU TỨ NIỆM XỨ

(26:25) Bây giờ Thầy sẽ dạy. Riêng sư Pháp Ngộ thì con về thất, con nỗ lực tu Tứ Niệm Xứ. Thầy sẽ dạy từng bước. Trên Tứ Niệm Xứ nó không đơn giản, mấy con. Nói: *“Tâm bất động, thanh thân, an lạc, vô sự.”* Nói là nói, nhưng khi chúng ta tập trung để tu thì chúng ta coi chừng sai. Cho nên phải từng bước. Khi có hiện tượng gì mà chúng ta tu, mà thấy xảy ra hiện tượng gì, mau mau báo cho Thầy biết. Để mà Thầy chỉnh lại cho nó rất đúng, để mình rất thân nhiên.

Tu Tứ Niệm Xứ, các con lưu ý. Như một người sống bình thường, không tham, sân, si, không bệnh đau gì hết, đó là cái trạng thái bình thường. Đó gọi là thanh thân, an lạc, vô sự. Chứ không có

phải nhìn nó, giữ gìn nó là bị ức chế cái tâm của chúng ta liền. Các con nhớ.

Cho nên đức Phật dạy: *“Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu.”* Gọi là tu Tứ Niệm Xứ. Quán thân có nghĩa là gì? Đầu phải ngồi đó mà tư duy suy nghĩ. Quán có nghĩa là quan sát. Bây giờ Thầy quan sát cái thân của Thầy, Thầy quan sát từ đầu tới chân Thầy coi có cảm thọ gì này, có cái đau nhức gì chỗ nào không, gọi là cảm thọ.

Thầy quán cái tâm Thầy coi có khởi niệm gì không, rồi coi cái tâm Thầy nó có phiền não rồi cái niệm đó nó khởi nghĩ điều ác điều thiện gì không, gọi là quán. Quán là quan sát nó coi có cái gì không. Mà nếu nó không có thì nó thanh thản, an lạc, vô sự, chứ không phải nhìn thanh thản, an lạc, vô sự. Rồi trở lại xem xét nó, rồi nó không có gì hết thì để cho nó bình an tự nó.

Nhưng mà nó có cái tội ấy, là khi mà nó thanh thản, an lạc, vô sự thì nó lại ở, thấy trong hơi thở ra, thở vô. Coi chừng nó bị nhiếp trong hơi thở, nó lại sai. Cho nên Thầy nhắc nhở, khi tu thì mấy con phải biết chứ còn không khéo nó lại nhiếp vô hơi thở. Bởi vì mình có tu Định Niệm Hơi Thở rồi, cho nên: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra ...”* Cái mục đích hít thở để an trú trong hơi thở, để

đối trị bệnh chứ không phải an trú ở trong hơi thở để đối trị thanh thân, an lạc, vô sự.

Cho nên mình nếu mà ở trong hơi thở, thấy hơi thở nó không có niệm rồi, cho nó tốt, không phải đâu. Tứ Niệm Xứ không phải đâu. Đức Phật có bảo mình ở trên Tứ Niệm Xứ hít thở bao giờ? Chỉ khi nào có khắc phục tham ưu, những bệnh đau trên thân ấy, thì phải nhiếp vô hơi thở để đẩy lui cái bệnh. Khi mà đẩy lui bệnh rồi thì xả hơi thở ra. Phải hiểu như vậy mới biết tu, chứ còn nếu không thì mấy con tu Tứ Niệm Xứ cứ ngồi đó hít thở, thì như vậy làm sao đúng?

(28:47) Mà bây giờ tâm thanh thân, an lạc, vô sự. Không có chuyện gì thì nó thấy hơi thở thôi, mấy con chạy không khỏi nó đâu. Cho nên vì vậy mà thấy nó bám vô hơi thở thì: *“Tâm thanh thân, an lạc, vô sự. Không có được bám vô hơi thở.”* Tác ý. Con tác ý như vậy rồi con quay lại, con nhìn thân con thì nó không dính hơi thở. Phải không?

Bởi vậy đức Phật nói trên thân quán thân mà. Phải quán cái thân, chứ không thể quán hơi thở sao. Con hiểu không? Rồi quán tâm, rồi quán các pháp coi nó có tác động không? Rồi quán các cảm thọ, bốn cái mà. Con thấy phải hiểu biết cái chỗ này, chứ không khéo mấy con lọt vào ức chế

tâm. Cho rõ.

Cho nên mình tu trong một phút, một giây tu đúng ấy thì kết quả nó tốt. Mà tu một phút, một giây mà sai thì cái kết quả nó dậm chân tại chỗ, nó không tiến tới đâu hết, mà cứ ngày nào cũng tu mà tu không kết quả. Con hiểu không? Đó, cái đó phải rành, phải nắm cho vững ấy.

(29:35) Bởi vậy khi gần Thầy, bởi vì đức Phật nói, phải gần bậc Thánh, gần bậc Chân nhân để mà thưa hỏi những cái cách thức tu tập đó, để mà giác ngộ cho được chân lý. Các con hiểu chưa? Nếu mà không giác ngộ được chân lý, không hỏi thì mấy con làm sao biết? Không có nhờ cái người đó, làm sao người ta hướng dẫn cho mấy con rõ được.

Cho nên khi mà gần rồi thì mấy con tu. Cái gì mấy con trình bày, người ta thấy. Như mấy con đi kinh hành qua, người ta thấy sai, người ta biết, bởi vì người ta là người đi trước rồi. Còn bây giờ, một cái người mà tu chưa chứng ngộ, chưa chứng đạt chân lý, các con đi, họ có biết các con đi sai đi đúng đâu, bởi vì họ chưa chứng mà. Còn người ta chứng rồi, người ta biết cái người đó đi vậy, chứ nhiếp tâm đúng đó. Còn cái người này đi vậy chứ không nhiếp tâm đúng đó. Con hiểu không?

Cho nên Thầy dạy, bởi vì Thầy biết hết mọi cái, Thầy dạy mấy con đó. Nó sai một chút là mấy con tu mất thì giờ của mấy con, mà nhiều khi thành bệnh. Chứ không phải là nói nó đơn giản, nó không thành bệnh, đó là may. Còn không là nó thành bệnh. Nó thành bệnh là nó sẽ rối loạn hô hấp. Nó sẽ rối loạn cơ thể mấy con này, nó sẽ rối loạn thần kinh mấy con này.

Mấy con tha thiết tu chứ đâu phải mấy con lười biếng sao. Cho nên mấy con ráng mà nỗ lực mà tập trung cho cao theo cái kiểu Đại thừa, theo kiểu Thiên tông là làm cho nó đừng có niệm chứ gì? Bởi vì cái này là thành cái thói quen mấy con rồi. Hồi nào tới giờ, Phật bị người ta đìm xuống rồi, người ta không biết cách thức nào tu.

Cho nên bị cái tà pháp của ngoại đạo nó dạy chúng ta ức chế cái tâm chúng ta. "*Hít vô tôi biết tôi hít vô*", cứ tập trung hít vô.

Thậm chí như có phương pháp dạy chúng ta phải tập trung bụng phình xẹp lên, phải tập trung cho cao độ cho đừng có vọng. Cái này là mới chết, đức Phật đâu có dạy điều này đâu. Các con nhớ, đức Phật dạy hít vô biết hít vô, rồi bắt đầu hơi thở dài, hơi thở ngắn, rồi cảm giác toàn thân. Chứ đâu có dạy chúng ta tập trung cái tâm của chúng ta ở

một điểm nào đâu.

Các con thấy, đức Phật dạy khác, người ta làm khác mà người ta cứ nói đó là đức Phật. Cho nên cuối cùng chúng ta lại quen, tu cái chúng ta nhiếp tâm. Bữa nào mà tu mà thấy không có vọng tưởng: “*À bữa nay tu tốt.*” Sự thật không có phải điều đó. Các con hiểu, không có phải cái vấn đề đó.

Mà cái vấn đề là ở chỗ tâm chúng ta bất động, không có ác pháp tác động vào làm cho thân tâm chúng ta, không có đau khổ trong đó là được. Một khi mà chúng ta ngồi đây mà chúng ta thấy thân không có mỗi mệt thì đó là thanh thản, an lạc. Còn nếu thân mỗi mệt, đau nhức thì đó là không có an lạc. Thì do đó chúng ta tìm cách để giúp cho nó tu.

Thí dụ như Thấy ngồi mà hai chân Thấy đau, Thấy cứ ngồi đó để chịu đau như vậy là như thế nào? Giải thoát hay không giải thoát? Tu theo Phật phải giải thoát chứ. Thì đứng dậy đi đi, thì làm sao mà đau, mà tê? Các con hiểu không? Thì đứng dậy đi, giữ cái tâm mình bất động đi. Ai biểu mà không giữ cái tâm bất động, mà đi rồi nghĩ tầm bậy tầm bạ trong đó làm chi?

(32:26) Mà khi đi như vậy có một cái niệm nào khởi ra, thì chúng ta phải biết cái niệm đó là cái niệm dục hay niệm không dục. Bởi vì đức Phật dạy chúng ta rất kỹ dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu: *“Cái niệm này là do dục mà sanh ra, cái niệm này là do hữu lậu mà sanh ra, cái niệm này là do vô minh lậu mà sanh ra.”* Các con hiểu không? Đây là nó ba cái dạng đó. Cái niệm này nó do năm dục trường dưỡng mà sanh ra, đức Phật dạy mình đủ.

Những cái này mấy con phải học thuộc lòng hết. Không có người nào mà không thuộc lòng. Không học thuộc lòng, rồi cái tâm mấy con khởi ra, mấy con không biết cái thẳng đó, nó là cái gì đó, nó nghĩ cái gì đó. Các con hiểu không? Mình phải học thuộc lòng.

Mấy con còn phải học ngũ triền cái, năm cái triền cái. Khi mà cái niệm nó khởi ra: *“Mày là triền cái này, tham sân triền cái này, tham triền cái này.”* Mà cái niệm này nó khởi ra: *“Cái này là ái kiết sử này, cái này là sân kiết sử này.”* Phải không? Mấy con biết mặt, chỉ: *“Mày, tao biết mặt mày, mày đi. Mày là ác pháp, mày đâu có ở đây được đâu. Tao là thiện pháp chứ ác pháp không được ở đây”*

Thành ra đức Phật trang bị cho mình, những cái niệm của mình trong này khởi ra thì mình biết

tên, biết tuổi nó hết, thăng nào biết hết. “Mày là thuộc gián điệp gì tao biết hết. Mày đừng có len lỏi vào đây được.” Mình biết nó làm sao nó len? Mà nó không len thì tức là nó đâu có vô đây được thì nó bình an cho mình. Cái thành của mình nó bình an, nó đâu có làm sao. Đó là mình giải thoát chứ gì?

Chứ ông Phật đâu có bảo mình đi tìm cái cõi giới nào hay niệm Phật, hay hoặc làm gì hoặc đi xứ nào đâu? Mà ở trong cái trạng thái bất động này, thanh thân này. Nghĩa là tất cả những niệm khác không làm được động thân tâm nó thì đó là sự giải thoát của chúng ta, chứ không có cái chỗ nào khác hơn hết. Khi nó không phiền não, không đau nhức, không bệnh tật thì đó là giải thoát mấy con chứ gì?

Bây giờ trong khi mấy con ngồi đây ấy, những người nào mà thân không đau nhức chỗ nào hết thì đó là thân giải thoát. Có phải đúng không? Có đi cõi nào đâu? Người nào mà tâm không phiền não giận hờn, không nghĩ ngợi một cái điều gì quấy trái hết thì đang ở trong cái trạng thái tâm đó, có đau khổ chỗ nào không? Giải thoát không? Giải thoát. Rõ ràng là chúng ta bây giờ người nào cũng có hết.

Nhưng mà một lúc nó không chịu đâu. Nó sẽ có những niệm tâm bậy, tâm bạ, nó nghĩ tâm bậy. Bây giờ, giờ này, mà chưa gì nó nghe bụng nó đói, nó muốn ăn rồi, thì đến đây là sai rồi. Đó, cái niệm như vậy là, cái niệm này là: *"Mày dục lậu này, mày muốn ăn à? Tao biết cái mặt mày là dục lậu này. Mày đi chứ mày ở đây, giờ này không phải giờ cho mày ăn. Biết liền cái tên của mày là dục lậu này. Mày muốn ăn, đó là dục lậu đó. Dục là muốn chứ gì."* Các con hiểu không?

Mình biết rõ tên tuổi nó rồi thì nó hiện ra tướng nào chỉ mặt hết: *"Đi! Chỗ này không phải chỗ mày vô chơi được."* Thì nó không vô được thì nó phải đi, chứ nó làm sao nó ở trong được. Các con hiểu không? Tu là có vậy thôi, chứ có gì. Rồi cuối cùng thì cái niệm thiện nó ở trong này mà cái niệm ác nó không vô được thì mình là giải thoát chứ sao. Phải không?

Đó, cuối cùng cho nên mới học, mới tu tập theo đạo Phật là Chánh Niệm Tỉnh Giác, mấy con. Chánh Niệm Tỉnh Giác, tỉnh giác để biết được cái niệm nào thiện, cái niệm nào là tà chứ. Còn mình không tỉnh giác làm sao mình biết. Các con thấy chưa?

(35:24) Do đó thì hôm nay mấy con hiểu

được đại khái. Cho mấy con hiểu được cái sự tu tập của chúng ta là cái mục đích là như vậy. Chứ chúng ta không đi tìm cũi, không cầu khẩn một ai hết, không có đi tìm một cái gì khác hơn hết, mấy con. Nghĩa là không có nhờ cậy vào cái sức lực của ai hết mà chỉ nương tựa vào mình.

Những lời khi mà đức Phật sắp sửa Niết Bàn, đức Phật nói: *“Hãy lấy mình làm chỗ nương tựa, đừng có nương tựa ai hết. Lấy mình làm ngọn đèn chánh pháp, làm ngọn đèn tu tập, lấy mình làm chỗ nương tựa vững chắc, lấy mình làm ngọn đèn. Lấy người của mình, đừng có lấy cái người nào hết. Lấy chánh pháp làm chỗ nương tựa vững chắc, đừng nương tựa vào pháp nào khác. Lấy chánh pháp làm ngọn đèn soi đường cho mình đi.”* Đức Phật đã di chúc, lời cuối cùng đức Phật nhắc mình.

Nhưng chánh pháp đó là gì mấy con biết không? Tứ Niệm Xứ. Đức Phật xác định rõ ràng mà- Tứ Niệm Xứ. Đức Phật không có nói là Tứ Chánh Cần, cũng không nói là Tứ Thiên, cũng không nói là Tam Minh, mà lại nói Tứ Niệm Xứ, mấy con. Là chánh pháp của chúng ta. Vậy thì bây giờ chúng ta tu Tứ Niệm Xứ chứ gì.

Mà Thầy đã giảng hồi nãy giờ, mấy con thấy Tứ Niệm Xứ khó không phải dễ đâu. Các con ngồi

mà, bình thường vậy mà các con không pháp tu, các con ngồi một hơi gục đó. Nó buồn ngủ tới đó, không phải dễ đâu. Còn không thì nó lãng xăng, nó đủ thứ. Còn không thì nó ngứa mặt, ngứa mày, không thì nó nhức bên đây, nó đau bên kia. Nó làm cho mấy con không yên đâu.

Tứ Niệm Xứ không phải dễ. Vô mà ăn nó, nó không phải là miếng bánh ngọt để cho mình ăn nó đâu. Nhưng mà thấy đó, chứ mà kéo dài thêm một giờ, hai giờ không phải chuyện dễ với nó đâu. Không, nó không đơn giản đâu.

Nghiệp mấy con. Tại sao vậy? Tại nghiệp của chúng ta quá nặng. Nhất là chúng ta mang cái thân này là cái thân nghiệp. Cho nên cái thân nghiệp nó bao giờ nó để chúng ta được giải thoát, mấy con? Luôn luôn nó lôi chúng ta xuống địa ngục đó.

Bây giờ mấy con mạnh, chứ lát nữa nó đau là địa ngục nó mở cửa cho mấy con bước đó. Đừng có nói chuyện mà chạy đâu. Bây giờ chúng ta còn sống chứ lát nữa chúng ta chết, địa ngục nó lôi chúng ta đi tái sanh đó. Để chúng ta vào trong cái bào thai, để mà nằm ở trong đó, để mà giam mình ở trong cái khổ đau đó.

Bây giờ thì chúng ta nghe thoải mái, chứ vừa tắt thở là chúng ta bị tù nhất rồi đó. Ở trong bào thai mà không nhất sao? Mấy con cục cựa được à? Quá khổ! Mấy con chưa biết đâu. Nhưng mà cái đôi mắt của cái người tu chứng người ta thấy chúng sanh quá mê muội. Sống trong một phút này mà lo cái khổ sẽ tới mà không biết.

Cũng như bây giờ các con thấy các con có tai nạn gì đâu. Nhưng mà đừng một cái đi ra các con sẽ gặp tai nạn đó. Các con biết được không? Nhân quả nó đã sắp rồi, mấy con. Cho nên bây giờ nếu mà chúng ta không thực hiện pháp của Phật thì chúng ta không chuyển nổi nhân quả. Mà không chuyển nổi nhân quả là chúng ta khổ đau vô cùng tận.

Đó, như vậy là mấy con biết. Cái cuộc đời đau khổ, chúng ta, nó luôn luôn nó ở trước mắt của chúng ta. Nhưng mà chúng ta cứ là những con thiêu thân thôi. Bây giờ an ổn thì cứ vui thôi chứ chưa biết. Đụng cái là khóc, than, không có một cách nào khác hơn hết.

6- DUYÊN NHÂN QUẢ PHẬT PHÁP

(38:10) Cho nên phải ráng nỗ lực, mấy con. Bởi vì chúng ta còn nhiều cái duyên ràng rịt từ

người này đến người kia, chứ không phải có một mình chúng ta. Nhân quả mà, cái nền tảng của nhân quả xung quanh chúng ta, những người mà chúng ta biết, người thân của chúng ta đều là nhân quả.

Cũng như sư Pháp Ngộ, do cái duyên nhân quả, cái duyên Phật pháp mà sư phải chịu cực khổ đi từ chỗ này đến chỗ kia trong ba tỉnh ở quê của mấy con. Đó là cái duyên của sư, sư không làm sao mà sư ngồi yên được. Con hiểu không? Cái duyên, cái duyên nhân quả! Mà cái duyên nhân quả của pháp Phật, chứ phải mà cái duyên trần, sư còn khổ gấp mấy! Vậy mà sư còn phải đấu tranh, phải đủ thứ, chứ đâu phải chuyện dễ. Người ta bắt sư nữa chứ đừng nói.

Đó thì các con thấy, trong cái vấn đề chánh pháp của Phật không phải dễ, nhưng mà cái duyên, cái duyên trong một cái đời. Cho nên nếu mà không có sư Pháp Ngộ thì chắc chắn mấy con cũng khó biết chánh pháp lắm. Đó là cái duyên của sư tại quê hương đó. Chứ làm gì mà làm sao mà Thầy đến đó được mấy con? Cái duyên của mọi người!

Nhưng mà Thầy nghĩ rằng cái duyên đó mà sư lại có tâm tha thiết tu. Cho nên mỗi lần ở hạ

thì sư về, sư nỗ lực sư tu. Rồi cái duyên đó nó réo rất ở trong tâm sư, sư phải ra đi. Thầy cũng hiểu biết. Để làm cho cái trọng trách đó, làm như bây giờ là các con đã có những cái tổ thọ Bát Quan Trai ngoài đó. Thì đó là cái duyên réo rất của Phật pháp mà các con có phước duyên với sư rất lớn.

Từ kinh sách mà các con bây giờ hợp lại, mấy con in được. Tuy rằng nó đơn sơ, nhưng mà nó có cái chánh pháp để cho mấy con đọc, nó rộng rãi ra. Thì như vậy, sau này cái duyên đó, thì lần lượt các con được cái vị trí tu tập tốt thì chắc chắn sư sẽ nỗ lực, yên ổn sư tu. Tức là cái duyên tu nó sẽ, cái duyên của chúng sanh ấy, coi như là mình làm, coi như nó đã gần xong rồi, thì nó mới có cái duyên sư ngồi yên mới tu được. Các con hiểu không?

Mà bây giờ mấy con nỗ lực tu, mấy con nỗ lực nữa thì cái duyên của sư sẽ mau tới. Bởi vì nó là cái duyên nhân quả nó có các sự, các con nỗ lực tu là sẽ trợ giúp sư yên ổn trở lại. Sư không còn lo: *“Ồ, bây giờ quý Phật tử thấy tội quá, cho nên vì vậy mình đem chánh pháp. Mà giờ mọi người đều tu tốt hết rồi. Vậy thì mình nỗ lực tu, không còn lo gì nữa hết.”* Còn mấy con mà còn người này, người kia thì sư không ngồi yên được. Cái duyên của sư

mà!

Cho nên hôm nay mà sư về đây tu được, Thầy mừng lắm. Bởi vì mỗi một năm mà về tu vậy, nó có cái sự gia tăng của cái sự thanh thản, an lạc, vô sự. Tức là mình chứng đạt một phần nào ở trong những cái chân lý của đạo Phật. Nghĩa là bây giờ thay vì mình chứng đạt 12 tiếng đồng hồ, mà giờ mình chứng đạt trong khoảng thời gian kéo dài 6 tiếng đồng hồ là bằng phân nửa rồi. Nghĩa là chứng đạt được phân nửa đó. Còn phân nửa kia nó còn bị niệm động, chưa hoàn toàn kéo dài ra hết.

Thì cứ mỗi lần về tu thì nó tăng thêm một chút. Nhiều khi bị động, nó lui sụt trở lại, chứ đâu phải dễ. Bây giờ Thầy ngồi đây Thầy tu được 6 tiếng. Nhưng mà Thầy ra Thầy tiếp duyên, Thầy về Thầy tu Thầy còn có 1 tiếng, chứ còn nhiều khi nó chưa được 1 tiếng nữa. Nó động ghê gớm lắm chứ không phải dễ đâu. Cho nên cái trạng thái thanh thản mà bảo vệ cho nó, được hoàn toàn chứng đạt là một công trình rất lớn, không phải đơn giản.

Đó, bây giờ thì riêng về sư Pháp Ngộ thì con hãy tập pháp Tứ Niệm Xứ nhiều nhất. Nghĩa là tu tập nhiều nhất, dành cho cái thời gian tu tập

về nó nhiều. Còn tất cả các pháp khác đều tập, như Định Niệm Hơi Thở, như Chánh Niệm Tỉnh Giác, như Thân Hành Niệm, con đều tập, nhưng mà tập chừng 30 phút thôi. Còn riêng Tứ Niệm Xứ, tâm thanh thân, an lạc, vô sự thì con tập nhiều. Giờ nào rảnh cũng tập, cứ ngồi ăn cơm cũng tập, ngồi chơi cũng tập, luôn luôn tỉnh giác ở trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp của nó.

(41:53) Có một vị Thượng tọa, từ khi xuất gia mà cho đến khi mà chết, thì người ta hỏi su: “*Su có chứng đạo được không?*”

Nói: “Tôi cũng chẳng biết nữa. Nhưng mà tôi thấy cái việc mà tôi khó nhất ấy là từ khi tôi xuất gia tới giờ tôi không có cái hành động nào mà tôi không tỉnh giác ở trên đó.”

Người ta hỏi, ông cũng chỉ trả lời vậy thôi: “*Chắc có lẽ là tôi tu chứng hay không chứng, chắc có lẽ một vị Phật tương lai sẽ xác định điều này. Nhưng mà bây giờ thì tôi sắp chết rồi, mà vị Phật tương lai thì không ra đời, thì tôi cũng chưa biết. Nhưng bây giờ tôi muốn ngồi dậy. Vậy thì nhờ các chú đỡ giùm tôi.*”

Thì chỉ cần tác ý, tác ý như vậy thì cái người kia lại đỡ ông, thì ông thấy toàn bộ thân của ông

không có bệnh đau gì nữa hết. Các con biết tại sao không? Từ cái chỗ tỉnh thức của ông, từng hành động của ông, tức là ông biết rất rõ niệm thiện, niệm ác, biết rõ, như vậy mới là Chánh Niệm Tỉnh Thức chứ gì, mấy con, là chúng đạo rồi chứ gì? Mà ông đâu có biết, bởi vì trong cái thời ông đâu có ai mà xác định cho ông biết cái này là chúng đạo.

Nhưng mà khi mà ông tác ý ông muốn ngồi dậy, bị bệnh ông cũng chưa biết cách thức ông trị bệnh nữa, ông có Tứ Thân Túc mà ông không biết. Cho nên ông muốn ngồi dậy để mà tiếp với mọi người đến hỏi thăm ông. Ông thấy cái cơ thể ngồi dậy, đứng không nổi, nhờ người khác đỡ. Nhưng mà khi mà ông tác ý biểu nhờ cái người khác thì người ta đỡ ông dậy, thì ông thấy ông không có bệnh nữa.

Tại sao vậy? Tại vì cái ý ông muốn tức là Dục Như Ý Túc chứ gì? Muốn ngồi. Bây giờ ngồi dậy thì nó hết bệnh. Cho nên ông nói: *"Như vậy là tôi đã chứng A La Hán rồi còn gì. Tôi muốn nó, nó được."* Ông nói: *"Như vậy là tôi đã chứng A La Hán rồi. Thôi bây giờ tôi thấy tuổi tôi già rồi. Thôi tôi xin ra đi."* Ông tịnh chỉ hơi thở liền, ông đi liền tức khắc. Đó, Tứ Thân Túc người ta có rồi.

Chánh Niệm Tỉnh Thức là có Tứ Thân Túc.

Mà ông nói: “Tôi tu hồi mà tôi xuất gia cho đến giờ, tôi thấy không có hành động nào mà tôi không Chánh Niệm Tỉnh Thức. Mà tôi thấy cái điều này khó thiết. Nhưng mà tôi đã đạt được cái này. Nhưng mà tôi không biết tôi chứng không, tôi không biết. Nhưng bây giờ, tôi đau, tôi gần chết, tôi nằm đây. Mà tôi sắp sửa chết rồi.” Con thấy không?

Nhưng mà khi mà bảo nhờ ông kia đỡ dậy ngồi đặng tôi nhìn mấy người cái đã. Nhưng mà đỡ dậy ngồi thì cái ông lại: “Sao thấy mình không có đau nhức gì hết? Trời ơi, sao mà nó hay vậy! Như vậy là tôi có Dục Như Ý Túc rồi chứ gì?” Ông nghĩ trong bụng ông vậy đó. Thì ông rõ ràng: “Thôi, bây giờ tôi thấy, tôi không còn gì nữa hết. Tôi chứng quả A La Hán rồi. Tôi xong rồi.” Biết liền tức khắc! Bởi vì người ta chỉ nghĩ rằng chỉ có Tứ Thần Túc mới biết là chứng quả A La Hán.

Nhưng mà không ngờ là chứng quả A La Hán ở chỗ Chánh Niệm Tỉnh Thức đó mà thôi. Thanh thân, an lạc, vô sự đó mấy con. Các con hiểu chưa? Mà không ai chứng. Cho nên trong thời đức Phật có nhiều người tu theo ngoại đạo Bà La Môn, họ chứng đạo mà họ không biết mấy con. Nghĩa là họ chứng ở chỗ thanh thân đó mà họ không biết.

Nhưng mà đến khi ông Phật nói: “Rồi, tôi

chứng đạo rồi.” Bởi vì ông Phật ông khai ngộ làm cho người ta giác ngộ được cái chân lý, làm cho người ta hiểu được. Chừng đó người ta sử dụng cái thân lực của cái tâm bất động đó, vì vậy mà người ta làm chủ được sự sống chết, người ta thấy xong rồi. Cho nên thí dụ như các con đến mà, đức Phật đến thăm một người bệnh, đức Phật nói đơn giản, rất đơn giản, đạo Phật rất đơn giản! Dễ dàng, không khó khăn đâu.

Đức Phật đến thăm người bệnh, hỏi:

“Ông thấy thân có vô thường không?”

Nói: *“Con thấy thân có vô thường.”*

“Thọ có vô thường không?”

Nói: *“Có vô thường.”*

“Thôi ông ông cứ đi đi, muốn chết hồi nào thì chết”



02-QUÁN BẤT TỊNH CHO THẨM NHUẦN



1- ĐỊNH VÔ LẬU - CHÁNH TƯ DUY

(00:00) **Trưởng lão:** Đừng dính mắc vào nó thì giải thoát liền. Các con hiểu được cái lý của đạo Phật, thật, nó rất là chân thật mà nó cụ thể, nó rõ ràng. Chỉ chính chúng ta bây giờ, nói là nói chứ chúng ta còn bị dính mắc. Nói thân này không phải là ta, chứ nó còn của ta. Có phải không? Máy con hiểu, mình nói thì mình biết vậy, chứ chưa phải là mình bỏ đầu. Nhưng mà sự thật ra mình bỏ là mình thanh thản rồi đó.

Cho nên muốn được vậy phải nỗ lực tu, hàng ngày phải thẩm nhuần. Đầu phải mình nói một lần: *“Thân này không phải là ta, không phải của ta, không phải bản ngã ta.”* Mình nói một lần thẩm không? Mình nhiều lần lặp đi, lặp lại mà với một nhiệt tâm của nó, nó mới thẩm, nó mới thật sự là *“không phải là ta”*. Các con hiểu không?

Bởi vì Định Vô Lậu mấy con tu có lần à. Ồ, tôi quán bất tịnh có lần thôi. Trời đất ơi! Bây giờ

nó thật sự ra, tôi thấy chưa phải bản đầu, chưa phải bất tịnh thật đầu. Quán nhiều lần cho đến khi thấm nhuần mới thấy gờm nhóm cái thân này lắm, dơ lắm. Một lần nó chưa đầu, mấy con còn thương nó lắm, mấy con còn thấy nó sạch sẽ lắm. Phải không mấy con?

Bây giờ các con thấy nè, đức Phật nói thực phẩm bất tịnh, dơ lắm, bản lắm. Nhưng mấy con thấy thèm ăn không? Như vậy là nó có bản không? Chừng nào mấy con thấy nhàm chán nó, thật sự mấy con biết nó là bản thật, thì đó là mấy con đã xả hết. Cho nên đạo Phật phải thấm nhuần, chứ không thể nói suông được. Cho nên ở đây, thấm nhuần là phải tu.

Một cái Định Vô Lậu mà muốn tu, thí dụ như bây giờ, quán bộ xương trắng thối, mà muốn tu, khi mà tưởng cái người đó là bộ xương trắng. Như bây giờ Thầy ngồi đây mà Thầy quán tưởng con là xương trắng, Thầy thấy cái bộ xương ngồi, chứ không có thấy con nữa.

Đó là cái tưởng của Thầy nó rất mạnh, nó làm cho Thầy thấy con là cái bộ xương, thì như vậy là Thầy thấm nhuần đó. Các con hiểu chưa? Còn bây giờ mà Thầy tưởng con mà cứ thấy con ngồi đó mặc y áo, cái tưởng này nó chưa có tưởng, chưa

tưởng nổi, cho nên nó chưa thấm nhuần cái pháp quán. Cho nên tu hành nó phải quán như vậy đó.

Tu sinh: Thưa Thầy, quán hết trong tận trong xương của con ra không ạ?

Trưởng lão: Ờ, thì Thầy nói Thầy quán xương trắng. Bắt đầu Thầy có một cái hình ảnh. Thầy ngồi đây Thầy cứ, cái hình ảnh, Thầy nhìn cái bộ xương rồi. Hoặc là Thầy đến cái chỗ nào đó có một bộ xương, ở trong bệnh viện nào đó, Thầy nhìn nó rồi. Bây giờ Thầy về đây, nó không có bộ xương. Nhưng mà Thầy ngồi đây Thầy quán, Thầy tưởng cái hình bộ xương đó.

Thì cái mới đầu thì nó lơ mờ. Cái tưởng của Thầy nó lơ mờ, nó cũng thấy có cái đâu lâu nó vậy, rồi xương tay xương chân nó vậy, thấy nó lơ mờ. Nhưng mà Thầy ngồi Thầy quán hoài, quán riết, nó hiện ra rõ thiệt rõ, nó cũng như là cái hình để nằm trước mặt Thầy.

(02:27) Đó là Thầy thấm nhuần được cái tưởng của Thầy rồi, tức là sắc tướng đã hiện ra. Còn bây giờ cái ý thức tưởng của Thầy thì nó lơ mờ. Bây giờ Thầy đang tu là cái ý thức tưởng, Thầy dùng cái ý thức tưởng. Nhưng mà cái tưởng, cái tướng uẩn của Thầy nó chưa có hiện ra được.

Khi mà nó thấm nhuần, nó lâu rồi, nó thấm nhuần, nó hiện ra cái hình sắc đó trước mặt Thầy như một cái bộ xương để nằm đó, thì đó là tướng của Thầy nó đã thành công. Mấy con tu được chưa? Phải không mấy con? Phải tu cho tới cái mức độ đó mấy con mới được giải thoát chứ.

Đó là Thầy nói về phần tu tướng đó. Nhưng mà tướng này để làm chúng ta nhầm chán cái thân của chúng ta, mà coi như chúng ta xả cái ngã. Chứ không phải là tướng như các người mà tướng cõi Cực Lạc, tướng Tây Phương, tướng Phật Di Đà thì cái đó nó tướng, nó sai. Bây giờ tướng nó, thật sự ra nó cũng là cái giả thôi.

Bây giờ Thầy tướng có cái hình dáng đó để mà Thầy nhầm chán cái xác chứ đâu phải mà Thầy tướng cái bộ xương này để nó thành cái bộ xương này. Có phải không? Mục đích của đạo Phật muốn dụng cái này mà để xả cái tâm nó, chứ đâu phải dụng cái này để cho nó, cái bộ xương này ngồi đó, nhìn nó mà chơi. Phải không? Còn cái kia nó tướng có cõi Cực Lạc mà sự thật đâu có cõi Cực Lạc, mà nó cứ tướng nó sẽ về Cực Lạc, cho nên nó đâu có về được. Con hiểu không? Nó là cái hình dáng của tướng thôi.

Đó, thì cho nên vì vậy thật là thật mà giả là

giả. Nhưng mà lấy cái giả để mà làm cho cái tâm tham, sân, si chúng ta nó lìa. Con hiểu không? Nó nhàm chán, nó ớn. Biết sử dụng, đó là biết sử dụng tướng.

Nhưng mà mọi cái tướng mà nó hiện ra, nó làm điều này điều kia: *“Dừng lại! Mày là tướng. Đi! Tao biết.”* Minh dần. Dừng hết! Phải không? Cái mặt mà đương ngồi nhiếp tâm vậy mà nó, nghe nó nặng một đồng vậy, mà cứ ngồi đó nhiếp tâm à, mà không đuổi nó đi: *“Mày là tướng. Cái mặt nặng nề mày đi ra, chứ mày ở đây mày nặng cái mặt tao thì không được. Phải bình thường lại nè!”* Rồi bắt đầu ngồi tu, một hơi nó bình thường. Khi không nó nặng chình chịch, cái đầu nó làm như một cục đá nó treo trên.

Có nhiều người nhiếp tâm chỗ hơi thở, hít vô, thở ra, sao thấy cái lỗ mũi mình càng ngày lớn vậy đó, mà nó nặng xuống. Bị tướng mất rồi mà không biết, mà cứ tướng đầu: *“Cha, có lẽ là định tướng. Bây giờ nó hiện ra vậy chứ gì?”* Mà lúc bấy giờ nhiếp tâm lại không vọng tướng nữa chứ, mới mê chứ. Các con thấy nó lầm lạc ghê gớm. Đó là cái sai, mấy con.

Cho nên trong cái sự tu tập, mấy con nhớ kỹ những điều mà Thầy nói. Sau này nó có những

cái trạng thái gì: “*Tưởng đi! Ở đây, tao không chấp nhận!*” Con cứ dùng ý thức của con đuổi tất cả những cái đó. Cái đầu mà đờng nặng nặng, con nhiếp tâm mà nặng nặng: “*Cảm thọ, cái nặng đầu này đi, bình thường lại!*” Thì nó sẽ lần lượt nó bình thường. Nó không rối loạn cái thân kinh của mấy con. Chứ mấy con tập trung, mấy con bị căng thẳng. Thì trong khi đó, cái sức của mấy con tác ý nó chưa đi, thì mấy con xả ra liền. Đừng có để nó đến nổi mà nó rối loạn thân kinh thì không tốt. Đó là những cái sự tu tập.

2- GIỮ TÂM THANH THÂN TRÊN TƯ NIỆM XỨ

(05:10) **Trưởng lão:** À, bây giờ, còn riêng con thì bây giờ Thầy dạy pháp. Sư Pháp Ngộ là tu Tứ Niệm Xứ.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Cho con hỏi.

Trưởng lão: Rồi, con hỏi đi con.

Tu sinh Pháp Ngộ: Về cái cách tu Tứ Niệm Xứ, thưa Thầy. Vậy thì ví dụ mình tu Tứ Niệm Xứ, giữ tâm thanh thân. Nhưng mà khi mà nó vẫn cứ để ý hơi thở thì tức là không đúng hả Thầy?

Trưởng lão: Không đúng.

Tu sinh Pháp Ngộ: Hoặc là khi mình giữ tâm

thanh thân mà mình vẫn biết hơi thở hay là ...

Trưởng lão: Ờ, với tâm thanh thân thì mình vẫn biết ở trong thân của mình nó toàn bộ, Nó không thấy ... Đó, khi mà nó thấy, nó biết hơi thở ra vô ra vô nhẹ nhàng thì biết hơi thở là nó bám vô hơi thở rồi. Thì mình nhắc: "*Thanh thân, an lạc, vô sự.*" Mình quán sát thân mình để cho nó nhả cái hơi thở ra.

Rồi cái mình ngồi im lặng vậy, cái bắt đầu thấy nó thở ra, thở vô. Cái mình nhắc nữa. Do đó bắt đầu từ đó con nhắc, tới sau này nó không thấy hơi thở nữa, chứ không thể là Bây giờ Thầy biết mấy con bị hơi thở. Hồng chừng...

Tu sinh Pháp Ngộ: Con có những lúc như thế này. Khi cái tâm mà nó yên lặng một cái, mình thấy gọi là nó yên lặng trong trạng thái yên lặng, thì nó lại biết hơi thở rất rõ ràng.

Trưởng lão: À, nó đang ở trên hơi thở, tức là nó đi về hơi thở, chứ không phải là Tứ Niệm Xứ. Bây giờ, mình tu Tứ Niệm Xứ thì trở về Tứ Niệm Xứ. Do thấy nó biết hơi thở: "*Mày đi ra, không có bám vô hơi thở nha! Thanh thân, an lạc, vô sự.*" Rồi con sẽ thấy cái trạng thái thanh thân, an lạc. Nó không phải ở ...

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, bạch Thầy, một trạng thái nữa, bạch Thầy. Khi mà mình tâm thanh thân an lạc, vô sự thì hoặc là mình yên lặng tâm, nhất là cái yên lặng tâm, thì thanh thân, thì yên lặng tâm, thì lại nó lại nó biết cả thân mình. Thì như thế nào, bạch Thầy?

Trưởng lão: À, nó cảm giác toàn thân nó được.

Tu sinh Pháp Ngộ: Cảm giác toàn thân thì được?

Trưởng lão: Được, được. Bởi vì nó thuộc về thân, thọ, tâm, pháp. Cái Tứ Niệm Xứ...

Tu sinh Pháp Ngộ: Mà nó biết hơi thở tức là nó biết một mục.

Trưởng lão: Một chỗ đó thì không được. Một chỗ hơi thở thì không được, mà nó biết toàn thân nó. Có khi nó thấy hơi thở rồi nó đi tới chỗ khác. Nó đang quán thân, quán thọ, quán tâm nó mà. Thành ra nó biết hơi thở rồi nó đi chỗ khác. Mà nó cứ bám vô hơi thở hoài, nó biết có chỗ này thì: "*Mày trật. Mày đứng có chỗ, mày không chịu đi. Cái thành mày chúng vô ăn cướp sao? Mày ra coi!*"

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, bạch Thầy! Như vậy

là mình, khi mà nó biết hơi thở rồi nó biết cả thân, nó biết hết những cái sinh hoạt ...

Trưởng lão: Ờ, thì được.

Tu sinh Pháp Ngộ: Như vậy, mình vẫn giữ ...

Trưởng lão: Nó đang quan sát cả toàn thể cái thành của nó rồi, Tứ Niệm Xứ rồi. Nó giữ cái thành Tứ Niệm Xứ của nó, cho nên nó biết hết được. Mà bây giờ nó chỉ có bám vô hơi thở mà nó không cần biết cái tụi kia nữa thì cái đó là sai mất.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, vậy thì lâu lâu, nếu mà lâu lâu như vậy, mình phải hướng tâm há, Bạch Thầy? Con hướng tâm ạ? Hướng tâm thanh thân, an lạc, vô sự?

Trưởng lão: Ờ, hướng tâm con nhắc nó. Đó, hướng tâm thanh thân an lạc, vô sự. Để không nó bám một chỗ, không có được. Nó làm biếng lắm.

Tu sinh Pháp Ngộ: Ví dụ như nếu mà nó bám vô một trạng thái nào đó thì mình lại đuổi nó đi?

Trưởng lão: Đuổi đi. Không được. Có vậy thôi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, khi đi, đứng, nằm, ngồi thì mình vẫn giữ?

Trưởng lão: Đều được hết.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nằm luôn?

Trưởng lão: Ờ, khi con đang ngồi vậy, nó muốn, nó hướng tâm ra, nó muốn đi thì con đứng dậy con đi. À, trong cái bài kinh Phật dạy rất kỹ. Mà nó đang đi vậy, nó muốn ngồi thì ngồi. Không có gượng ép chút nào hết. Bởi vì cái hướng tâm không có nghĩa vọng tưởng. Con hiểu không?

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Ví dụ, đi thì muốn đi mình đi, muốn ngồi mình ngồi. Mà nhiều khi nó muốn nằm.

Trưởng lão: Ờ, muốn nằm? Nằm.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nhưng mà rồi nó muốn ngủ.

Trưởng lão: Ờ, nó muốn ngủ thì không cho.

Tu sinh Pháp Ngộ: Sao?

(08:11) **Trưởng lão:** Nhưng mà, cho nên đức Phật mới nói. Khi đang ngồi mà nó muốn đi thì phải chú ý kỹ cái hành động mà đứng dậy để mà đi. Chứ không có được mà lơ lửng được cái chỗ này nha.

A, coi chừng nó muốn vậy rồi nó đi tâm bậy.

Cho nên đức Phật dặn cái chỗ này nè. Khi nó hướng tâm nó muốn đi thì mình đứng dậy đi, chứ mình không có ép bảo: “Mày ngồi lại!” Mình đứng dậy theo cái muốn của nó. Nhưng mà phải tỉnh thức từ cái hành động mà ngồi. Bắt đầu hồi ngồi đó, cái hành động mà bắt đầu mà đứng dậy để mà đi thì phải chú ý kỹ cái hành động đó, để không nó lợi dụng chỗ đó mà đánh vô.

Cũng như bây giờ đó, nó muốn nằm, mà mình đương ngồi mà muốn nằm, thì mình chuẩn bị mình nằm thì mình phải cảnh giác: “Mày nằm, mày muốn ngủ phải không?” Ờ, mình nói trước nó: “Mày ngủ là tao không có cho mày nằm. Mà mày không ngủ, mày tỉnh thì tao cho mày nằm.”

Ờ, con cảnh giác nó thì nó không có ngủ. Chứ con không cảnh giác nhắc nó, nó khoái lắm, nó nói: “Ờ, bây giờ muốn nằm.” Cái nó nằm ngủ. Mà nằm xuống cái nó thiếp luôn, chứ không phải dễ đâu. Một giờ à! Chứ...

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, bạch Thầy! Nhiều khi nó thanh thân, an lạc, vô sự. Nhưng mà nó thanh thân một chặp rồi cái bắt đầu nó thanh thân và nó thiếp luôn.

Trưởng lão: Ờ, đó là con... Bởi vậy, bây giờ

con đương ngồi nè mà con thấy nó thanh thân. Con biết rằng trước khi mà nó muốn ngủ, nó có một cái trạng thái nó an lắm, nó thích lắm, cho nên nó mới đi vô được. Cho nên: *“Mày muốn ngủ rồi, tao biết mày rồi. Mày phải tỉnh thức, chứ mày không có...”* Con chỉ tác ý vậy, cái nó tỉnh bơ trở lại. Bởi vì cái pháp tác ý: *“Thanh thân, an lạc, vô sự.”* Khi mà nó có cái dạng gì nó, cái lạc nó cao thì coi chừng nó rơi vô ngủ.

Con ngồi vậy mà con nghe nó yên ổn quá, thích quá rồi, thì nó sắp sửa nó vô cái gì đó, nó mới báo động đó. Còn nó ngồi mà nó giữ thanh thân bình thường, nó không có sao hết đâu, mấy con.

Phải nhớ kỹ. Bởi vì khi tu chúng ta biết từng chút của nó chứ. Bởi vì đức Phật nói Chánh Niệm Tỉnh Giác, mấy con. Mà mấy con tỉnh giác cái kiểu này, gì nó tăng cường lên cái sự an lạc mấy con không biết à, để rồi đi ngủ mất.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, con thấy trong con nó có ba cái. Thứ nhất là, một là ngủ nè, thứ hai là nói. Vì đi đâu là nó có, nó giữ cái tâm yên lặng thì có rồi nhưng mà nó lại nói. À, thứ nhất là ngủ, thứ hai là nói, thứ ba là đi. Thích đi.

(10:28) **Trưởng lão:** À! Đó bây giờ Thầy nói như thế này nè. Bởi vậy ở trong cái chỗ tu tập, nó có... Chúng ta đừng có nghĩ rằng tất cả những niệm trong đầu của chúng ta nó không có loại đâu. Đức Phật phân loại ra hết cho chúng ta biết.

Cái hướng tâm, là muốn đi, muốn nằm, muốn ngồi, thì làm theo hướng tâm, không phải vọng tưởng. Còn ở trên cái vấn đề mà độc thoại, tự nó nói. Ở, bữa đó nó đọc cuốn kinh nào không biết đâu. Bây giờ nó ngồi đó, nó trả lời cái câu mà nó nghi ngờ đó, là độc thoại, tự nó độc thoại. Nó nói đó, tự nó nói chuyện với nó đó. Thì cái nó nói đúng thì để cho nó nói. Mà cái nói sai thì gạt không có cho nó nói. Con hiểu không? Dừng cái đó lại. Thì đó là độc thoại.

Còn suy tâm, cái dòng tư tưởng suy nghĩ. Đức Phật phân biệt được rõ ràng cho chúng ta biết mà. Khi mà chúng ta tu Tứ Niệm Xứ, nó sẽ xảy ra những cái điều đó ở trong đầu chúng ta đó, trong cái dòng suy tâm. Mà cái suy tâm nào chúng ta để, mà cái suy tâm nào mà không được để, phải diệt? Nó rõ ràng. Chứ không phải là mọi cái niệm ở trong đầu chúng ta đều là vọng tưởng hết. Không phải đâu. Có cái tốt, có cái xấu, có cái độc thoại trong đó, con.

Tu sinh Pháp Ngộ: Tâm thiện thì giữ?

Trưởng lão: Giữ.

Tu sinh Pháp Ngộ: Mà tâm ác thì bỏ?

(11:32) **Trưởng lão:** Diệt. Dừng. Tác ý bỏ, dẹp: “*Mày nghĩ cái này không được.*” Còn cái suy tâm kia nó khai triển được cái tri kiến của chúng ta. Nó làm cái dòng tư tưởng đó nó trở thành cái pháp Định Vô Lậu. Nó làm cho chúng ta có cái sự thấm nhuần được cái lý, cái lý của đạo. Cho nên chúng ta đừng có diệt mấy cái đó, uống lăm. Cái tài sản của chúng ta ở chỗ đó mà chúng ta đem quăng thì uống. Hiểu chưa?

Đó phải phân biệt cho rõ. Tu tập Tứ Niệm Xứ là phải phân biệt cho rõ từng cái tâm niệm của chúng ta trong đầu nè, chứ không phải là cái gì hết. Mà rõ được thì tu không sai, mà không rõ được là tu sai. Có như vậy thôi.

Cho nên trước khi tu Tứ Niệm Xứ, người ta trang bị cho mình. Các con biết cái lớp Chánh Niệm của Phật là Tứ Niệm Xứ chứ gì? Người ta trang bị cho mình là sáu cái lớp tu ở đầu tiên từ Chánh Kiến, Chánh Tư Duy cho đến Chánh Niệm. Mấy con biết sáu cái lớp tu mới tới cái Chánh Niệm, tới Tứ Niệm Xứ.

Trong Chánh Tinh Tấn là cái Tứ Chánh Căn, thì người ta đã trang bị cho mình đủ các cái pháp ngăn ác, diệt ác ở trên Tứ Chánh Căn. Cho nên “*ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện*” là Tứ Chánh Căn mà. Tứ Chánh Căn nó là Chánh Tinh Tấn, cái lớp Chánh Tinh Tấn. Ở cái lớp đó, người ta sẽ dạy cho mình Tứ Chánh Căn. Còn tới Chánh Niệm ấy, thì người ta dạy cho Tứ Niệm Xứ. Cho nên nó rành.

Các con từ học cái lớp Chánh Kiến, người ta dạy các con Tứ Bất Hoại Tịnh trong cái lớp Chánh Kiến. Rồi còn Chánh Tư Duy thì người ta dạy cho các con cái Định Vô Lậu để mà con ở trên đó con tư duy. Cho nên khi mà con tới Chánh Niệm là Tứ Niệm Xứ, con rành không có sót một cái niệm vọng tưởng gì của con mà lọt vào con mắt nó được đâu.

Còn bây giờ, các con có cái chương trình giáo dục cái kiểu này đâu. Cho nên bây giờ, ngay vô mấy con tu Tứ Niệm Xứ, nó lộn xộn ở trong đó quá trời. Từng niệm mấy con chưa có rành nó đó. Cho nên khi mà các con có những cái trường, con có tám lớp học đàng hoàng rồi thì Thầy nói rất là nhẹ nhàng, hướng dẫn mấy con rất nhẹ nhàng. Tới cái lớp nào ra lớp nấy nó rõ ràng. Đâu ra bài vở

nấy, không có còn sai chỗ nào.

Tu vô, Thầy nói mười người đạt chứng quả A La Hán mười người, không có trật. Nhưng bây giờ mình tu rất là vất vả. Bởi vì cái chương trình nó chưa có. Cho nên bây giờ vô đây, mấy con cái căn bản mà của các lớp mà Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ đó nó chưa có. Cho nên mình vô cái mình tu Tứ Niệm Xứ rồi. Ờ, mình tu Tứ Niệm Xứ thì thật sự ra nó lớp thứ bảy của nó rồi. Mà bây giờ mình tu Tứ Niệm Xứ thì từng cái niệm này phải hướng dẫn mấy con Thầy cũng vất vả. Cho nên mấy con phải thân cận Thầy, chứ xa Thầy không được.

Còn cái kia, thí dụ như vô lớp Chánh Kiến, người ta dạy cho mấy con học cái gì gì đó, thì cái lớp Chánh Kiến là cái lớp căn bản, cái lớp đầu tiên nó dễ. Cho nên người ta dạy, nó đâu cần cái chuyện đó đâu. Người ta dạy cái gì thì các con mới nhìn thấy các pháp như thế nào, các con học những cái gì, giới luật học cái gì, người ta dạy mấy con lâu hết những cái này rồi. Rồi mấy con tu tập những cái gì gì, người ta dạy cho mấy con cái đó hết. Đó thành ra nó dễ. Còn bây giờ, bây giờ mấy con mới là những người mà tu ngang xương nè. Nói mấy con, kêu là tu nháy lớp.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nhảy lớp nên Thầy mới vất vả.

Trưởng lão: Nhảy lớp đó, cho nên cái ông thầy mà dạy, mà kêu là dạy trò nhảy lớp để thi đó, cái ông thầy đó cực.

Tu sinh Pháp Ngộ: Con bạch Thầy! Một điều nữa, bạch Thầy, là khi mình giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự, tức là một cái trạng thái của tâm hả, bạch Thầy?

Trưởng lão: Trạng thái của tâm.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, nó nằm trên bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp?

Trưởng lão: Bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp. Đó, đúng đó.

Tu sinh Pháp Ngộ: Đó là mình giữ được tâm?

(14:35) **Trưởng lão:** Nó là giữ được tâm. Mà nó ở một cái chỗ nào không thì nó trật. Bởi vì nói Tứ Niệm Xứ chứ phải nói Nhất Niệm Xứ sao? Nó tứ mà, chứ có phải nó nhất sao? Mà mình ở có một chỗ thì trật. Con hiểu không? Con nhớ. Cho nên vì vậy mà luôn luôn cái tâm mình, luôn luôn nó phải ở trên bốn chỗ đó. Mà nó trụ một chỗ nào đó thì tác ý: "*Thanh thản, an lạc, vô sự. Không*

phải bám hơi thở được.” Minh biết là cái tật nó hay vô hơi thở thôi, chứ không có chỗ nào hết.

Thì bắt đầu cho nó quan sát, nó giữ bốn cửa thành của nó. Chứ để không nó giữ có một cửa à. Thành ra con quan sát vậy. Rồi lâu ngày dần rồi nó tự nhiên tự bất động, tự thanh thân của nó. Khi mà nó được rồi thì nó dễ lắm.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó quen.

Trưởng lão: Nó quen rồi. Còn bây giờ nó chưa quen. Nó chạy bên đây, nó chạy bên ni, nó chạy bên đây, nó lảng xăng. Rồi mình khi mình quán cũng vậy. Thay vì người ta nhìn quán cái nó tổng quát, nó chung. Còn cái quán của mình bây giờ đó, thân thì quán thân thôi, chứ quán tâm không được, tôi làm không kịp. Có phải không mấy con? Một lượt mấy con thân, thọ, tâm, pháp một lượt, mấy con làm không kịp đâu. Mà cái cảm nhận của nó đó, thì các con cảm nhận, con thấy cảm nhận luôn cả bốn cái này được. Nhưng mà nó rõ ràng thì mấy con làm chưa có được.

Cho nên phải nhìn cái thân, rồi nhìn cái tâm, rồi nhìn cái thọ, rồi nhìn cái pháp. Nó nhìn từng phần thì mấy con nhìn được. Con hiểu chưa? Còn cái kia, các con nhìn một chung thì các con lơ mờ.

Cái sức tĩnh của các con nó kém đến vậy đó. Con hiểu chưa? Mà người ta bảo tĩnh giác, cho nên mình tập. Một thời gian sau nó thuần rồi, nó nhìn một cái là nó cảm nhận bốn cái chỗ của nó liền.

Cho nên Tứ Niệm Xứ không thể tách rìa ra từng cái Niệm Xứ mà tu được, bởi vì nó là một cái chùm của nó rồi. Cho nên có nhiều người lấy Thân Niệm Xứ mà tu, có nhiều người lấy Thọ Niệm Xứ mà tu, hay lấy Tâm Niệm Xứ mà tu. Tu riêng vậy không có được. Cái này là phải tu chung. Bởi Tứ Niệm Xứ mà ai mà cắt từng phần ra được mà tu. Vì vậy mấy người đó sai, không có đúng. Tu như vậy nó cũng có giải thoát, nhưng mà giải thoát như vậy nó không có đúng cách.

Ở trên một cái khối, Tứ Niệm Xứ của nó là một cái khối. Thân, thọ, tâm nó là một cái khối của thân của chúng ta rồi. Cắt cái tâm của chúng ta ra đây mà tu, rồi còn mấy cái kia bỏ hay sao? Cho nên nó sai, mấy con. Tại người ta không hiểu. Có bao giờ ông Phật dạy, bảo: *“Ồ, bây giờ mình tu cái Tâm Niệm Xứ đi, hay hoặc là tu cái Thân Niệm Xứ.”* Đức Phật đâu có dạy mình rời rạc như vậy. Mà dạy mình trên Tứ Niệm Xứ thì ông kết luôn quán thân, rồi quán thọ, quán tâm, rồi quán pháp. Có phải không? Liên tục à.

Thấy cái bài pháp đó thì con thấy kết hợp bốn cái chỗ của nó quán, quán, quán, quán. Vậy mà khi mình quán một cái là mình nhìn một cái, là mình làm sao mà tổng quát, thấy hết bốn cái một lượt. Còn bây giờ thì mình phải quán từng cái, từng cái, từng cái. Con hiểu chưa?

Sau một thời gian thấm nhuần rồi, mấy con nhìn nó một cái là bốn cái này con thấy rõ quá. Đó là nó hòa nhập, tức là nó nhập vô rồi. Còn bây giờ mấy con chưa nhập thì mấy con phải chịu lần lượt quán từng phần, từng chỗ một.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, bạch Thầy, nếu mình quán như vậy thì nó bị sơ suất không à Thầy? Nó trên bốn cái chỗ cửa thành, nó bị sơ. Mình quán cái này thì cái khác, ác pháp chiếm. Mà quán cái kia lại ác pháp nó chiếm.

Trưởng lão: Nó chiếm.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, mình dù có quán được hai cái nhưng mà hai cái nó luôn ác pháp chiếm.

Trưởng lão: Cũng chiếm.

Tu sinh Pháp Ngộ: Mà nó chiếm mạnh quá rồi, nó dắt mình đi.

Trưởng lão: Vậy đấy!

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, giờ nó chiếm vô cửa thành luôn rồi. Bây giờ, mình chịu thua rồi. Thì đầu hàng, thế là mình thua.

Trưởng lão: Thua.

Tu sinh Pháp Ngộ: Cho nên mình phải tập.

Trưởng lão: Tập. Mình đi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Tập trên bốn cái thân, thọ, tâm, pháp.

Trưởng lão: Coi như bây giờ thằng lính này, con mắt nó nhìn tổng quát chung vậy, nó nhìn chung không kịp, buộc lòng nó phải chạy đi vòng vòng nó coi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Chạy cực quá mà Thầy.

Trưởng lão: Rất cực. Mới đầu đó nó cực đó. Nhưng mà sau khi nó quen rồi, bắt đầu nó ngồi một chỗ chứ bốn cái cửa thành tao thấy mặt hết. Thằng nào lọt vô là biết liền. Phải không? Một cái nó nhìn là bốn cửa thành một lượt, nó thấy biết hết, không có chỗ nào mà sót. Tập rồi nó quen, mấy con.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bây giờ, bạch Thầy! Thầy

chỉ đi Thầy.

Trưởng lão: Rồi, bắt đầu bây giờ Thầy chỉ con.

Tu sinh Pháp Ngộ: Thầy chỉ dạy cho con đi.

3- TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH CƠ BẢN

(18:15) **Trưởng lão:** À, con bây giờ con về con tập. Đầu tiên, con đi kinh hành hai mươi bước. Con đi tự nhiên, đừng có gò bó, đi tự nhiên. Con đừng có nhìn xuống dưới chân con mà tập trung quá căng. Mà, con nhìn xa xa ra chút. Con nhìn cỡ khoảng hai thước, nhìn ra trước vậy, rồi con đi. Phải không?

Rồi con đi hai mươi bước, rồi con đứng lại, con hít thở năm hơi thở. Rồi con mới bắt đầu con bước đi nữa. Rồi vài ba hôm nữa Thầy thấy con thuần thục được cái này, Thầy dạy thêm. Chớ đừng có tu nhiều. Tu nhiều nó không thuần thục. Tu một pháp, chuyên đi riêng một pháp đi thôi. Rồi, con cứ về.

Hễ mà tu, thí dụ như con đi ba mươi phút được rồi, con ngồi con xả nghỉ ba mươi phút, rồi lại tiếp tục tu cái pháp đó đi. Cứ như vậy, rồi Thầy sẽ kết hợp. Khi mà con đứng con hít thở được năm hơi

thở rồi, mà cái thời gian tu chừng ba ngày, năm ngày, Thầy thấy được rồi. Thầy kiểm điểm lại coi cách thức con tu coi như thế nào, đi, coi đứng, rồi hít thở như thế nào.

Mình nhớ trước khi đi thì mình tác ý: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành.”* Thì các con mới bước đi. Thì mình nhìn xa như vậy mà mình chú ý dưới bước chân đi, mình biết đi. Có vọng tưởng hay không vọng tưởng không cần thiết. Con hiểu không? Mà cũng không cần câu hữu với pháp nào hết. Cứ mình cố gắng mình nhớ để mình bước đi thôi. Rồi nó có vọng tưởng thì mình nhớ: *“À, đẹp! Bước đi thôi.”* Có vậy thôi.

Rồi tới khi con đứng lại, con hít thở năm hơi thở. Rồi, năm hơi thở rồi, thì khi mà đứng lại thì tác ý: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”* Rồi con hít thở năm hơi thở. Rồi bắt đầu con dừng lại hơi thở thì con tác ý: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành.”* Con tác ý trước khi mà con đi. Nghĩa là mình có cái ý thức dẫn cái hành động đó để mình tu tập. Cho nên mình tác ý rồi, mình bước đi hai mươi bước nữa, đứng lại. Đứng ba mươi phút, con nghỉ.

Trong khi tu mà có cái chuyện gì mà khó khăn thì con cứ bảy giờ con đến đây, con sẽ gặp Thầy.

Hoặc là cần thiết lắm, có chuyện gì quá gấp thì con chạy vào phòng làm việc của Thầy ở chỗ đó, thì sẽ gặp Thầy. Rồi Thầy sẽ hướng dẫn, sẽ chỉ cho. Còn không có cần thiết thì cứ bây giờ con sẽ đến đây gặp Thầy. Phải không?

Con nhớ tu một pháp chuyên đi. Rồi lần lượt Thầy dạy từng pháp, từng pháp. Mặc dù bây giờ con đã có tu tập rồi. Nhưng mà đừng! Theo Thầy dạy, căn bản nhất, cứ đi chậm chậm rồi bảo đảm chắc ăn. Phải không?

Tu sinh 1: Kính bạch Thầy! ...

Trưởng lão: Được, con cứ sử dụng bình thường. Con cứ mặc y phục bình thường, không có gì đâu. Thầy cho phép. Không có gì hết!

Rồi lần lượt, rồi Thầy sẽ dạy cái giới. Rồi Thầy cho con thọ những cái giới trở lại. Bởi vì mình thọ với những vị Thầy mà giới luật không nghiêm chỉnh, thì không bao giờ mình cái giới luật nghiêm chỉnh được. Còn khi mà Thầy đã truyền giới cho con rồi, với Thầy thì phải giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh. Thầy truyền rồi. Thầy sao thì con phải làm y như vậy, không được phạm giới. Con hiểu không?

Thì vậy nó mới có cái quyết định, cái niềm tin. À, Thầy không phạm giới mà tại sao mình

lại phạm giới? Vì mình dở quá vậy. Phải làm sao cho giống Thầy mình. Có phải không? Thầy là cái trụ cột, cái gương để cho mấy con dựa vào. Cũng như đức Phật ngày xưa mà, cái chỗ của tất cả Tỳ kheo dựa mà. Phải không? Mà đức Phật mà phạm giới thì ai mà dựa, mà làm sao đủ cái gương hạnh? Còn Thầy bây giờ không phạm giới là cái chỗ cho mấy con dựa vào để giữ gìn giới. Mà giới nghiêm chỉnh thì các con sẽ ly dục, ly ác pháp. Các con hiểu chưa?

Cho nên vì vậy mà, sau khi đó, Thầy sẽ cho con thọ giới. Thầy dạy cho con giới luật rồi, bắt đầu Thầy cho con thọ giới. Thọ giới, mà một người mà giới luật nghiêm chỉnh thọ giới cho con thì con mới nghiêm chỉnh giới được. Con hiểu không? Đó, như vậy là Thầy sẽ trợ giúp cho con hoàn toàn thanh tịnh trong giới. À, rồi phải không? Cố gắng mà tu tập! Về ôm cái pháp đó. Riêng phần con tu vậy.

Còn sư Pháp Ngộ thì nhớ. Con tu cái pháp Tứ Niệm Xứ con. Còn tất cả những pháp khác thì con tu để mà giữ chân nó thôi. Chứ còn cái pháp Tứ Niệm Xứ này ...

(22:00) **Tu sinh Pháp Ngộ:** Dạ, tất cả những cái pháp, con cần phải tu những pháp gì, bạch

Thầy?

Trưởng lão: À, coi như là con phải tập an trú trong hơi thở. “*An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành ...*” Để khi mà có chướng ngại gì đó, con ôm pháp đó coi như ôm phao vượt biển đó, để mà đánh lui những cái chướng ngại ra. Phải không? Đó là ...

Với con tập về cái hơi thở thì con tập: “*Quán tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, quán tâm định tĩnh...*” Con tập cái pháp đó cho nhuần con. Khi nó có hôn trầm, mình ngồi tại chỗ mình tác ý một cái là nó định tĩnh trở lại hết, để mình khỏi mất công đi kinh hành. Ngồi đó mà phá cái hôn trầm, thùỳ miên.

Thì con tập cái “*An tịnh thân hành*”, rồi “*An tịnh tâm hành*”, với cái “*Với tâm định tĩnh*”, tức là “*Quán tâm định tĩnh*” đó. Ba cái đề mục của Định Niệm Hơi Thở này, con tập cho thấm nhuần.

Đó! Rồi còn cái pháp mà Thân Hành Niệm ấy thì con đi khoảng ba mươi phút thôi. Tức là tác ý từng hành động đứng lên ngồi xuống để kết hợp cho nó thành cỗ xe Thân Hành Niệm đó. Con tập cho nó quen, để sau khi mình thanh thản được rồi mà thấy nó chưa đủ Tứ Thần Túc, thì mình

chỉ cần ôm cái pháp đó, thì mình đi chừng vài ba vòng thì Tứ Thần Túc nó hiện ra.

(23:03) **Tu sinh Pháp Ngộ:** Rồi Định Vô Lậu nữa?

Trưởng lão: À, Định Vô Lậu. Nếu mà con cần thì con tu cái Định Vô Lậu là tăng thêm cái tri kiến giải thoát cho mình. Còn nếu mà con thấy con đã thông suốt những Định Vô Lậu thì không cần, nếu mà có thắm nhuần.

Còn chưa thắm nhuần thì phải cái đề tài nào mình chưa thắm nhuần... Thí dụ như cái tâm dục hoặc là cái lòng từ của mình mà nó chưa có phát triển thì mình áp dụng để mình thắm nhuần được cái đó. Mình phát triển cái lòng từ, tâm từ bi đó con. Hoặc là phát triển cái thân bất tịnh để cho mình nhàm chán cái tâm dục, để xả nó con.

Đó, là cách thức đó mình, những cái Định Vô Lậu đó đó, những cái vô lậu đó đó, mình phải đưa cái đề tài ra mình quán. Một lần chưa đủ đâu, nhiều lần, nhiều lần, thắm nhuần nó để mà quét cái cái tâm đó ra. Nó nhờ thắm nhuần nó mới ra. Con hiểu không?

Một lần, bây giờ mình đặt cái đề tài đó, mình tu ba mươi phút đi, mình đưa cái đề tài thân bất

tịnh đi. Mình quán một lần nó chưa thấm nhuần. Mà trong một giờ đó, ba mươi phút mình tu. Mà bây giờ mình quán mới có năm phút mà nó đã hết cái đề tài, mình quán bất tịnh nó hết rồi. Mình đặt trở lại, quán trở lại một lần nữa, quán trở lại một lần nữa, như học trò mà đọc bài mà đọc hoài chừng nào cho làu mới thôi đó. Các con hiểu không? Nhớ cái Định Vô Lậu là như vậy, là mình cứ quán đi quán lại hoài thì nó sẽ thấm nhuần. Và nó thấm nhuần đó là giải thoát đó. Phải bền chí mà thấm nhuần những cái pháp mà quán như vậy.

Còn thiếu sót một cái gì ở trên cái pháp mà quán, thí dụ như mình quán cái thân bất tịnh mà mình thấy như vậy đó. Sau khi mình muốn cho cái sự quán của mình nó nhiều hơn nữa, nó bất tịnh nhiều nữa, nó rõ ràng hơn nữa, cụ thể hơn nữa, thì mình đến nhờ Thầy để trợ duyên cho mình. Có những cái gì thiếu khuyết, mình trình lại cái chỗ mình quán coi như vậy nó đủ hay là còn thiếu. Nếu thiếu ấy, thì Thầy giúp thêm những cái ý thêm. À, bây giờ chỗ này nó chưa hết, chỗ này nó còn nữa, phải quán vậy vậy cho nó mới đủ. Thì con sẽ có được tăng thêm một cái số vốn tri kiến về sự quán bất tịnh. Con hiểu không?

Còn nếu mình thấy đủ thì mình cứ ôm đó,

mình thấm nhuần. Bữa nay quán, ngày mai quán, trong cái đề tài này quán. Nhất là mình thấy cái tâm của mình nó vì cái đó nó nặng, vì cái nào nó nặng đó. Tâm sân mình nặng hay tâm si mình nặng thì mình cứ đưa cái đề tài quán hoài. Quán riết thấm nhuần, nó sẽ phá vỡ cái đó đi. Đó là cái Định Vô Lậu, nó làm cho lậu hoặc không còn.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ. Vậy là con tu thêm ba cái?

Trưởng lão: Ba. Ba cái đề tài của Định Niệm Hơi Thở. Định Vô Lậu thì đưa ra một cái đề tài nào mà con thấy cái tâm chướng ngại của mình thì đưa đề tài đó quán nhiều lần. Con nhớ vậy. Còn Thân Hành Niệm thì tập ít thôi, ba mươi phút thôi. À, còn cái Tứ Niệm Xứ là tập nhiều. Rồi, nhớ rồi phải không?

Thọ Bát Quan Trai, với Thầy cho con một cái tập sách là Mười Giới Đức Thánh Sa Di, trong đó có hai mươi lăm pháp hành của sa di. Thầy sẽ cho con những cái tập sách đó để cho con có những cái sách ...

À, như vậy thì bây giờ đó, thì sư Pháp Ngộ, con thì bây giờ về lo tu rồi. Còn bây giờ là các con cư sĩ, Thầy sẽ dạy các con.

(26:01) **Tu sinh 1:** Kính thưa Thầy! ...

Trưởng lão: Được rồi, Thầy sẽ giúp cho cái phần này cho. Con yên tâm. Sau này những cái bài mấy con viết, khi Thầy duyệt Thầy thấy nó có ý nghĩa mà xây dựng lại Phật giáo, có nghĩa tốt để mà dựng lại những cái điều tốt cho Phật giáo thì Thầy sẽ đưa nó vào trong một cái tập Diễn Đàn Chơn Như.

Diễn Đàn Chơn Như, tức là nơi đó là do những cái bài viết của mấy con viết ra, để mấy con trao đổi, từ cái người ở địa phương này đến người địa phương kia đều là đọc nhau. Chúng ta sẽ thông cảm và hiểu biết trên con đường tu tập của chúng ta.

Nó có những cái khó khăn. Đối với Đại thừa, nó có những cái khó khăn. Cái sai của Đại thừa, chỗ này Đại thừa sai vậy, chỗ kia Đại thừa sai. Chúng ta đọc, chúng ta thông, chúng ta đã hiểu biết hết tất cả những cái sai đó. Đồng thời cũng rút tĩa những cái kinh nghiệm của mấy con viết ra để mà rút tĩa nhau, để mà chúng ta biết cách tu tập cho nó đến tốt. Để rồi Thầy sẽ dạy cho con.

Bây giờ, trong khi mà tu tập như vậy đó, thì con hiện giờ con về, con tập cho Thầy trong một

phút thôi. Trong một phút về cái hơi thở: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”* Con chỉ cần hít vô, thở ra trong một phút, rồi con nghỉ một phút, rồi con tập. Trong đó, con tập ba mươi phút.

Rồi con sẽ trình bày về hơi thở con có. Bởi vì Thầy thấy con có cái sức lực để mà dạy về hơi thở. Cho nên vì vậy mà con tập thở bình thường thôi. Con đừng thở chậm, cũng đừng có thở ngắn. Thở theo hơi thở bình thường, nhưng mà con tập chỉ một phút thôi, tập cho kỹ từng hơi thở.

“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.” rồi con hít vô, thở ra năm hơi thở, rồi con tác ý một lần, rồi con thở ra, thở vô lần nữa. Cứ như vậy cho đúng một phút rồi con nghỉ. Nghĩa là được bao nhiêu hơi thở, thì tới đó Thầy cho con nghỉ.

Thí dụ như mười hơi thở mà một phút thì con nghỉ, mười lăm hơi thở một phút con nghỉ, hoặc là mười ba hơi thở mà đúng một phút con cũng nghỉ nữa. Thay vì phải mười lăm hơi thở thì nó đúng là một phút, nhưng mà nếu mà đúng mười lăm mà nó lại thừa phút, thì mới có mười ba hơi thở, chưa tới mười lăm mà nó đã một phút rồi, thì con lấy số mười ba đó mà con sẽ tu. Mười ba hơi thở mà tu. Thí dụ ấy.

À, do đó con tu về cái hơi thở cho Thầy. Cái phần của con tu về hơi thở. Phải không? Đó, như vậy là con nhớ về tập chuyên nhất giùm Thầy cái hơi thở thôi. Và đồng thời nó có buồn ngủ thì con đi kinh hành, đi tới đi lui vậy cho Thầy. Rồi ngày mai gặp Thầy, Thầy sẽ dạy lại. Rồi, để trình bày lại cho Thầy biết cái tu tập nó như thế nào, cái kết quả nó ra sao, rồi Thầy sẽ chỉnh sửa lại con.

4- NƯỚNG THÂN HÀNH TRỊ BỆNH

(28:34) **Trưởng lão:** Còn riêng con thì con ngồi xếp bằng vậy. Phải không? À, con ngồi xuống đi. Con ngồi đi, đừng có ngồi vậy. Con ngồi xếp bằng như thế này, con. Con nhắc: “Đưa tay ra tôi biết tôi đưa tay ra.” thì con đưa ra. “Đưa tay vô tôi biết tôi đưa tay vô.” thì con đưa vô. “Đưa tay ra tôi biết tôi đưa tay ra.” thì con đưa ra. “Đưa tay vô tôi biết tôi đưa tay vô.” thì con đưa vô. Con nhớ không? Con tập như vậy thôi.

Rồi con tập ba mươi phút cứ đưa ra đưa vô vậy, nhắc. Cứ mỗi đưa ra đưa vô con nhắc, con tập trung trong đó. Rồi ngày mai Thầy kiểm điểm coi đưa ra, đưa vô vậy có vọng tưởng, có nghĩ ngợi gì trong đó không. Rồi Thầy sẽ xem, Thầy sẽ xác định cho. Phải không? Con nhớ tập đi.

Tu sinh 2: Con bắt đầu khởi tâm, khởi niệm làm thì đưa tay nào trước, tay phải trước hay tay trái trước?

Trưởng lão: À, tay nào mà hợp. Con làm mà con thấy nó thuận là con đưa nó trước.

Tu sinh 2: Tay nào trước cũng được?

Trưởng lão: Cũng được hết, nhưng mà nó thuận của con thì con cứ đưa.

Tu sinh 2: Với thời gian thì trước đây, con chưa ngộ thiền thì con chỉ làm với năm lần, tức là năm lần tác ý. Trong một lần tác ý là con thở năm hơi rồi tác ý làm năm lần như vậy, tức là năm lần tác ý tay trái, rồi lại năm lần tác ý tay phải, rồi lại trở lại.

Trưởng lão: Bây giờ con làm vậy quen chưa?

Tu sinh 2: Một tay như vậy thì con lại một lần tác ý là ...

Trưởng lão: Năm lần. Năm lần đưa ra đưa vô. Rồi.

Tu sinh 2: Nay hết bệnh đưa tay ra vô thì là đó là cơ hội tiện. Như vậy là con làm một lần tác ý như vậy thì lại thở năm hơi, nhẹ.

Trưởng lão: À, năm lần con đưa ra đưa vô vậy, phải không?

Tu sinh 2: Tay trái hết năm lần như vậy thì đến lượt chuyển sang tay phải. Như vậy là được, đúng chưa ạ?

Trưởng lão: Đúng. Con làm vậy được rồi. Bây giờ để rồi Thầy sẽ kiểm lại. Kiểm lại cái đó coi thử coi nó. Con sẽ... Ngày mai. Con bây giờ con tập đi.

Về cái vấn đề mà đưa tay ra vô vậy, ngày mai con sẽ ngồi con tập cái đó, Thầy sẽ xem coi như thế nào, Thầy chỉnh lại cho đàng hoàng. À, con làm đúng vậy phải không? Cứ tác ý một lần: “Đưa tay ra tôi biết tôi đưa tay ra, đưa tay vô tôi biết tôi đưa tay vô.” Rồi con đưa ra, đưa vô năm lần phải không? Rồi, bắt đầu bây giờ tay này cũng năm lần, tay này năm lần, phải không?

Rồi ngày mai rồi Thầy sẽ kiểm lại con thử coi cách thức tu đúng hay sai. Rồi lần lượt con đã tu có cái gì mà có căn bản rồi thì Thầy tiếp tục cái căn bản đó, Thầy đưa lên. Chứ không có bỏ cái căn bản đó. Con hiểu không? Bởi vì nó đã quen rồi mà Thầy thấy đúng là phải dạy con lên, chứ không phải là dạy ở chỗ đó. Hiểu không?

(31:55) **Tu sinh 2:** Dạ bạch Sư Ông cho con hỏi. Đây là mới về riêng một cái pháp là pháp trị bệnh hiện tại đây mà thôi. Chứ còn như người tu lâu thì như con trình bày ... cái quá trình cũng có năm bảy tháng rồi. Cho nên con cũng có đọc được năm bảy tập sách. Thì trong đó cũng còn nhiều cái điểm mà được về đây thì con cũng ...

Đầu tiên là con đọc cái tập về Cẩm Nang, hành đúng theo cái chương trình bốn thời của Tu viện đề ra, một thời đó là có ba tiếng. Ngày đêm thì có bốn thời, thì trong bốn thời đó, thì con cũng hành tổng hợp theo đúng với thời khóa biểu ấy.

Sau một thời gian, gần đây thì là có hai tháng đây thì con mượn được một số sách giáo lý. Thì như con đọc cái Mừng Ngày Phật Đản của năm 2005, rồi mừng tập của Truyền Thống, thì con thấy có dạy thêm trong cái bài kinh của quyển, của Đức Ông dạy thì bài kinh đó có mười bảy điều thì con cũng thấy là căn bản. Ngay như là cái đầu tiên, cái bài thập thiện thì đi sâu vào là, cũng là nói chung là đi về là cùng một cái pháp là ...

Ba giới là dạy từ cái thân hành kiết sử và thân tham, sân, si với cái giới là cái danh từ đúng, nhưng mà nội dung là dạy từ cái, là mấy cái ở bên Đại thừa là tu theo hạnh con bò, con chó rồi là

hạnh đứng hạnh ngồi ba năm đó. Rồi, cái nó dễ.

Nhưng mà theo trong giáo lý của Đức Ông dạy thì khó khăn nhất là một cái giới, là thân tham, đầu tiên là khó bỏ. Mà muốn làm được cho mau thì là phải là ... về pháp là cũng là kiên trì vào định là Tứ Niệm Xứ. Kiên trì thì mới giải quyết được, không thì ... không phải là dễ. Không vì ... thứ mười một ấy, thì là cũng là có nói tóm lại là phải hành Tứ Niệm Xứ cho nhiều. Đó, thân, thọ, tâm, pháp, bốn niệm đó là căn bản, chứ không phải là dễ. Như còn nếu mà hành ít ấy, thì Tứ Niệm Xứ với lại căn bản là phải đi Thân Hành Niệm.

Nhưng mà vì là nếu con đi, như đã trình bày với Đức Ông để sau khi nhiễm bệnh thần kinh, nhập viện vài tháng chưa khỏi. Cho nên là cái Thân Hành Niệm thì con đi lúc được, lúc không cũng như chuyện trời nắng, chuyện trời mưa thì đứng một chân lên này, nhón chân lên mà gỡ chân lên thì đứng không nổi. À, có những khi thì đi rất bình thường. Có những khi trời chuyển trời thì thần kinh là yếu thì nó ...

(34:18) **Trưởng lão:** Cho nên được rồi. Thầy đã biết rồi. Bây giờ Thầy dạy như vậy, là cái mục đích, đầu tiên Thầy biết rằng, Thầy kiểm điểm lại coi cái bàn tay có để đúng cách để mà đưa bệnh

được không? Bởi vì Thầy biết cái bệnh của con rồi. Và đồng thời Thầy sẽ dạy cho con. Bởi vì tuổi già rồi, sức yếu, bệnh tật, không thể tu lung tung được. Con hiểu không?

Bắt đầu bây giờ Thầy mới dạy cái pháp cho con để giữ được cái tâm của con bất động, để cho con ở trên cái chỗ tâm bất động thôi. Còn khi mà cái thân nó bị bệnh là dùng cánh tay này. Mà chính con đã đang ở trong cái bệnh chứ chưa phải là hoàn toàn hết bệnh.

Cho nên Thầy muốn dạy cho con là tùy theo cái căn cơ con để con tu tập cái bàn tay của con đó, cái đưa ra, đưa vô để con đối trị cái bệnh của con sắp sửa... Khi mà tâm con đã giữ được thanh thản, an lạc, vô sự, thì thân con đang bệnh, chứ không phải là hết bệnh. Cho nên khi mà tâm thanh thản, an lạc, vô sự, con tác ý, con giữ được rồi thì con đưa tay ra, con mới thấy cái thân bệnh của con này nó sẽ đi theo đó mà nó ra, để trợ giúp cho con, cái thân nó trở về nó bình phục, nó bình an.

Rồi, con cũng từ ở trên cái pháp mà thanh thản, mà gọi là Tứ Niệm Xứ đó. Nhưng mà Tứ Niệm Xứ của cái người già nó không phải là Tứ Niệm Xứ của người trẻ. Con hiểu không? Nhưng

mà người già, người trẻ, cái trạng thái đều giống nhau. Thanh thân, an lạc, vô sự, người nào cũng giống nhau. Nhưng mà cái người trẻ người ta còn tu những cái pháp này, pháp kia thêm để cho người ta đối trị những cái chướng ngại của thân người ta. Còn con thì bây giờ chỉ còn có cái bàn tay đưa ra, đưa vô thôi. Chứ con mà dạy hơi thở nữa thì chắc nó có rối loạn thêm. Con hiểu không?

Cho nên vì vậy đó, thì con hãy tu tập cái bàn tay đi. Rồi Thầy dạy một cái pháp nữa để con giữ được cái tâm thanh thân, an lạc, vô sự của con thôi. Con tu. Rồi kể đó Thầy sẽ dạy cho những cái giới gì mà con giữ. Bởi vì giới, con thấy mười bảy cái điều lợi ích của giới mà. Con đọc cái tập sách đó rồi mà.

Cho nên vì vậy mà Thầy phải dạy cho con giữ gìn những cái giới để nó chuyển cái nghiệp của cái thân con đang thọ bệnh. Cái giới nó mới là thiện pháp, nó chuyển ác pháp. Con hiểu không? Cho nên lần lượt, Thầy sẽ dạy cho con đây đủ. Khi mà con trở về, con có pháp để mà đối trị.

Chứ bây giờ con đọc sách, con tập lung tung. Con bây giờ tuổi già mà tập cho hết những cái pháp này chắc con chết mất. Không có kịp! Hiểu chưa?

(36:40) **Tu sinh 2:** Bạch Thầy! Cũng vì chưa hiểu, gần được rồi hay là nếu xem... cái nào mà đọc mà thấy chọn lọc là con hành theo. Như ví dụ như trong những khi đi, đêm khuya, cái buổi khuya, sáng 2 giờ, 5 giờ sáng thì thường thường là bị cái hôn trầm. Thì con đọc ở trong giới hành đức hạnh sa di thì có cái câu pháp là Đức Ông dạy là hành đuổi sạch hôn trầm, thùy miên, vô ký thì con cũng hành. Nhưng mà có lúc được, mà có lúc vẫn không được ...

Trưởng lão: Không được. Con bị bệnh mà. Con hành theo kiểu mà người ta không bệnh thì đâu được con.

Tu sinh 2: Nhưng mà có những buổi thì là ...

Trưởng lão: Bởi vậy. Không được đâu. Khi mà nó không có thì con hành được. Cho nên Thầy không có dạy những cái điều kiện mà đối với cái cơ thể của con. Cái đặc tướng của con bây giờ là đặc tướng của người bệnh rồi. Đọc sách mà con tu lung tung thì không có được đâu. Để Thầy dạy cho. Hiểu không? Có Thầy mà.

Tu sinh 1: Mô Phật. Con bạch Thầy, như Thầy dạy cho con lúc nãy là con tu một phút sau đó con nghỉ mấy phút rồi con lại tu tiếp phải không

Thầy?

Trưởng lão: Ờ, con cứ nghỉ rồi vài phút rồi con tu tiếp con. Cứ như vậy cho kỹ lưỡng hẳn hoi. Tu chuyên là một pháp là phải tu kỹ, đàng hoàng đó, đặng cho nó có chuyên môn, nó đi lên. Nhớ Thầy dạy rồi mấy con tu. Thầy coi từ đặc tướng của mọi người mà Thầy truyền cho cái pháp cho nó hợp. Mấy con tu cho nó kết quả nó nhanh, con. Hiểu không? Con về, con nhớ về con tu đi.

Tu sinh 1: Còn thắc mắc là để người ta, họ nghiên cứu thêm. Về tập cái đó rồi mai lên Thầy chỉ cho con...

Trưởng lão: Lên rồi lần lượt Thầy dạy thêm con.

Tu sinh 3: (...)

5- TU TẬP CĂN BẢN TỪNG PHÁP

(38:36) **Trưởng lão:** Rồi, con trình bày với Thầy, con. Bây giờ con xin Thầy cái pháp con tu phải không con?

Tu sinh 3: Dạ.

Trưởng lão: Ừ. Bây giờ thì đối với con thì bắt đầu, tuổi còn trẻ thì mấy con phải bắt đầu tu. Con tập đi kinh hành Chánh Niệm Tĩnh Giác.

Con đi bình thường, con tác ý: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành.”* Rồi con đi tới, đi lui vậy đúng ba mươi phút. Con tập cho nó quen, đừng có mỗi chân con.

Và đồng thời con tập hơi thở: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”* Con tập hít vô, thở ra.

Đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh Giác tức là con đi, con không có đứng lại hít thở nha. Hồi nãy Thầy dạy cho chú kia là đứng lại hít thở, còn riêng con thì tập đi kinh hành thôi. Con đi tới, đi lui, con chú ý con biết con đi dưới chân thôi.

Mà nó có niệm gì thì con nhắc. Tất cả những niệm, khi mà con thấy có cái niệm, con tác ý: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành.”* Để nhắc cho nó trở về nó đi kinh hành, cho nó biết đi kinh hành thôi. Con cứ đi, rồi ngày mai con trình lại cái cách thức đi. Đi ba mươi phút thôi con. Có mỗi chân hay không mỗi chân, ngày mai con trình lại Thầy. Đi ba mươi phút rồi con nghỉ ba mươi phút.

Rồi con tu cái hơi thở, con. Con tu hơi thở, con tu kỹ, con. Con nhiếp từng năm hơi thở thôi. Từng năm hơi thở: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”* Rồi con hít vô, thở ra, hít vô ...

Con tu cho kỹ từng hơi thở đó. Tu đừng có vọng tưởng xen vô đó, con. Con hiểu không?

Mà năm hơi thở thì con ngừng lại. Con ngừng lại con nghỉ. Thay vì con tu năm hơi thở thôi, rồi con nghỉ năm phút. Con nhìn, con có đồng hồ con nhìn đồng hồ năm phút, rồi con tập cho chuẩn con tu năm hơi thở. Rồi, ngày mai, con trình bày lại về vấn đề tu, để cho nó có căn bản.

Nghĩa là nhiếp phục trong năm hơi thở hoàn toàn rất kỹ, đừng có tu tập mà lấy có. Đừng nghĩ rằng năm hơi thở dễ, không phải dễ đâu. Cho nên tập rất kỹ con. Rồi ngày mai báo cho Thầy biết cái hơi thở con có rối loạn, có nó mệt, có gì không thì báo cho Thầy biết để sử dụng năm hơi thở thôi, rồi Thầy sẽ cho tăng lên. Phải không?

À, con tu đi kinh hành, hơi thở. À, hai cái đó thôi. Hễ khi mà con tu ba mươi phút, trong cái hơi thở thì mỗi lần vậy đó, con tu là có năm hơi thở rồi nghỉ năm phút. Chứ không có tu gì nữa, nghỉ, ngồi chơi. Có tâm niệm gì khởi nghĩ ấy, nó có khởi nghĩ này kia ấy, thì con tác ý dừng lại. Chừng chỗ này yên lặng, thanh tịnh, nó khởi nghĩ, buồn, nhớ hay lo lắng gì đó, con bảo: "*Ở đây không có buồn, nhớ, lo lắng gì.*" Con cứ tác ý vậy đó để cho tâm con nó bình thường.

(41:57) *“Cuộc đời khổ lắm. Đừng có nghĩ ngợi gì lung tung. Hãy ráng mà tu tập. Hãy ráng mà giữ bình tĩnh.”* Thì con nhắc con vậy rồi, con để chờ cho đến cái phút tới giờ phút mà con tu hơi thở thì con hít thở năm hơi thở. Rồi con xả nghỉ, con ngồi chơi.

Mà khi nó có buồn ngủ thì con đứng dậy con đi kinh hành như Thầy nói. Mà nó không có buồn ngủ, thì con ngồi lại. Nó có niệm gì thì con bảo: *“Đừng đi. Đừng có nghĩ tâm bậy tâm bạ.”* Con cứ tác ý như vậy đi. Để cho nó, trong cái thời gian mà con ngồi tu, con ngồi nghỉ, nó có những niệm, con nghĩ con đuổi nó. Còn hễ buồn ngủ, con đứng dậy, con đi kinh hành. Rồi hết cái giờ đó rồi, bắt đầu con tập đi kinh hành hết, đi hết ba mươi phút, đi hoài, đi con đi tới, đi lui, đi tới, đi lui. Nhưng mà con cứ nhớ, con tác ý: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành.”*

Nếu mà điều kiện mà con thấy con đi như vậy mà sao loạn tưởng nhiều, tức là nó có niệm này, niệm kia khởi trong khi con đi đó, thì con nhớ con đếm. Con đi cứ mười bước vậy thì con tác ý: *“Tôi đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành.”* Rồi con đếm một, hai, ba, bốn ... theo bước đi, con. Con đếm. Đếm một, hai, ba, bốn tới mười, rồi con nói, tác

ý: *“Tôi đi kinh hành tôi biết tôi đi kinh hành.”*

Còn nếu mà con đi, mà hoàn toàn mà con đi mà nó không niệm, thì con để vậy con đi không niệm. Còn nó có niệm, nó có vọng tưởng, nó khởi lên. Cứ đi chút nó có thì con mới đếm một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, mười. Rồi con dừng lại, con tác ý: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành.”* Rồi con tiếp tục con đi mười bước nữa, rồi con đếm một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, mười. Phải không?

Đầu tiên con đi thử, con thấy nó không có niệm gì hết, thì con đi luôn. Còn nếu mà có niệm ấy, thì bắt đầu con tu trở lại cho nó kỹ. Nghĩa là con đi từ mười bước, rồi con tác ý một lần, rồi con đi. Cứ vậy rồi ngày mai sẽ trình lại Thầy.

Chú đừng kết hợp hơi thở nha con. Bởi vì nếu mà khi mà con đọc sách thì con có kết hợp hơi thở. Thầy dạy đây theo đặc tướng của mỗi người để tập, nâng lên lần lượt, chứ không thể nào mà vội vàng mà được. Bởi vì tu phải có chất lượng, chứ không khéo nữa con tu nhiều mà nó không có chất lượng thì nó đậm chân tại chỗ.

Còn đã về đây, Thầy hướng dẫn rồi thì coi như là tu phải đạt được kết quả chất lượng đàng

hoàng, không có tu chơi đâu. Tu thật sự. Tu là bỏ hết cuộc đời mấy con. Thầy nói không tu thì thôi, chứ mà tu theo đạo Phật là coi như mình bỏ cuộc đời. Con nhớ không? Con về con tập rồi ngày mai sẽ gặp lại Thầy.

Trưởng lão: Còn riêng con con. Rồi bắt đầu bây giờ con về con tu tập. Con nhớ cái, con tập cánh tay, con đưa ra đưa vô như hồi nãy Thầy dạy cho cụ đó, con. Bởi vì thân con có bệnh rồi. Con cố gắng con tập. Ừm, con tập.

Con nhớ rằng cô Huệ Ân, cô có cái mụn ruồi ở chỗ này. Mụn ruồi nó nổi lên nó đen mà nó bự vậy. Mà cô tác ý. Cứ cô ngồi tu cô tác ý, cô bảo: “*Cái mụn ruồi này tiêu.*” Rồi cô tu, cô đưa tay ra, tay vô hoặc cô hít thở, cô cứ tác ý. Chừng một vài ngày đó, cô gỡ vậy, nó văng mất cái mụn ruồi mất, con.

Pháp Phật nó hay vậy. Người ta đã có mụn ruồi mà lại tác ý, nó lại mất đó mấy con. Cái mặt bây giờ không có mụn ruồi, con. À, có nhiều người già đó, mấy con, nó nổi lên cái mụn gì đen đen, đen đen, nó làm cái mặt nó đen đen, xấu đó. Còn cái này, thật sự ra Thầy nói vậy, rồi cô cứ cô tu vậy mà cái mụn ruồi cô nói: “*Sao hôm nay nó nhột nhột kỳ?*” Cô già, cái sao nó sút ra, cái mày ra, cái chỗ này giờ trắng ra, không còn cái mụn ruồi nữa.

Con thấy pháp Phật ghê gớm không? Chỉ có mình tin rồi mình làm vậy thôi, mình vô tình thôi, mà cuối cùng rồi sao nó lại tiêu mất à. Cho nên mấy con yên tâm đi, con. Trong cái vấn đề mấy con tu tập, mấy con nhớ tập cánh tay đi, mấy con. Con nhớ con tập vậy đó, con. Con ngồi xếp bằng lại: “Đưa tay ra, tôi biết tôi đưa tay ra...” Khi nào mà con nhiếp được rồi thì Thầy dạy con đẩy lui các chướng ngại trên thân.

--->>❖<<---

03-ĐỐI TRỊ HÔN TRÂM

---> ❖ <---

1- ĐỐI TRỊ HÔN TRÂM

(00:00) **Tu sinh Pháp Ngộ:** Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Kính bạch Thầy! Hôm nay con xin trình Thầy về cái phương pháp Tứ Niệm Xứ của con.

Bạch Thầy, ngày hôm qua đến giờ, con tập cái... Về phương pháp tu Tứ Niệm Xứ đó thì con thấy ban ngày thì có được cái tâm thanh thản một chút ít thôi. Nhưng mà vào khoảng khuya hoặc là sáng, sáng sớm thì con thấy nó bị ác pháp rất là nhiều. Nhất là trong lúc mình đang ngồi giữ tâm thanh thản thì hôn trầm nó đến. Bạch Thầy, chẳng hạn nếu như con bị hôn trầm đến thì con có dùng tác ý ngược lại: “*Tâm không được buồn ngủ!*” không bạch Thầy?

Trưởng lão: Được, tác ý vậy được, hay hoặc là: “*Quán tâm định tỉnh tôi biết tôi hít vô, quán tâm định tỉnh tôi biết tôi thở ra.*” Con dùng cái đề tài, cái đề mục của hơi thở đó, rồi con sẽ quán nó. Nếu mà nó không tỉnh thì chỉ còn có đi kinh hành, đứng dậy đi kinh hành. Bởi vì coi như Tứ

Niệm Xứ có chướng ngại trên thân, hôn trầm, thù miên đều là mình phải sử dụng pháp khác để đuổi nó ra liền tức khắc.

Cho nên vì vậy con biết là cái giờ đó là cái giờ nó hay bị hôn trầm, thù miên thì nhất định là không ngồi tu Tứ Niệm Xứ mà đi tu cái pháp khác, Chánh Niệm Tỉnh Giác hoặc là pháp Thân Hành Niệm, hoặc là ngồi mà tu cái đề mục: *“Quán tâm định tỉnh tôi biết tôi hít vô, quán tâm định tỉnh tôi biết tôi thở ra.”*

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, bạch, con có dùng cái câu đó. Nhưng mà vào khoảng giờ khuya thì nó có hiệu nghiệm. Nhưng mà lúc mà đến giờ cao điểm thì nó không còn hiệu nghiệm nữa.

Trưởng lão: Nó không hiệu nghiệm thì thay đổi liền, thay đổi cái chiến thuật liền, đánh liền cái cách khác liền. Phải làm sao mà đánh cho dẹp cho được ba cái hôn trầm, thù miên mới dám ngồi tu Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ thì nó dễ vô lắm mà con dẹp được nó rồi thì mới dám tu Tứ Niệm Xứ, con.

(02:01) Cho nên bây giờ, trong khi đó, con thấy bây giờ mình tu Tứ Niệm Xứ mà nó hay cái dạng này, thì đương nhiên là áp dụng vào những

cái pháp khác. Đi Chánh Niệm Tĩnh Giác, Thân Hành Niệm tác ý từng hành động của nó rõ ràng hay hoặc là Chánh Niệm Tĩnh Giác bằng bước đi của mình. Cụ thể, quyết liệt là phải thắng cho được thì con sẽ thắng, mới vượt qua được cái hôn trầm, thù miên, rồi mới bắt đầu tu Tứ Niệm Xứ nó mới bảo đảm.

Bởi vì tu Tứ Niệm Xứ, con thấy phải giữ thanh thân mà nó không có pháp gì bám hết. Nó chỉ để tự nhiên vậy rồi quan sát thân, thọ, tâm, pháp nó thôi. Có chướng ngại thì đẩy. Tại vì chướng ngại, tức là hôn trầm, thù miên là chướng ngại pháp của nó, chứ không phải không đâu. Cho nên ngay đó là áp dụng liền pháp đánh liền tức khắc.

Đứng dậy đi Chánh Niệm Tĩnh Giác hoặc là pháp Thân Hành Niệm, hoặc là nếu mà nó ít ít thì ngồi lại mình dùng cái Định Niệm Hơi Thở, cái đề mục Định Niệm Hơi Thở, thay đổi cái câu tác ý thôi. Thí dụ cái câu tác ý này nó không hết, thay đổi câu tác ý khác. Tự mình trạch pháp ra cái câu tác ý cho nó hợp với mình thì con tác ý mới phá được.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, con thấy cái câu Định Niệm Hơi Thở “*Với tâm định tĩnh*” hay là “*Quán tâm định tĩnh*”?

Trưởng lão: “*Quán tâm*”, con. “*Quán tâm*”.

Sư Giác Ngộ: Dạ, “*Quán tâm*” là đúng hơn ạ?

Trưởng lão: “*Quán tâm*” đúng hơn.

Sư Giác Ngộ: “*Với tâm giải thoát*” thì là...

Trưởng lão: “*Với tâm giải thoát*” thì mới đúng.

Sư Giác Ngộ: Dạ, bạch Thầy, vì cái câu “*Quán tâm định tĩnh*” ấy, thì con có thực hiện rồi, nhưng mà theo là, chắc là nội lực con chưa sung mãn. Nhưng mà con thấy con tác ý, ví dụ như là cái câu đơn giản hơn: “*Ngủ hãy lui đi!*” thì nó có vẻ có sức mạnh hơn. Thì chắc cái câu đó nó quen.

Trưởng lão: À, cái đó là nó thuộc về cái lệnh, cái lệnh. Còn cái kia nó dẫn. “*Quán tâm*” đó là nó dẫn vô cái sự định tĩnh của nó. Còn con lệnh nó, bảo: “*Hôn trầm tùy miên dứt. Không được ở đây.*” thì đó là cái lệnh mình truyền rồi. Mà mình la cho mạnh, nó động thân mình thì nó mau tỉnh.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, bạch Thầy, khi mà con cố. Coi như là mình đánh cái hôn trầm ấy, nó vượt quá thì nó làm cho mình lại, lúc khi mình tới giờ nghỉ rồi, nó không cho mình nghỉ nữa.

(04:06) **Trưởng lão:** À, lẽ đương nhiên là tới giờ nghỉ nó không cho mình nghỉ, vẫn ôm pháp

Tứ Niệm Xứ tu. Đừng sợ! “Ồ, mà không nghỉ, mà không muốn nghỉ thì mà cứ ở Tứ Niệm Xứ, mà bất động tâm, tốt thôi.” Cho nên con thấy khi mà con giữ cái tâm mình bất động nó suốt ngày này qua ngày khác không ngủ. Nó không có hôn trầm vô, lợ vô trong kẽ nó.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, con thấy chẳng hạn như, ví dụ như tới giờ nghỉ thì mình vẫn nằm, mình vẫn giữ tiếp?

Trưởng lão: Vẫn nằm. Vẫn nằm. Nó ngủ thì cũng tốt mà không ngủ thì: “Mà cứ ở trên Tứ Niệm Xứ cho tao.”

Tu sinh Pháp Ngộ: Giữ, giữ tâm yên lặng?

Trưởng lão: Không có sao hết. “Tao cho mà ngủ, mà mà không ngủ thì mà cứ thanh thân cho tao đi.”

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, khi mà giữ tâm thanh thân, như vậy đó, thì con đoán khoảng quá 11 giờ nó mới chịu ngủ. Nhưng mà 2 giờ sáng mình phải dậy rồi. Cho nên đó, khi mà dậy thì cái cơ thể con thấy nó chưa chịu dậy. Cái tâm thì vẫn còn tỉnh.

Trưởng lão: Còn tỉnh. Nhưng mà dậy! Tới

giờ đó phải dậy. Bởi vì con cứ nghĩ rằng: “*Cái khoảng thời gian kia, hồi tao cho mày ngủ mày không chịu ngủ, thì mày thức mày tu Tứ Niệm Xứ. Thì tới đúng giờ mày cũng phải dậy chứ mày không có dậy trễ được, mày.*” Nó còn lưỡi biếng, nó không có muốn dậy đâu. Mặc dù nó tỉnh rồi, nhưng mà nó lưỡi biếng. Nhất định đánh cốt cái lưỡi biếng này, cũng là chướng ngại pháp, con.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, cái thân nó ngủ. Cái tâm thì con thấy nó tỉnh. Nhưng mà sau nó ngủ.

Trưởng lão: Nhưng mà không có cho. Giờ này không có cho: “*Hồi đó, tại hồi đó, tao cho mày ngủ, mày không ngủ. Bây giờ đâu phải. Dập mày cho mày ón.*”

Tu sinh Pháp Ngộ: Cái thân sao mà có lúc mà con ngồi thì con quán lại “*Quán tâm định tỉnh*” thì cái thân nó muốn đi ngủ không à. Cái tâm thì tỉnh, nhưng mà mình mở mắt ra thì nó không chịu. Mà nhắm mắt lại thì thấy nó tỉnh. Nhưng mà thấy cái tâm mình còn tỉnh, nhưng mà cái nó bắt mình nhắm mắt.

Trưởng lão: Bởi vì thân tâm phải tỉnh hết. Tỉnh, làm tỉnh từng cái thứ thật, con. Cái này, cái

thân của con, từng cái cơ con, từng cái thớ thịt trong đó nó lặng lặng nó muốn ngủ mà cái tâm thì nó tỉnh. Thì đây là cái thẳng thân này nó muốn ngủ nè.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nhưng mà một chặp, bạch Thầy, mà để nó một chặp, thì nó làm cho cái tâm cũng ngủ luôn à. Con thấy bị như vậy.

Trưởng lão: À, thì vậy chứ sao. Nó lòi mà. Cái thẳng này nó lòi thẳng kia. Cho nên phải ráng! Cố gắng khắc phục. Phải tỉnh là tỉnh hết. Thẳng ngủ, thẳng thức thì không được.

2- BẢO VỆ TÂM BẤT ĐỘNG TRÊN TƯ NIỆM XỨ

(06:07) **Tu sinh Pháp Ngộ:** Bạch Thầy, với một cái nữa là khi mình giữ tâm thanh thân, thì lúc nó thanh thân một chặp thì bắt đầu nó lại phóng tâm chạy mất, bạch Thầy.

Trưởng lão: À, thì ... Bởi vậy mới tu Tứ Niệm Xứ, chứ còn nếu mà ...

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó chạy rất nhanh, bạch Thầy?

Trưởng lão: Thì nó nhanh lắm. Cho nên vì vậy mà trong khi đó luôn luôn mình nhớ mình tu tập là mình tác ý rồi mình quan sát thân của mình.

Có công việc mình làm là quan sát, chứ nó không có pháp bám mà nó quan sát. Nó quan sát. Quán thân, quán tâm đó, “trên thân quán thân, trên tâm quán tâm, trên thọ quán thọ” đó, nó quán. Phải có cái công việc nó quan sát cái thân, thọ. Có chướng ngại thì dùng pháp khác đẩy ra hay pháp tác ý đẩy ra. Mà không chướng ngại thì coi như nó quan sát. Cứ một chút cái nó thanh thân, một chút cái nó quan sát. Chứ nó không quan sát là coi chừng con bị ấy.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, như con tác ý, ví dụ như là: “*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự.*”

Trưởng lão: Ừ.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nhưng mà lâu lâu mình lại tác ý tiếp chứ, bạch Thầy?

Trưởng lão: Tác ý tiếp. Rồi mà hễ khi tác ý rồi thì con, nếu mà con để cho cái sự thanh thân đó là con bị ức chế trong thanh thân rồi cũng không được. Cho nên khi mình tác ý rồi thì quan sát thân, thọ, tâm, pháp. Rồi bắt đầu đó cái mới để cho nó im lặng chút, cái tác ý nữa.

Tu sinh Pháp Ngộ: Tác ý rồi mình lại quan...

Trưởng lão: Quan sát lòng vòng nữa. Coi như

mình phải đi vòng vòng cái cửa thành mình cái đã rồi mình mới nghỉ. Nghỉ một chút rồi mình nhớ tác ý, chứ không khéo tụi nó vô. Đặng cho mình đi canh gác hoài, canh gác cho đến khi nào mà thật sự cái thành này nó bình an, nó không có ba cái trộm cắp này vô nữa thì mình mới thôi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Khi mà nó dẫn tâm mà nó đi phóng tâm một cái là bắt đầu nó suy nghĩ lung tung. Lúc đó con tác ý là: *“Tâm đừng suy nghĩ nữa!”*

Trưởng lão: Suy nghĩ lung tung, Tức là thiếu tĩnh giác rồi. Nó mất rồi, mất tĩnh giác của Chánh Niệm Tĩnh Giác rồi, của pháp Thân Hành Niệm rồi.

Tu sinh Pháp Ngộ: À, con còn kết thúc cái điểm là Thầy dạy đó. Ví dụ như khi mình tác ý xong thì mình lại quan sát cái bốn cửa thành của mình.

Trưởng lão: Ở, bốn cửa thành.

Tu sinh Pháp Ngộ: Cái đó thì con có quan sát sơ qua, chứ tụi con chưa được nhúng sâu, đi sâu vào đó đó.

(07:57) **Trưởng lão:** Đó, bây giờ mình quan

sát. Quan sát rồi thì bắt đầu cái mình... Bây giờ, mình quan sát coi bốn cửa thành của mình nó không có gì hết, nó bình an rồi. Nó thanh thân, an lạc, vô sự chứ gì? Thân, thọ, tâm, pháp mình chứ gì? Rồi bắt đầu ngồi nghỉ chút cái đã, thì tức là để cho nó thanh thân. Thì lúc bây giờ nó thanh thân đó, nó thấy hơi thở đó. Nó im lặng đó, nó thấy hơi thở ra, hơi thở vô.

À, bắt đầu nó thấy hơi thở ra và vô: “Ồ, được. Mà y thở theo cái kiểu này, tao thấy được này, mà y bám vô riết cho tao.” Hễ một chút mà con thấy nó ở trên hơi thở, một chút nữa thì con nhắc: “Tâm thanh thân, an lạc, vô sự.” Con quan sát nhả hơi thở ra, chứ không nó đi về Định Niệm Hơi Thở. Đó là cũng trật pháp Tứ Niệm Xứ nữa.

Sư Giác Ngộ: Bạch Thầy! Trong lúc mình đi, mình vẫn giữ tâm thanh thân, an lạc, vô sự vẫn tốt chứ bạch Thầy?

Trưởng lão: Được, vẫn tốt. Nhưng mà không có, ...

Tu sinh Pháp Ngộ: Không ngồi?

Trưởng lão: À, nó không có bằng ngồi. Nhưng mà điều kiện là mình phải có những cái thay đổi, nhưng mà vẫn giữ thanh thân, an lạc, vô sự. Con

vừa đi, con không có lưu ý bước chân đâu. Rồi con quan sát thân, thọ, tâm. Rồi bắt đầu, con để cho nó thanh thân thì con thấy bước đi thôi.

Nhưng mà, khi mà thấy nó bám vô cái bước đi con nhiều, bắt đầu con nói: “*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự.*” Nhắc nó lại! Rồi con quan sát để cho nó nhả bớt cái bước đi, con. Chứ không nó tập trung trong đó. Nó bước đi là nó tĩnh là nó bắt đầu nó ở trên cái hành động thân con đó, con đi là nó bám vô đó.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó quay lại Chánh Niệm Tĩnh Giác? Trong bước đi?

Trưởng lão: Ờ, Chánh Niệm Tĩnh Giác. Nó trở về Chánh Niệm trong bước đi đó.

Tu sinh Pháp Ngộ: Như vậy là không được?

Trưởng lão: Không được. Nó bị kẹt ở trong vấn đề Chánh Niệm Tĩnh Giác.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ. Kính bạch Thầy! Vì con thấy giữa cái ngồi với giữa cái đi thì cái ngồi con thì có vẻ nó nhiều chướng ngại pháp hơn, ác pháp nó nhiều hơn.

Trưởng lão: À, đúng rồi. Bởi vì nếu mà ngồi mình chướng ngại pháp là hôn trầm có nè, có khi

nó đánh buồn ngủ có nè. Mà loạn tưởng, phóng tâm nó cũng dễ.

Con đi thì nó động thân. Con giữ thì nó dễ hơn thì con nên đi nhiều hơn là tốt.

Tu sinh Pháp Ngộ: Kính bạch Thầy, nhưng mà đi thì theo con nghĩ nó ít có phóng tâm hơn, nó không bị hôn trầm, nhưng nó lại có một cái khác. Tại vì cái tâm thanh thân nó không có sâu.

Trưởng lão: À, không cần sâu, mà chỉ cần bất động thôi. À, chính Tứ Niệm Xứ nó không cần mình phải lặn sâu trong cái thanh thân đó. Mà nó chỉ cần mình bất động ở trong cái thanh thân, biết thanh thân thôi, không có chướng ngại, đó là đủ. Cũng như bây giờ ấy, các con thấy cái tâm của mấy con giờ nó thanh thân, an lạc, vô sự, nó đâu có sâu đâu? Bây giờ, hiện bây giờ, ai cũng có thanh thân. Chính cái chỗ này mới quan trọng, còn chỗ lặn sâu coi chừng trật.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó qua cái khác?

Trưởng lão: À, nó qua cái khác nữa rồi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó qua hôn trầm?

(10:17) **Trưởng lão:** Bởi vì chỗ bất động tâm là cái chỗ, ở nó qua vô hôn trầm đó con. Nó lặn

sâu, coi chừng nó vô hôn trầm. Còn nếu không thì loạn tưởng. Còn cái này nó bình thường, nó bất động. Như bây giờ mấy con đang ở trong cái trạng thái bất động phải không? Đó, chính cái chỗ đó là bất động tâm đó. Mà nếu mà có chút gì mà xảy ra thì nó động rồi. Con hiểu không? Mà nếu mình lặng sâu trong trạng thái thanh thản thì nó lại trật.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó qua ác pháp đó.

Trưởng lão: Cho nên cái Tứ Niệm Xứ là coi như một đời sống bình thường mà không bị chướng ngại nào tác động trên thân tâm của nó. Nó bình thường. Cái tâm của nó bình thường, chứ nó không có vào cái trạng thái định nào hết gọi là Bất Động Tâm Định, trong đó không có dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu thôi. Chứ nó bình thường như ai hết à.

Mà nó phi thường là tại vì người ta thì phiền não này, nghĩ ngợi, ham muốn này kia, còn nó thì nó không có nghĩ ngợi, không ham muốn gì hết, ác pháp tác động vô không được nó. Đó là cái chỗ của bất động tâm. Cái mục đích đạt ở chỗ đó ấy.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, trong lúc đi thì con thấy nó rất tốt. Nhưng mà, con thấy nếu

mà mình đi cử động nhiều quá, thì ...

Trưởng lão: Thì nó không sao. Con cứ động. Con cứ, cái thân con động mà cái tâm con thấy nó thấy thanh thản, nó không có bị động.

Tu sinh Pháp Ngộ: Trong lúc mình làm việc thì mình vẫn cứ giữ thanh thản?

Trưởng lão: Giữ. Thanh thản được hết. Làm cái gì thì làm. Coi như là cái đời sống cũng như bình thường mà. Y như cái người bình thường. Muốn đi thì đi, muốn đứng thì đứng, muốn ngồi thì ngồi.

Bởi vì cái tập IV- Đường Về Xứ Phật mà chỗ cách thức Phật dạy để mà chúng ta tu Tứ Niệm Xứ đó. Thấy làm xong rồi, nhưng mà bây giờ in chưa xong. Chứ xong rồi mấy con đọc, mấy con thấy đức Phật dạy cách thức tu Tứ Niệm Xứ hay lắm.

Bởi vì từ lâu tới giờ mình bị người khác người ta dạy Tứ Niệm Xứ sai. Mà mình không thấy được bài kinh đức Phật dạy cách thức tu Tứ Niệm Xứ, cái bài Đại Không. Cái tên của nó là Đại Không trong kinh Trung Bộ.

(12:0) Trước tiên thì đức Phật dạy cái bài

Tiểu Không. Thì cái bài Tiểu Không thì bà con không có hiểu, các nhà học giả không hiểu, mới thấy nó là cái Tánh Không. Chứ trong kinh thì nó nói Không Tánh, chứ không phải là Tánh Không. Nhưng mà sau này cái Tánh Không nó mới đẻ ra cái bộ kinh Đại Bát Nhã, rồi do đó mới có cái Chơn Không, cái Diệu Hữu của nó, mới có Phật tánh ở chỗ cái Tánh Không này. Nó sai.

Nhưng mà không ngờ là cái bài Tiểu Không là đức Phật muốn nói cái tâm bất động của mình để thực hiện Tứ Niệm Xứ chứ gì. Cho nên đến cái bài mà Đại Không thì đức Phật dạy cách thức để tu, để cho mình an trú trong sự an trú đó, tức là trong cái bất động tâm của mình. Nghĩa là mình sống bình thường vậy, mà nó không có động địa trong này.

Đó, kinh sách Phật dạy nó rõ ràng lắm. Nhưng mà người ta không có hiểu. Bây giờ Thầy mới chú thích, Thầy giải thích ra. Mấy con đọc nó rất cụ thể. Phật dạy cụ thể lắm, không có khó khăn gì hết đâu.

Nhưng mà mình cứ nghĩ, ví dụ bây giờ con cứ, con thấy bây giờ mình nghĩ rằng mình phải lặng sâu ở trong cái bất động tâm này nó mới đi sâu, nó mới bất động. Không phải.

Nó bất động với cái người bình thường kia kia. Thân họ không đau nè, tâm họ không thèm muốn, thèm khát, họ không giận dữ, đó là cái bất động của họ, đang bất động đó. Người nào cũng có cái trạng thái đó, nhưng mà nó có chút thôi, cái thời gian nó ngắn lắm. Có ai lại chửi họ, cái họ sân lên liền. Còn đấng này, người ta chửi mình, mình cũng bất động luôn, vì vậy cho nên mình kéo dài được.

Có khi mình bất động, rõ ràng là người ta đem đồ ăn ngon đến cũng chẳng thèm, giờ này không thèm. Mà thấy cái mùi đồ ăn, thực phẩm đồ ngon thơm quá, cái người khác thì thấy thèm muốn ăn rồi. Nhưng mà cái người bất động tâm họ ở trong cái trạng thái Tứ Niệm Xứ ấy, không thèm nữa. Họ coi không thèm tức là họ bất động. Chứ không phải bất động là phải lặng sâu ở trong cái thứ gì nó im phẳng phắc. Không phải. Cái gì nó cũng biết, nó cũng động hết, nhưng mà nó không có ác pháp trong đó. Đó là cái chỗ tu. Phải hiểu được vậy mới tu được.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, Thầy dạy về Tứ Niệm Xứ. Khi con về con thực hành, tự nhiên trong hình bóng con nhìn thấy cái tướng đi của Thầy. Nhiều lúc con thấy Thầy đi đi, đi đi như vậy

đó. Thì nó nằm trong cái thanh thân, an lạc, vô sự. Nó không có nói chuyện với ai hết. Thì con về con làm, cái tự nhiên nó cũng vào đó. Hình như nó tưởng?

(14:12) **Trưởng lão:** Nó tưởng. Cái đó là cái sắc tướng, con. Nó hiện ra cái bóng dáng.

Tu sinh Pháp Ngộ: Rồi cái con về con làm. Chứ không phải là con nhìn cái kia mà con làm y như vậy. Nhưng mà không biết nó có qua tướng không nữa?

Trưởng lão: Tưởng, con. Nó lọt tướng. Lọt tướng. Bởi vì con lấy cái hình, cái tướng, cái hình sắc của Thầy mà con tập qua thì tức là con dùng tướng rồi. Phải không? Cho nên vì vậy mà bất động đó.

Bởi vậy Thầy nói phải nắm cho vững cái pháp Tứ Niệm Xứ này tu nó mới mau kết quả, nó mới mau lợi ích, kết quả đó. Cho nên Thầy nhắc nhở mấy con. Thường xuyên mấy con nhắc nhở, lần lượt rồi mấy con sẽ nắm được, biết được.

Cho nên thí dụ như bám vô hơi thở, biết mà y kẹt trong hơi thở rồi, nhắc: "*Thanh thân, an lạc, vô sự!*" Cái bắt đầu nó nhả ra. Nó nhả ra là do mình quán thân. Cho nên đức Phật nói: "*Quán thân trên*

thân để khắc phục tham ưu.” Thấy nó kẹt gì là nó bị, nó có thể xảy đến cái sự ưu phiền. Cái chuông ngại nó đó, nó sắp sửa chứ nó chưa. Nhưng mà mình biết trước rồi, cho nên vì mình chuẩn bị nhắc nó, rồi mình quan sát nó thì nó nhả ra liền. Chứ không để nó kẹt vô.

Cho nên nó tỉnh giác đến cái mức độ nó vừa chớm là biết: *“Mày sẽ sắp sửa mày rớt trong đó rồi. Tao đâu có cho mày rớt trong đó đâu? Lôi mày ra để cho mày thanh thân.”*

3- LỆNH TRUYỀN KHI TU THÂN HÀNH NIỆM

(15:18) **Tu sinh Pháp Ngộ:** Bạch Thầy! Trong lúc mình đang đi cái gọi là Thân Hành Niệm, bạch Thầy. Thì nó có, chẳng hạn như là nó có một cái tướng trong đó, coi như tướng nó tới. Hoặc là trong cái sự hôn trầm nó còn mơ mơ, màng màng, cái sự tác ý mình chưa rõ rệt ấy, mình phải tác ý ra tiếng luôn hả, bạch Thầy?

Trưởng lão: Ra tiếng. Lớn tiếng. Nhưng mà nhớ, con, mấy con nhớ là cái pháp Thân Hành Niệm ấy là cái pháp luyện cái lệnh.

À, bắt đầu bây giờ, Thầy nói như thế này này. Cũng cái pháp Thân Hành Niệm, các con bảo: *“Đưa tay ra!”* Thì các con đưa ra đồng thời

với tác ý, đó là Chánh Niệm Tỉnh Thức, tỉnh giác ở trên cái thân hành, vừa tác ý vừa đưa ra. Cái đó không phải là pháp Thân Hành Niệm.

Pháp Thân Hành Niệm ấy: “Đưa tay ra!” Cái tay chưa động địa gì hết. Cái lệnh nó bảo phải, cái thân này phải đưa cánh tay ra đó. “Đưa tay ra!” Thì nó lệnh nó rồi, cánh tay này từ từ đưa ra. Nó sai, coi như cái pháp Thân Hành Niệm là cái ông chủ mà sai cái đầy tớ làm. Sai rồi người đầy tớ mới làm.

Mà vừa sai mà vừa làm ấy: “Mày làm trong họng tao hả?” Con hiểu không? “Tao vừa nói cái, mày chạy mày làm. Mày làm đó, mày làm trong họng hả? Tao sai cho đàng hoàng rồi, mày làm cẩn thận chứ. Mày làm kiểu đó không cẩn thận, tao không chấp nhận mày làm đầy tớ của tao nữa đâu.” Con hiểu không? Đó là thành cái lệnh.

Cho nên nó mới có mười cái công đức Như Lai đó. Con thấy không? Cái lệnh mà. Lệnh truyền ra. Bởi vậy nó mới thành Như Lai Lực hoặc là nó trở thành Tứ Thân Túc. Dục Như Ý Túc ấy, muốn là phải làm: “Tao muốn là mày phải làm.” Vì vậy mà cái lệnh của mình.

Cho nên nhớ cái pháp Thân Hành Niệm là cái

pháp tu lệnh, chứ không phải tu Tỉnh Giác Chánh Niệm nữa đâu, không phải tỉnh thức ở trên thân hành nó đâu. Nhưng mà cái lệnh: *“Tao sai mà mày làm thì tao phải chú ý tao coi mày làm đúng hay không, chứ không phải tao sai rồi mày làm sao tao ngó chỗ khác đâu. Tao nhìn mày coi mày làm đúng không, cái kiểu tao bảo mày đó. Tao luôn luôn tao quan sát. Tao bảo: “Đưa tay ra!” Thì tao coi chừng coi mày đưa coi đúng không. Mày đưa trật là không được đâu.”* Con hiểu không? Cái lệnh của mình mà. Mình muốn cho nó làm như vậy là mình phải coi: *“Ồ, mày làm vậy được. Tao chấp nhận.”*

(17:20) Cho nên khi mà mình biết: *“Mày làm vậy, tao chấp nhận.”* Thì cái hành động kể mình cũng biết: *“Tao chấp nhận.”* Vì vậy mà nó không có sơ sót. Còn mình làm lấy có đó, tức là mình sai theo cái kiểu tỉnh thức ấy, chứ không phải là cái kiểu mà mình sai đây tớ làm đâu.

Cho nên vì vậy mình cứ bảo: *“Đưa tay ra!”* rồi cái mình đưa ra, mình chú ý để tỉnh thức trên đó. Không có được đâu! *“Tao coi mày làm đàng hoàng, mày được cái lệnh tao bảo không. Do đó mày làm đàng hoàng thì được.”* Như vậy, tao bảo mày: *“Đưa tay vô!”* mình đưa vô, rồi: *“Tao coi thử coi mày đưa vô đúng không, mày đưa bậy là cũng không được*

nữa.”

Bởi vì cái này là cái Dục Như Ý Túc của mình. Mình muốn nó phải làm, mà làm đúng chứ không có được làm sai. Đó là cái pháp. Cho nên khi mà tu kỹ như vậy, không có hôn trầm, thùy miên, không có ai vô được hết đâu. Bởi vì tu kỹ quá mà. Sai nó bảo làm là: *“Tao coi theo mày làm có được không. Mày làm không được, tao đuổi đó. Chứ không phải là đến đây làm công mà cái chuyện này mà mày muốn làm sao thì làm.”* Con hiểu không? Đó là cái lệnh. Mình tu cái lệnh. Mình truyền lệnh rồi mình coi nó làm được hay không, rồi mới làm.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Thì trong lúc mình đi này, mình nói: *“Chân phải bước!”* Rồi bắt đầu mình: *“Nhón gót lên!”*

Trưởng lão: Mình giở nó lên.

Tu sinh Pháp Ngộ: Rồi mình ra lệnh, mình mới nhón. *“Giở chân lên!”* Rồi mình mới giở.

Trưởng lão: Giở.

Tu sinh Pháp Ngộ: Vãn để hống chân vậy?

Trưởng lão: Vãn để hống.

Tu sinh Pháp Ngộ: Rồi *“Đưa chân tới!”*

Trưởng lão: Rồi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Lệnh xong rồi mình mới đưa?

Trưởng lão: Đưa.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nếu mà đưa nhanh trong lúc mình vừa đưa ra lệnh là không đúng?

Trưởng lão: Vừa đưa ra lệnh vừa đưa thì không đúng, sai pháp. Sai pháp. Cái pháp nào ra pháp nấy. Minh tu sai. Minh biết tu để nó trở thành cái lệnh, cái lệnh truyền. Nó trở thành Dục Như Ý Túc, mình muốn cái gì làm cái nấy, chứ không có... Cho nên trong khi đó, mình vừa muốn là cái thân và tâm mình nó phải làm. Mình chưa có ra cái lệnh như mình tác ý đâu.

Bây giờ tập thì mình tác ý đó, chứ còn khi mà nó xong rồi, nó Dục Như Ý Túc mà, ý mình muốn là cái thân nó phải làm, cái tâm nó làm. Bây giờ thí dụ như Thầy muốn nhập cái Tứ Thiên đi. Thì trong khi Thầy muốn như vậy, Thầy muốn nhập Tứ Thiên thôi thì nó phải tịnh chỉ hơi thở của Thầy liền.

(19:09) À, tự Thầy, ý Thầy muốn là nó làm, chứ không phải Thầy nói bảo. Cũng như Thầy tác

ý ra như thế này: “*Phải tịnh chỉ hơi thở Nhập Tứ Thiên cho Thầy.*” thì Thầy ra lệnh như vậy còn thô lỗ lắm mấy con. Tới chừng đó thì trong đầu của Thầy nó muốn nhập Tứ Thiên. Nó vừa khởi thì cái thân của Thầy, cái tâm Thầy nó phải vô Tứ Thiên ngay. Con thấy nó nhanh như chớp đó. Bởi vì nhanh như chớp mắt mà.

Cho nên có ở trong Thanh Tịnh Đạo có một vị Thượng tọa đó. À, khi mà vị Thượng tọa nói, ở trong đó nó nhắc cái câu chuyện như thế này. Nó có con quỷ nó muốn chọc quê vị Thượng tọa đó chơi. À, cho nên vì vậy ấy, mà nó thọc tay, nó nắm cái đầu của cái chú thị giả của vị Thượng tọa đó. Thì ngay đó vị đó nhập định liền, thành hai cái hòn núi kẹp cái tay cứng ngắc của con quỷ.

À, câu chuyện nó nói nghe thì như vậy. Nhưng mà, sự thật nó không phải vậy đâu. Người ta muốn nói cái định mà nhập của cái người mà có Định Như Ý Túc ấy nó nhanh chóng, nó nhanh như chớp mắt ấy. Cho nên vừa thọc tay xuống là cái thành hai hòn núi liền. Phải nhập định nó mới có cái lực như vậy, mà không nhập định thì không làm được như vậy đâu.

Phải không? Mà nhập nhanh như chớp. Chứ người ta thọc tay vậy mà mình chưa định là sao?

Còn bây giờ mình ngồi đây, rồi mình hết vọng tưởng, rồi mình mới nhập thì thôi cái chuyện đó chắc nó bắt cái thằng thị giả này nó lồi lên núi mất rồi. Có phải không?

Câu chuyện nói như vậy có nghĩa là nói huyền thoại chơi chứ không phải vậy. Nhưng mà nói sức nhập định ấy, cái quan trọng ở chỗ nhập định. Cho nên ở trong ý mình vừa muốn là nó làm mới gọi là Như Ý Túc. Nghĩa đủ ý muốn của mình liền, chứ không phải mình còn tác ý. Nhưng mà bây giờ mình học thì mình phải tác ý. Minh tu học thì mình phải tác ý ra.

Chứ còn cái kia tới chừng nó là Dục Như Ý Túc, nó muốn thôi chứ nó không tác ý nữa. Các con hiểu không? Đó, cho nên bây giờ đó, bây giờ mình giữ được cái thanh thân. Bởi vì cái Tứ Niệm Xứ mà cái tâm thanh thân, đó là cái chân lý. Mình đạt cái chân lý đó thì nó mới đủ cái thần lực đó. Bởi vì Tứ Niệm Xứ là món ăn của Thất Giác Chi, mà Thất Giác Chi ấy tức là món ăn của Tam Minh. Phải không?

(21:05) Bởi vì cái năng lực của Giác Chi nó mới trở thành là cái lực của Tứ Thân Túc, Tam Minh. Mà Tam Minh thì Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh, Lậu Tận Minh chứ gì? Tức là nói về

Tuệ Như Ý Túc đó. Thì trong cái Tuệ Như Ý Túc thì nó có bốn cái Thân Túc của nó là Dục Như Ý Túc, Tinh Tấn Như Ý Túc, Định Như Ý Túc rồi mới Tuệ Như Ý Túc. Con hiểu không?

Mà Thất Giác Chi nó là cái món ăn của Tứ Thân Túc này. Nếu không có Thất Giác Chi thì không có Tứ Thân Túc. Mà có Thất Giác Chi thì mới có Tứ Thân Túc. Mà không có Tứ Niệm Xứ thì không có Thất Giác Chi. Mấy con hiểu không? Nó món ăn là phải tập hằng ngày cũng như mình ăn cơm vậy đó. Đức Phật nói hay lắm, nó là món ăn. Mấy con đọc lại những cái lời Phật dạy, mấy con thấy cái bài kinh của Phật nó sắp xếp rõ ràng, cụ thể.

Cho nên bây giờ các con tu Tứ Niệm Xứ là mấy con thực hiện Thất Giác Chi. Nhưng mà khi Thất Giác Chi nó hiện đủ thì nó là Tứ Như Ý Túc. Các con thấy chưa? Mà Tứ Như Ý Túc là, cái bài pháp mà Thân Hành Niệm để mà thực hiện cho nó có Tứ Như Ý Túc ấy, thì nó rất là tuyệt vời.

Cho nên lệnh nó truyền: “Đưa tay ra!” Thì nó mới đưa ra. Phải không? “Đưa tay vô!” Thì nó mới đưa vô. Chứ nó không có đưa một lượt đâu. Nó không có tập tĩnh giác đâu, mà ở đây là tập cái lệnh. Cho nên cái lệnh nó rõ ràng.

Cho nên khi mà buồn ngủ, con bảo: “Hôn trầm, thùy miên không có vô đây nữa. Dập. Ở đây chỉ biết cái thân hành này mà thôi!” Thì “Đưa tay ra!” Đưa ra. Bây giờ nó đang buồn ngủ chứ gì? À, các con tác ý: “Hôn trầm, thùy miên đi ra khỏi đây! Cút! Không có được vô đây nữa. Đưa tay ra! Con đưa ra. “Đưa tay vô!” Bởi vì bây giờ nó buồn ngủ mà con la nhỏ nó buồn ngủ, la lớn nó mới chạy, con buồn ngủ, nó mới chạy.

Cái lệnh ấy làm cho cái buồn ngủ nó phải đi mất. Con hiểu không? Chứ không phải là mình chú ý cánh tay này. Các con chú ý đi, nó ngủ, nó vẫn ngủ đó. Mà cái lệnh đó mà buồn ngủ nó hết. Các con cứ la đi, rồi nó ngủ sao được? La hoài sao nó ngủ? “Cái ông gì mà la hoài, vậy tôi làm sao tôi ngủ?” Cái nó tức ở trong, nhưng mà la riết một hơi, nó tỉnh.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó tỉnh luôn đó, bạch Thầy.

(23:10) **Trưởng lão:** Nó tỉnh luôn. Nó tỉnh rồi tới chừng đó mấy con ngủ, nó không ngủ. Bởi nó tỉnh rồi. “Mày tới giờ ngủ, mày không ngủ, mày ráng mày chịu. Giờ thức là tao thức đó.” Nó nghe mình nói vậy, nó sợ lắm, cho nên nó lật đật nó lo nó ngủ. Chứ còn mà tới giờ, 2 giờ mà nó thức, mà

nó còn lừ đừ đó. Nó tỉnh tỉnh mà nó mê mê, nó muốn ngủ đó, nó còn lười biếng đó. Lười đầu nó dậy, chứ mà không khéo nó sẽ nằm đó, nó kéo dài tới 3 giờ nó chưa muốn dậy nữa, chứ đừng nói...

Phải sáng suốt, phải rõ ràng, phải cụ thể, giờ nào ra giờ nấy. *“Tao cho giờ ngủ mà không ngủ, tỉnh thức cho được. Tại vì pháp Thân Hành Niệm. Tại bây tỉnh thì ráng chịu. Tại hồi đó bây buồn ngủ, tao dùng pháp này tao truyền lệnh, thì bây giờ bây hết buồn ngủ. Thì bắt đầu bây giờ, giờ này tao cho ngủ thì phải ngủ, mà không chịu nghe thì một lát nữa 2 giờ là phải thức dậy, chứ mà nằm lảng cháng là chết đó. Tao lăn một cái là rớt dưới đất một cái dùng cho mày chết.”* Nó té xuống thì nó đau, nó phải hết chứ. Con hiểu chưa?

Mình phải chiến đấu với nó mới được, phải thắng nó mới được, chứ đừng có sợ. Thì thấy nó lừ đừ, lừ đừ, nó muốn nằm, nó không muốn dậy, lăn cho nó rớt xuống giường một cái dùng thử coi, nó chạy mất đó chứ. Không có chết đâu, mấy con.

4- KHAM NHÃN KHI BỊ MUỖI CẮN

(24:24) Cho nên tu tập là một cái cuộc chiến đấu. Mà đối với đạo Phật là, cái đối tượng của nó là tham, sân, si. Mình dẹp tham, sân, si mà tham,

sân, si đến mình lại đầu hàng nó thì tức là mình thua rồi.

Tướng si, si là buồn ngủ, hôn trầm, lười biếng chứ gì, thứ đó thứ si chứ gì. Còn tham, tham ăn, tham uống, tham vui, tham này kia, nói chuyện tầm lum, tà la thì tham chứ gì. Các con thấy không? Ờ, sân thì nếu mà không đạt được cái mục đích của nó tham thì nó sân, có gì đâu.

Cái tham, sân, si, một đám tụi nó đó, nó nằm một đồng ở đó rõ ràng à. Lúc nào nó cũng có thể hiện ở trong tâm của mấy con được hết, không có gì hết. Thì bắt đầu bây giờ cái thân của con đau là do sân chứ gì? Sân, cái thân con nó hiện ra cái tướng đau đó, chứ không ai đâu.

Cho nên khi bây giờ nó mỗi chỗ này, nhứt chỗ kia, nó là tướng sân của nó ra, chứ ở đâu. Xả nó đi chứ không xả, mai mốt nó sân âm âm đó. Không, Thầy nói thật mà. Mấy con ai đau bệnh là mấy người hay bị sân hết đó, chứ đừng nói. Tướng sân nó hiện ra cái đau bệnh. Mà tướng tham thì nó ham muốn cái này cái kia, ăn uống rồi này kia, nó còn ham. Còn cái thứ mà si là nó ham ngủ, lười biếng.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, con muỗi cắn

là mình cũng sân à, bạch Thầy?

Trưởng lão: Ờ, lẽ đương nhiên là tức quá đập.

Tu sinh Pháp Ngộ: Mà nó ngứa quá là cũng sân?

Trưởng lão: Sân chứ sao. Mấy con mà lật đập đập nó là sân rồi chứ gì. Nhưng mà các con chưa thấy tướng sân của nó ra thôi, chứ mấy con đã sân rồi đó. Cho nên tất cả những cái điều đó đều là nằm trong tham, sân, si. Mà quét tham, sân, si rồi thì mấy con sẽ giải thoát.

Thầy nói đạo Phật dễ lắm. Tham, sân, si, thấy mặt nó ra, quét ra, đuổi ra. Mình có pháp Như Lý Tác Ý mà. Thành ra tu dễ dàng lắm mấy con. Thầy nói thật sự. Biết là không có cho nó lọt vô trong cái chỗ Tứ Niệm Xứ này được.

(26:04) Bởi vì mấy con trở thành một cái người lính gác thành coi bốn cửa thành. Mà đứa nào mà lọt vô đây thì quét ra hết, không có cho vô. Cái thằng gian thì đuổi đi hết, mà cái thằng hiền lành thì cho vô thành ở.

Chớ bây giờ mấy con quán nè. Quán thân bất tịnh, mấy con đuổi nó ra à? Ờ, quán thân bất tịnh để cho mấy con nhàm chán mấy cái dục chứ sao.

Quán thực phẩm bất tịnh để cho mấy con nhàm chán ăn uống chứ gì? Vậy mà mấy con dẹp nó, rồi mấy con ham thích sao? Phải không? Mấy con thấy không? Có cái thặng thì cho vô thành mà có thặng thì không cho vô.

Tu sinh: Kính bạch Thầy. Bạch Thầy! Mà mình đang ngồi thế là muỗi nó cứ đến nó cắn. Thì bây giờ mình nói mà nó không ra thì đánh nó có được không ạ?

Trưởng lão: À, không, con. Nếu mà con sợ nó, con giãng mừng lên. Con sợ mà trả nghiệp nhiều quá nó bệnh thì con giãng mừng. Còn không nó xin chút ít máu, con bố thí có sao đâu. *“Tao cho tui bây lại đó. Tao cho, tao ngồi đây nè, tao không có hề. Ngứa tao cũng không có sợ đâu.”* Cảm thọ mà! Con cứ ngồi để cho nó cắn một hơi nó đi mất hết, nó không có còn đâu. Con bố thí đã rồi cái nó đi. Bây giờ cho muỗi bây đi nữa, nó cũng đi hết. *“Cái ông này ngon quá mà! Ông là đại thí chủ.”* Thì nó sẽ đi hết.

Bởi vì mình nợ nhân quả, con. Nợ nhân quả máu nó mới đến nó đòi đó. Mà mình lại giết nó là mình nợ thêm nữa. Nợ máu nó nữa. Cho nên cứ ngồi thặng vậy đi. Đạo Phật mà! Chết bỏ mà! Thì lúc bấy giờ, các con sẽ trả cái nhân quả đó. Vui vẻ

với nó đi! “*Tao cho, tao trả nhân quả, tao bố thí tụi bây chút máu, tao không chết đâu mà sợ.*” Rồi bắt đầu con cứ ngồi đi. Rồi nó sẽ, nó bu, nó cắn đã, nó no rồi cái nó đi hết. “*Cho tụi bây rủ cả bây vô đi, tao cũng không sợ đâu.*”

Thật sự mà! Cái tâm của con, con bất động ấy, nó sẽ nhiếp phục được tất cả mọi chuyện. Ruồi, muỗi gì nó nhiếp phục được hết. Mà cái tâm dao động là mấy con trả hoài không hết. Bởi vì tâm nó tâm động là tâm nhân quả, còn cái tâm bất động là cái tâm chuyển nhân quả. Mà mấy con có chuyển nổi hay không, điều đó là cái điều mà cần. Cũng như là một cái cơn đau mà mấy con chuyển nổi là mấy con sẽ mát lạnh. Mà mấy con chuyển không nổi là mấy con gục đầu mà nằm xuống đó, rên nữa.

(28:11) Đó là những cái điều kiện mà tu tập mình phải thấy được trước cái sự mà chiến đấu với giặc sinh tử. Muỗi mòng hay hoặc này kia mà đến cắn, bò cạp này kia, rắn rết đồ, cứ ngồi, cho cắn đi, tao trả nghiệp. Nghiệp một đời nay trả hết, tao chuyển hết. Nhưng mà mình muốn trả nghiệp thì nó lại rút đi, nó không cắn. Còn mình sợ nghiệp thì nó lại bu vô nó cắn.

Tới rắn nó cũng, lơ mơ nó cũng cắn mình chứ

đừng nói. Bò cạp nó nằm đó, thấy đó, kệ nó. Đừng có sợ. Các con ngồi im, nó đi. Mà các con lảng cháng, các con sợ nó thì coi chừng đạp dưới chân nó cắn. Không có chạy đâu khỏi nó. Cắn sưng mình, cắn đau, suốt đêm ngủ không được. Thì bây giờ đau thì tao ngồi, tao đẩy lui, có gì đâu. Tao có nợ, tao trả. Có vậy thôi. Đừng có nghĩ mình giết nó hay hoặc là này kia, đừng có nghĩ. Mình cố gắng mình tránh thôi. Nhưng đừng sợ muỗi mòng gì hết.

Cho nên cái pháp của Phật, con biết nó nhiếp phục được muỗi mòng. Nó nhiếp phục được thời tiết nóng lạnh. Đâu có gì đâu mà phải lo. Vì vậy mà các con ngồi bất động như thế này: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra.”* Rồi hít vô thở ra. Rồi: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh ...”* Cái thân mình bị muỗi cắn ngứa quá, cứ an tịnh đi. Đừng có thêm gãi, nó sẽ an hết. Mấy con làm nổi không?

Bởi vì khi muốn làm nổi nó thì mấy con phải nhiếp được trong hơi thở. Khi mà nhiếp chặt trong hơi thở rồi, nó mới không thấy. Còn mấy con nhiếp chưa được là mấy con bị thấy thôi, không làm sao mà khỏi thấy cái cảm giác đó. Cho nên Thầy dạy mấy con từng phút đưa cánh tay ra,

từng hơi thở, tu từng hơi thở kỹ lưỡng, hẳn hoi cho có chất lượng. Thì khi mà chất lượng rồi, mấy con tăng lên tới ba mươi phút là mấy con đủ chiến đấu với giặc rồi đó.

(29:56) Ba mươi phút thôi! “*Tao đánh tụi bây ba mươi phút, tao bắn.*” Nghĩa là dùng cái vũ lực, mình ba mươi phút chiến đấu với nó thì giặc nào nó cũng chạy hết. Rồi nó bắn suốt ba mươi phút đâu phải dễ. Mà mình ôm pháp, mình chống lại nó ba mươi phút. Mình an trú trong ba mươi phút là cái cảm thọ nào cũng đi hết.

Thầy nói đừng có tu nhiều. Cái này là những cái pháp nó tu để mình đối trị với những cái ác pháp thôi. Cho nên đâu phải cái pháp đó mà dẫn mình đi đến cái giải thoát đâu, mà nó đẩy lui chướng ngại pháp để đem lại cái sự giải thoát cho chính mình mà.

Cho nên cái mục đích mà đạo Phật ra đời không có nghĩa là dạy chúng ta cầu cúng Thần Phật, Bồ Tát phù hộ mình. Mà đạo Phật ra đời cũng không dạy chúng ta luyện thần thông phép tặc, không phải dạy chúng ta học Tam Minh đâu. Mà dạy...



04-HỌC CÁCH ĐÁNH GIẶC SANH TỬ



1- CÁC PHÁP ĐỀU VÔ THƯỜNG

(00:00) **Trưởng lão:** Tu sai Phật pháp rồi, không đúng! Tu đúng theo Phật pháp là người ta xác định cho rõ ràng là cái chỗ để mình làm sao cho mình hết khổ thôi. Bây giờ mình ngồi đây thanh thân mình có khổ đâu? Mà có khổ đến thì có pháp đẩy lui, chớ ở đó mà sợ nó sao?

Đức Phật đã xác định các pháp đều là vô thường, thọ là vô thường, thân vô thường, tất cả mọi cái vô thường, có gì đâu của mình đâu? "*Không phải pháp nào là của ta, là ta, là bản ngã của ta.*" Đức Phật nói tất các pháp không có cái gì của mình hết. Thân này cũng không phải, tâm này cũng không phải này.

La Hầu La ngày xưa, mười tuổi nghe đức Phật nói vậy, ông không thèm ăn nữa. Các con thấy không? Ông bỏ ông đi về, đi xin với đức Phật, ông nói thôi đức Phật đi xin đi, ông về. Bây giờ cái thân này không phải, cái tâm này không phải,

ông đi xin nuôi ai đây? Về mà lo tu đi, bỏ đi cho rồi, chớ còn ở đây mà lo đi xin cơm mà nuôi nó. Nuôi ai đây? Có phải của mình đâu mà nuôi?

Còn mấy con, nói vậy thì nói, chớ mấy con tới bữa ăn thấy cũng phải nuôi nó à, chớ mấy con dám bỏ không? Cho nên mấy con còn dờ hờ chú La Hưu La quá xa. Người ta có 10 tuổi thôi, con Phật gan thiệt chớ, bởi vì con Phật. Mình là cháu Phật, cho nên mình chưa có gan bằng con Phật.

Cho nên mấy con cố gắng. Trước cái cơn đau mấy con, nó không có chết mấy con đâu mà sợ. Nó đau vậy chớ nó không có chết đâu. Nó có cái mức độ đau, cái cường độ đau, đến mức độ đó nó hết thôi. Bắt đầu bây giờ mấy con cứ ngồi kiết già đi, cho nó đau đi. Rồi mấy con coi nó đau tới cái chỗ nào đó mấy con thấy tới đó thôi nó không còn đau thêm nữa đâu. Cái sức đau nó không có cái đau hơn tới cái mức đó đâu. Rồi từ đó nó lui dần, nó lui dần cái nó hết.

Cho nên người ta tập người ta ngồi, người ta chịu đau đó. Mà cái người mà chịu đau cho tận cùng cái sức mà chịu đau của nó thì nó mát lạnh liền. Đức Phật đã dặn mình cái chuyện đó rồi mà, đó là vô thường mà, cái pháp vô thường, nó có gì đâu mà sợ. Thầy nói đau là cái gì mà ... Khi

mà vượt qua cơn đau Thầy thấy nó dễ, mà hồi mà chịu đựng với cơn đau, mà hồi mà chưa vượt qua, trời ơi, thấy nó rơm rớm nước mắt, thấy nó ngồi nó rùng mình đó.

Sự thật ra mấy con, khi mà chúng ta chưa có biết vượt qua cơn đau thì chúng ta ngồi mà chịu đau là cả một cái vấn đề, như trời đất mà sụp, nó ghê gớm lắm. Nhưng mà khi vượt qua cơn đau, coi thường nó. Như Thầy, như thầy Chơn Thành mà những người mà vượt qua cơn đau rồi, bây giờ người ta không có sợ. *“Tao biết mày có chút đó thôi, mày hù dọa tao chút thôi, chứ mày không làm gì được.”* Đó nó hiểu như vậy đó.

(02:20) Còn cái hôn trầm thù miên cũng vậy đó mấy con. Nó hù dọa mình, nó làm cho mình mờ mịt vậy đó. *“Tao mà tác ý hay hoặc tao hành động nào, cho mày đừng có lọt vô được nữa.”* Thì trong chốc lát nó sẽ mất tiêu à. Nó không phải nó dài lâu, nó vô thường, nó không có bền chặt đâu. Cái thứ đồ này nó vô thường lắm.

Tham, sân, si là những pháp vô thường, nó không có bền. Vì vậy mà đã nói vô thường thì nó có gì đâu mà bền chặt đâu mà sợ nó. Chớ còn nó thường, chắc chắn là mình đánh không lui nó đâu. Còn cái này nó vô thường, cho nên mình mạnh

mẽ tiến lên thì bắt đầu nó rút đầu nó chạy mất. Nó rút quân nó chạy, không có chỗ mà nó thấy mình đâu, nó chạy tuốt luốt à. Coi vậy chớ trong người ai cũng có giặc tham, sân, si trong này hết, nhưng mà mạnh mẽ chiến đấu lên.

Đạo Phật dạy cho chúng ta, trang bị cho chúng ta những cái pháp đó để mà chiến đấu với tham, sân, si, chớ không có gì hết mấy con. Cho nên chúng ta, mặt trận thấy nó rõ ràng, nó đánh mình bằng hôn trầm, thù miên: *“Đây, cái mặt mày ra đây, tao đánh cho mày xem!”*

Ờ đem hết bài bản, những cái pháp của Phật dạy ra, đánh quét ra, xua nó ra ngoài đồng rác ngoài kia cho nó nằm. Không có để nó trong này đâu. Trong này, là cái mảnh đất trong này là mảnh đất thanh bình, chớ không có được mà ngu si, mờ mịt như vậy. Cái mảnh đất ở trong này không có bệnh đau, không có bệnh tật ở trong này, cho nên cái mảnh đất này là mảnh đất giải thoát. Vì vậy mà nếu mà bệnh đau đến: *“Tao áp dụng tất cả những bài, phương pháp cách thức tao đẩy lui ra hết, không có để cho mày ở trong này.”*

Thí dụ như, thay vì các con tu một giờ chớ gì? Mà khi bị đau các con tu suốt đêm. *“Cho mày coi mày chết không.”* Còn cái này, ráng tu: *“Trời ơi*

đau quá! Tôi ráng tu cho hết giờ đặng đi nằm cho nó đỡ.” Thì mấy con là những cái người mà đánh giặc mà thua giặc. Gặp giặc, lo rút chạy rồi, như vậy mình đánh giặc làm sao cho nổi?

(04:08) Cho nên ở đây tu theo Thầy thì gan dạ. Một là chết, hai là sống, ngồi sừng sững lên! Gặp, mà nếu mà bệnh đau là tiêu hết. Còn các con nhớ, gặp mà hôn trầm thù miên là tác ý, truyền lệnh liền liền. Hành động này tới hành động kia, truyền lệnh lớn liền liền. Cho nên khi mà cái thất ở bên mà nghe người ta truyền lệnh lớn: “*À, ông này buồn ngủ dữ rồi đây!*” Thì biết liền hà. Như vậy là biết rõ ràng là cái người này bị hôn trầm thù miên đánh người ta.

Còn người ta im lìm này kia, mà ở trong thất mà mấy con mà thấy nó buồn ngủ, mấy con lên mấy con ngủ là mấy con hèn hạ, nhục nhã, cái thằng thua trận. Thôi, mình thua mình mới ngủ. Mỗi lần mà ngủ rồi, thức dậy nghe nó nhục nhã, nó xấu hổ. Nhìn lại, ăn ngủ phi thời, phạm giới, không xứng đáng là đệ tử của Phật. “*Đệ tử của Phật nói ăn ngủ không phi thời, thế mà bây giờ ăn ngủ phi thời kiểu này đây à? Mà như vậy hả, mà xứng đáng đệ tử của Phật không? Tao mai mốt, tao chặt cái đầu mày chớ tao để?*”

Mình gan dạ, mình hăm he. Cái tâm của mình, phải huấn luyện nó. Có lúc mình hăm he dữ tợn: *“Tao đập mày chết. Mày mà còn cái tật này nữa là chết với tao!”* Thì nó sợ lắm, nó khiếp. Và đồng thời có pháp để áp dụng vào làm cho nó sợ thiệt, chớ đâu phải mình nói suông với nó đâu. Nó thấy mình nói suông vài ba lần, nó biết: *“Cái ông này hăm dọa chơi, chứ còn không làm thiệt.”*

Nhưng mà mình làm thiệt! Khi mà nó đùng tới mình rồi, thí dụ đau, thay vì tới giờ 10 giờ mình đi nằm chớ gì? *“Tao cho sáng đêm. Chừng nào mày hết đau, tao mới tha thứ mày. Chớ còn mày còn đau là tao tu tới sáng đêm đó.”* Nó ớn. Sau đó, Thầy nói bệnh nó không dám tới. Nó hơi hơi cái bắt đầu, hăm một cái nó đi mất rồi. Các con thấy như Thầy bây giờ, Thầy hăm cái nó đi à.

Cái cơ thể của con người là cái cơ thể vô thường chớ gì? Thầy cũng như mấy con chớ bộ, Thầy cũng bằng xương bằng thịt thì nó cũng bệnh đau, chớ đâu phải là không bệnh đau. Nhưng mà nó sợ Thầy, còn mấy con nó đâu có sợ, có phải không? Thầy la một tiếng: *“Đi! Chỗ này không phải chỗ của mày.”* Thì bắt đầu ông rút, ông ôm cái vali ông xách, ông đi ríu ríu. Thì nó đi ríu ríu ra thì mình nghe nó hết đau, có phải không?

(06:17) Còn mấy con la nó không đi là nó không sợ mấy con, nó không ngăn mấy con chút nào. Còn Thầy, nếu mà Thầy la nó không đi thì Thầy ôm pháp vô là chết nó luôn đó. Nó sợ, nó biết cái ông này, mà nếu mình không đi là ông ôm pháp là chết mình luôn, diệt mình luôn. Các con hiểu chưa? Cho nên mấy con tập luyện là mấy con huấn luyện ở trên cái pháp để cho nó thuần thục nhu nhuyễn để mà áp dụng đánh.

Toàn bộ mấy con đều được huấn luyện ở trong quân trường để trở thành những người chiến sĩ hết đó. Trên cái mặt trận sanh tử mà mấy con, đâu có thường đâu. Người ta giải phóng đất nước là cái mặt trận thường đó. Chớ còn cái đất nước mà từ lâu tới giờ mấy con bị giặc sanh tử nó làm chủ mấy con hết rồi. Nó muốn mấy con bệnh là mấy con bệnh, mà nó muốn mấy con chết là mấy con chết, chứ không cãi được nó đâu.

Nhưng bây giờ mấy con là đòi cái quyền làm chủ này lại, tức là mấy con muốn chết là chết, muốn sống là sống, muốn bệnh là bệnh, không bệnh là không bệnh, không có dám cãi. Như vậy mấy con thấy cái đất nước của mấy con mới là độc lập chớ. Còn bây giờ đất nước con bị người ta cai trị.

Thật sự mà! Thầy nói mấy con cứ suy ngẫm coi. Cái nước của mấy con, tức là cái thân và cái tâm của mấy con, bị người ta trị hết rồi, mà mấy con không có cái quyền gì mấy con đòi hết. Nó sai làm sao thì làm vậy. Nó sai ăn là chạy ăn, nó sai uống chạy uống, sai ngủ chạy ngủ. Trời đất ơi! Nó bảo sao cũng nghe hết à!

Như vậy mấy con có cái nước mà mấy con làm nô lệ nó như vậy thì mấy con thấy nhục không? Bị giặc sai mà không biết, tưởng nó ngon lành lắm sao? Cái đó là cái khổ của mấy con chớ sung sướng gì lắm đâu. Cho nên khi mà Thầy tu rồi, Thầy làm chủ đất nước hòa bình của Thầy rồi. Còn đất nước của mấy con đang bị nô lệ, đang bị cai trị, có phải không? Thầy nói mấy con cứ suy ngẫm coi đúng không?

(07:58) Cho nên vì vậy hôm nay Thầy dạy ... Cũng như bây giờ đất nước Thầy nó thanh bình rồi, mấy con mới qua, mấy con thấy nước của Thầy thanh bình mấy con học Thầy. Thầy dạy cách thức mấy con để về, mấy con đòi lại cái quyền độc lập của mấy con lại, có phải không? Bác Hồ đi qua Liên Xô học để làm gì mấy con? Học cách thức để về đánh đuổi giặc chớ cái gì? Nếu mà không có Bác Hồ mà đi học cái kiểu đó về đất nước này còn

bị trị, phải không? Các con hiểu không?

Bây giờ mấy con đến đây để học, học cái cách thức để chiến đấu với giặc sanh tử chớ gì? Thầy dạy mấy con, về mấy con không chịu, mấy con cứ đầu hàng giặc thì nó cai trị mấy con hoài chớ sao? Các con hiểu chưa? Thầy dạy rõ ràng mà, bài pháp nào đàng hoàng nó có cách thức để đánh nó mà. Mà mấy con sợ chết, mấy con không dám đánh thì nó sai mấy con chớ sao?

Mấy con là người đầu hàng giặc, không biết giải phóng đất nước của mình, để luôn luôn bị trị, bị cai trị. Dở quá! Chỉ có Việt Nam ngon lành thôi. Phải không? Thầy là Việt Nam, mấy con là các nước nhược tiểu ở đâu ấy, chớ không phải là Việt Nam đâu.

Tu sinh Pháp Ngộ: Còn thương nó, cho nên nó mới lại gấn gấn, nó là là ra ngủ một xíu là mình thích

Trưởng lão: À, nó dụ mấy con mà, nó cai trị, nó dụ mà. Nhà nước bảo hộ mà, bảo hộ mấy con bình an này kia, cơm ăn áo mặc đầy đủ mà. Trời ơi! Nó sai, nó bóc lột mấy con tận xương trắng mấy con, chớ đừng nói.

Nếu mà không có Bác Hồ vạch ra, chắc người

ta không căm thù, người ta không đứng dậy đánh giặc đâu. Phải không? Bây giờ Thầy mới dạy cho mấy con thấy giặc sanh tử là giặc căm thù nhất đó mấy con. Đối với cái bản thân của mấy con là nó sai làm sao mấy con làm theo hết. Bây giờ: “Giờ này không phải giờ ăn. Tao nhất định không ăn đó, tao chống lại mày đó. Tới giờ tao ăn là tao ăn. Mày đòi muốn ngon, tao ăn dở cũng được, tao không có cần đâu!” Thì giặc nó sẽ thua.

“Bây giờ mày có đem cái gì sung sướng cho dân tao, dân tao cũng không thèm đâu, tao ăn cơm muối nó vẫn đấu tranh với mày.” Có phải không? Chớ bây giờ nó đem gạo, đem đồ ăn ngon, đem thịt cá này kia nó dụ dân mình. Ba cái thằng dân này nó ngu lắm, nó cứ tập trung nó ưa ba cái đó thì chết, chết luôn. Thì bây giờ mấy con bị nó dụ, cứ lo ăn lo uống không thì đó là mấy con bị giặc nó dụ. Giặc tham, sân, si nó dụ mấy con.

2- NHÂN QUẢ ĐỜI TRƯỚC

(10:13) **Tu sinh 1:** Bạch Thầy, con muốn xin hỏi Thầy một việc ạ.

Trưởng lão: Ừm!

Tu sinh 1: Cái này con quán không nổi mà con cũng không biết thế nào. Mà bây giờ chỉ có

vào hỏi Thầy để mà Thầy giảng cho chúng con mới biết được. Hôm con khai trường buổi Thọ Bát Quan Trai của thầy Pháp Ngộ cũng như các đạo hữu, thì có một con chim nó bay về mà nó cứ hót líu lo.

Từ ngày xưa đến bây giờ thì chưa khi nào thấy, nhưng hôm nay nó về là nó bay nó đậu hết lên đầu người này rồi vai người khác rồi nó hót. Nó làm rầm lên trong cái buổi Thọ Bát đó và trong cái khi đang còn để mà khai đàn ấy. Thì bây giờ con quán không nổi, coi như con không hiểu nó là gì. Con muốn bạch Thầy từ bi giảng giải rõ cho con biết.

Trưởng lão: Cái đó là một cái loài chim, nó có một cái nhân duyên, một cái *nhân quả của đời trước*, nó cái duyên với trong cái đạo tràng đó. Trong khi cái đạo tràng đó đi về với chánh pháp, nó giao cảm được, nó cảm qua cái tướng. Con chim nó cũng có cái tướng, bởi vì thân nó cũng tứ đại, cũng như mình, nó cũng ngũ uẩn như mình. Cho nên cái tướng nó mới giao cảm với những cái tướng của những người khác.

Hôm nay được cái chánh pháp cho nên nó mừng vui, nó hót, nó bay từ người này đến người kia trong cái đạo tràng đó. Đó là cái giao cảm của

loài chim mà con chim đó nó có cái duyên, cái tướng của nó giao cảm được. Còn những con chim khác tại sao nó không bay vô? Tại vì cái tướng nó không giao cảm được, nó không có mừng.

Còn con chim này nó mừng. Nó nói hôm nay được chánh pháp rồi, là tại vì đời trước nó cũng là một vị tu hành quyết tâm tu giải thoát. Mà cái sự tu tập của nó, nó có cái duyên gieo với chánh pháp, nó có Thọ Bát Quan Trai, chớ không phải không đâu. Cho nên hôm nay nó thành cái loài chim nhưng mà nó giao cảm được, cái tướng nó giao cảm được. Trong cái số người đều Thọ Bát Quan Trai, đều là có nhân duyên với nó hết.

(12:01) Trước kia nó là ông Thầy dạy mấy con Thọ Bát Quan Trai chớ gì. *“Hôm nay được cái đám đệ tử mình Thọ Bát Quan Trai, mà mình làm con chim nên bây giờ mình mừng thôi, chớ mình không có cách khác hơn hết.”* Các con hiểu điều đó không? Cho nên vì vậy mà nó bay từ chỗ người này đến chỗ khác, trong cái đạo tràng nó bay vòng vòng chúng tỏ là nó có cái duyên, cái nhân quả rồi. Chớ không phải khi không mà nó nhào vô đó đâu, không có đâu. Nó con chim mà, nó thấy người ta nó quá sợ. Nó sợ người ta bắt, chớ ở đó nó dám bay vòng vòng đâu. Con hiểu không?

Cho nên cái hiện tượng đó là cái hiện tượng của tất cả mọi cái duyên về nhân quả của cái Phật pháp. Coi như vậy mà đức Phật dạy chúng ta Thọ Bát Quan Trai, bởi vì chúng ta không mất duyên chánh pháp. Mà hiện tượng đó chứng tỏ là cái loài chim đó đã gieo cái duyên với Thọ Bát Quan Trai. Cho nên hôm nay nó thấy được, nó giao cảm được nó mừng. Nó mừng như là nó bắt được chánh pháp con. Mặc dù là nó, bây giờ nó không làm sao nó tu được, nhưng mà cái duyên đó nó không mất đâu. Khi mà nó bỏ xác con chim, nó sẽ trở thành người, nó sẽ có Thọ Bát Quan Trai tiếp tục, có phải không? Cho nên mấy con yên tâm.

Tu sinh 2: Nó hót, nó mừng nó hót líu lo!

Trưởng lão: Đó, nó hót líu lo là nó mừng đó mấy con.

Tu sinh 1: Không khi nào cái miệng nó ngớt Thầy ơi! Coi như chúng cũng nghĩ và các Phật tử khác hỏi thì: *“Cái này có lẽ có nhân duyên nào đó. Coi như họ đến hôm nay với mình thôi chứ.”* Con chỉ có nói sơ qua thế chứ con không biết.

Trưởng lão: Chính mấy con, cái đôi mắt mà mấy con vượt qua cái lớp nghiệp, mấy con không thấy. Nhưng mà cái người mà người ta có

Tam Minh, cái Thiên Nhân Minh người ta nhìn suốt qua tất cả các lớp nghiệp thì người ta thấy con chim này là một cái vị gì, một Hòa thượng hay một Thượng tọa hay một cái vị gì. Người ta thấy biết hết, nhưng mà người ta không có nói đó. Nhưng mà người ta nói về nhân quả thôi. Con hiểu không?

Tu sinh 2: Nó đậu, để lên tay nó đậu, nó đậu lên vai.

Trưởng lão: Đó thì mấy con thấy, nó là một cái nhân quả, nó cụ thể, nó rõ ràng. Đừng có nghĩ rằng cái loài kiến, những cái vật xung quanh mình không phải có nhân quả. Mấy con ở chỗ đó là mấy con có duyên với chúng đó. Cho nên mấy con thấy, mình tu tập là mình truyền ra một cái từ trường thiện. Mà chúng nhờ cái đó mà mau hóa kiếp để trở thành con người, để tiếp tục trên con đường tu đó mấy con.

(13:58) Mấy con ở đâu mà Thầy dạy mấy con đều là mấy con sống thiện, chiến đấu với ác pháp hết. Dẹp hết ác pháp đi, để đem lại sự bình an cho mình. Bây giờ mấy con ở đây mấy con lại đâm đạp làm cho kiến chết, đập muỗi cho chết, thì mấy con thấy có xứng đáng không? Không xứng đáng! Mấy con phải thải ra cái từ trường thiện chớ, để

bảo vệ những cái loài vật.

Cho nên hồi nãy Thầy nói vui, chớ sự thật ra đó là đúng sự thật. Mình cứ bố thí đi, chết làm sao mà chết. Và đồng thời, Thầy nói tất cả những cái bệnh, dù là bệnh vi trùng đi nữa, chúng ta vẫn có cái phương pháp đẩy lui ra được hết. Đâu có phải mà không có pháp mà đẩy lui, nó đem lại cái sự bình an cho cơ thể chúng ta.

3- KẾT TẬP KINH SÁCH PHẬT

(14:34) Phật pháp nó rất hay, nó vi diệu lắm mấy con. Nhưng mà tại vì mình tu chưa tới nơi và mình từ lâu tới giờ Phật pháp nó bị chìm xuống. Nó làm mất đi cái chánh pháp, nó mất đi cái đạo đức của đạo Phật. Cho nên do đó chúng ta không có biết đường, không có biết đường.

Bởi vì cái người tu chưa chứng thì người ta không có biết. Người ta cứ nghĩ, hiểu như vậy, người ta nói ra rồi người ta viết thành sách. Cho nên Thầy xác định, ở trong tập IV Thầy xác định: *“Từ xưa tới giờ, đức Phật tịch rồi thì không có một người nào tu chứng.”* Tại sao Thầy dám xác định như vậy? Ai, người nào mà có đọc được tập IV mới thấy chỗ Thầy xác định.

Tại sao kinh sách của Phật là cái chương trình

giáo dục như vậy mà kết tập như thế này là có chứng không? Kết tập xô bồ, xô bộn như vậy, Thầy xác định rất rõ mà. Chứng, đâu có ai mà soạn thảo kinh sách như vậy? Soạn thảo kinh sách của Phật là phải soạn thảo cái chương trình của nó phải đúng cái chương trình giáo dục. Và mỗi lớp của nó thì nó phải có cái giáo trình học tập từng lớp của nó. Chớ sao mà kinh sách gì mà bài nào Thầy không biết.

Đọc vô bằng kinh sách của Phật, Thầy không biết cái bài nào tu trước, bài nào tu sau, lộn xộn xà ngẫu hết. Vậy thì các tổ là người đã chứng đạo mà viết kinh sách như vậy đó, có phải chứng không? Bây giờ Thầy không chứng, bài kinh nào cũng nói Phật thuyết như vậy, Thầy cứ viết, Thầy ghi vô vậy cả đồng thời, chớ Thầy biết làm sao hơn.

Còn cái người chứng đâu có phải. Đây là cái chân lý mà. Các con nghe bốn cái chân lý của đạo Phật mà Đạo Đế là một cái chân lý của người ta rồi. Cái chân lý, chớ đâu phải pháp nhĩ nhảm, đâu phải pháp nhảm phải không? Các con thấy, cái pháp nhảm là người ta nói, ở bây giờ niệm Phật để cầu vãng sanh là pháp nhảm. Người ta dạy mình ngồi thiền để mà kiến tánh thành Phật là pháp nhảm.

(16:14) Còn cái này là chân lý, là cái sự thật, cái pháp thật chứ không phải là không. Cho nên nó là cái chương trình giáo dục rồi làm sao mà không thật? Nếu không thật, cái chương trình giáo dục mà không thật thì làm sao đào tạo những cái ông bác sĩ, đào tạo luật sư, đào tạo những người mà có những cái tay nghề chuyên môn được, con có hiểu không? Đó là sự thật mà.

Cho nên chương trình của đạo Phật đưa ra tám lớp, chứ đâu có ông Phật nói là, bây giờ cái pháp nó vậy vậy. Như các cái tôn giáo khác đưa ra cái pháp đó, chứ đâu phải đưa ra cái chương trình như vậy. Còn ông Phật đưa ra chương trình rõ ràng: tám lớp học, ba cấp người ta Giới, Định, Tuệ. Như vậy là như thật rồi còn cái gì nữa? Mà tại sao mấy ông kết tập kinh sách mà mấy ông kết tập cái kiểu này? Mấy ông có biết không? Rõ ràng là mấy ông này chưa biết đó là chương trình giáo dục nữa. Đọc Bát Chánh Đạo chưa biết đó là chương trình giáo dục, như vậy là mấy ông tu chứng không? Chưa chứng mới đâu có biết.

Cho nên thậm chí như ngôi thiên bây giờ cũng chưa biết như thế nào mà ngôi thiên nhập định. Nếu như không có Tứ Thần Túc, làm sao mà nhập định? Mấy ông dục không vậy, mấy ông vô

ngồi thiền à? Rồi mấy ông nghĩ hết vọng tưởng là nhập định à? Định điền của mấy ông chớ định... Người ta phải có Tứ Thân Túc, vậy thì Định Như Ý Túc của Phật để làm gì đây? Định Như Ý Túc, tức là tôi bây giờ, tôi phải tâm tôi như thế nào, nó mới thực hiện được cái lực này, và cái lực này tôi mới đi vào cái lớp định mà.

Đâu, đức Phật đâu có dạy mình Chánh Định trước đâu? Mà tới Chánh Định là lớp thứ tám của đạo Phật, các con hiểu điều đó? Đâu, cái chương trình của người ta, giáo dục của người ta, đâu, đầy đủ mà. Từ Chánh Kiến cho đến Chánh Niệm thì nó bảy lớp, các con thấy chưa? Mà Chánh Định nó có một lớp. Như vậy rõ ràng chúng ta phải học bảy lớp này xong rồi, chúng ta mới vào lớp Chánh Định. Mà bảy lớp này xong thì phải có Tứ Thân Túc chớ. Các con hiểu chỗ đó!

Cho nên cái chương trình của người ta đang hoàn mà mấy ông kết tập kinh sách, bây giờ tôi không biết làm sao tôi tu này. Các con phải hiểu chớ. Bây giờ như vậy là rõ ràng, bây giờ từ khi mà đức Phật tịch rồi, bây giờ Thấy là người đầu tiên mà viết ra những cái điều này. Thì như vậy mấy người, ai chứng nè? Mấy người nói đi! Rồi Thấy vạch ra cái đạo đức của đạo Phật, cái chân lý của

đạo Phật là nhằm phục vụ cho con người, vì con người có bốn sự đau khổ sanh, già, bệnh, chết.

(18:19) Mục đích của đạo Phật ra đời là giúp cho con người, chớ đâu phải là rèn luyện cho con người đi về cái cõi nào hay tập luyện để đi về cõi Trời, cõi Phật nào đâu? Đâu có mục đích đó đâu? Ông Phật đâu có chuyện đó như vậy. Đâu phải dạy mấy ông để kiến tánh thành Phật, để mà mấy ông ngồi đó, người ta thắp hương cho mấy ông.

Ở đây dạy cho mấy người có cái cuộc sống biết thương nhau, biết xả tâm, biết không làm khổ mình khổ người. Cái mục đích của đạo Phật đó là quét tham, sân, si nó mới hết chớ. Phải không? Mấy con thấy cụ thể rõ ràng đem lại cái hạnh phúc cho loài người. Mục đích của đạo Phật là như vậy, nó rộng lớn vô cùng.

Bây giờ mình gán ép đạo Phật có một chút xíu vậy thôi. Bây giờ cầu cúng, cúng niệm, rồi ngồi đó, ngồi thiền, kiểu ngồi thiền điên của mấy người đó, muôn đời mấy người làm chủ được sao? Nó không có làm chủ được đâu. Cho nên Thầy xác định trong tập IV là, cuối cùng mấy con mà đọc tập IV rồi, mấy con thấy giá trị của nó rất rõ ràng. Nó hoàn toàn nó cụ thể.

Tu sinh Pháp Ngộ: Kính bạch Thầy! Khi mà kết tập lần đầu tiên có ngài Ca Diếp trụ trì thì vẫn đúng chứ, bạch Thầy?

Trưởng lão: Đúng! Nhưng mà người ta chỉ kết tập bằng miệng, chứ chưa bằng sách. Đáng tiếc là khi mà ông Ca Diếp, ông kết tập mà chỉ đọc trở lại cho mọi người nghe thôi, để mà người ta nhớ thôi. Cũng như là mình truyền thuyết vậy thôi, cho nên nó không thành sách, thành ra nó đâu có thành cái chương trình!

Bởi vì lúc bây giờ các bậc A La Hán người ta biết cái chương trình đó, phải học bài nào, bài nào trước, bây giờ người ta chỉ đọc để cho nhớ với nhau thôi. Người ta không thành lập cái chương trình giáo dục. Nhưng mà người ta biết cái chương trình giáo dục đó rõ ràng. Nhưng mà đến sau này không có, sau ông Ca Diếp, ông A Nan tịch rồi thì không còn nữa!

Cho nên bây giờ xúm nhau kết tập, muốn kết tập kiểu nào kết tập. Tới chừng mà khi vua A Dục mới viết thành sách, mới khắc ở trên bia đá phải không? Các con nhớ không? Bây giờ mới có chữ rồi đó. Thì lúc bấy giờ chữ đó, mấy ông mặc tình mấy ông muốn kết tập kiểu nào mấy ông kết tập. Thì do như vậy, từ cái Tổ Ca Diếp, A Nan tịch rồi

thì hoàn toàn là không có người chứng quả A La Hán nữa. Cho nên cái chương trình giáo dục này bị mất, các con thấy không?

(20:16) Cho đến khi vua A Dục kết tập lần thứ tư này, vua A Dục kết tập thì hoàn toàn mấy con thấy kết tập bằng cái xô bồ xô bộn. Chúng tỏ là các vị Hòa thượng lúc bấy giờ không có người tu chứng. Và trên hành tinh này, từ cái ngày mà vua A Dục kết tập tới bây giờ chưa có chứng minh có một người nào chứng quả A La Hán. Cho nên không thấy cái đường này, không viết sách được. Không có viết, không có ghi ra được cái bài kinh nào mà cho đúng đắn như thế này hết, không lọt trần được cái con đường tu tập nữa.

Do đó, từ cái thời điểm đó, thì khi mà vua A Dục thì cách đức Phật 4-500 năm khi đức Phật tịch. Thì như vậy từ đó cho đến bây giờ, hơn 2000 năm chưa có người tu chứng. Nghĩa là nói ông A Nan là sống 120 tuổi, mà khi ông A Nan là người cuối cùng của đệ tử của Phật chết, ông A Nan chết rồi thì không còn ai nữa đâu.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Cái thời vua A Dục là cái thời mà được truyền đạo Phật đi khắp nước mạnh nhất đó, bạch Thầy?

Trưởng lão: Mạnh nhất!

Tu sinh Pháp Ngộ: Nhưng lại những vị đó lại không có chứng?

Trưởng lão: Lại là không có chứng, cho nên mới tai hại rất lớn.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ! Là chỉ pháp học rất mở mang vào các trường học rất là lớn.

Trưởng lão: Lớn!

Tu sinh Pháp Ngộ: Và truyền đi Ấn Độ, Sri LanKa qua Thái Lan, Miến Điện mạnh lắm.

Trưởng lão: Đúng! Con nói đúng. Nhưng mà điều kiện là không tu chứng rồi. Bây giờ nói về ngôn ngữ không, cho nên kinh sách nó xô bồ. À bây giờ những cái bài kinh nào dài dài, những cái bài kinh mà dài nhiều trang thì gộp lại gọi là Kinh Trường Bộ. Còn bài kinh nào mà vừa vừa ngắn ngắn, vừa vừa đó, vừa vừa thì dồn vô gọi là Trung Bộ, có phải không? Còn những cái Tăng Chi hay Tương Ứng, thì dồn lại những cái bài kinh ngắn, dồn lại nó thành ra cái Tăng Chi. Rồi còn thừa lại thì gom qua Tiểu Bộ.

Tu sinh 1: Bạch Thầy, con đọc trong cái quyển ‘Chân lý khát sĩ’ của ngài tổ sư Minh Quang mà

hoan hỷ ấn tống đó, thì đó có phải là pháp môn tu Nguyên Thủy không Thầy?

(22:07) **Trưởng lão:** Không phải. Tổ sư Minh Đăng Quang là ảnh hưởng của Đại thừa con.

Tu sinh 1: Dạ!

Trưởng lão: Bởi vì ngài giữ được cái giới hạnh thôi, nhưng mà cái tinh thần và tư tưởng của ngài đều là nằm ở trong cái Đại thừa hết, cho nên sai mất rồi. Cho nên ngài, khi mà chúng ngộ ngài nhìn thấy sao mai mọc, ngài chợt ngộ tức là thấy tánh chớ gì. Nhưng mà đó là ảnh hưởng của Đại thừa, của Thiên tông rồi, sai rồi, không đúng. Đó là một cái sai. Cho nên vì vậy không có đủ cái sức lực Tam Minh, không có đủ viết cái bộ chân lý của tổ, nói lòng vòng ở trên cái thế giới quan, mà không xác định rõ.

Thế giới quan của đạo Phật không có gì khác hơn là 12 nhân duyên. Để nói lên cái sự kết hợp của 12 duyên này, nó thành cái thế giới quan, là cái thế giới đau khổ của con người. Để bẻ gãy cái thế giới này ra, chớ không nói mệnh mông trên trời đất đâu, không có nói. Cả cái vũ trụ này không nói. Đức Phật không bao giờ nói cái chuyện phi thời đó, nói cái chuyện mà con người chúng ta với

cái ý thức này không hiểu thì không bao giờ nói, không có luận cái vũ trụ như vậy.

Mà luận ngay 12 duyên này, cái nhân sinh quan nó đối, nó gặp cái vũ trụ quan bên ngoài nó tiếp xúc. Cái chỗ mà mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý tiếp xúc với sáu trần sáu căn, nó mở bày ra cái vũ trụ. Cái vũ trụ đau khổ, cái vũ trụ ngay trong con người chúng ta, chớ không phải vũ trụ bên ngoài.

Đức Phật nói vũ trụ bên ngoài, trong khi chúng ta có Tam Minh chưa mà chúng ta nói cái chuyện đó, mấy người hiểu? Làm sao mấy người hiểu, ai mà nói cái chuyện mơ hồ đó? Đức Phật không bao giờ nói cái chuyện mơ hồ đó. Nói cái gì là người đó phải hiểu cho rõ, chân thật mới nói.

Còn nói mà không, cái người đó dùng ý thức mà không hiểu, đức Phật không nói. Cái đó để mấy người tu rồi thì chừng đó mấy người sẽ biết. Còn bây giờ tôi nói cái này, như tôi nói láo mấy người đó. Mấy người làm sao hiểu đâu mà không phải tôi nói láo? Đó là mục đích của đạo Phật là như vậy.

(24:01) Cho nên chân lý của đạo Phật đưa ra Khổ, Tập, Diệt, Đạo là chân lý, ai cũng hiểu hết, chớ không có nói đưa ra mơ hồ được, mới gọi là

chân lý chớ. Cho nên đạo Phật rất thực mấy con, rất thực. Và đồng thời, Thầy xác định rất đúng đắn dựa vào kinh sách hẵn hoi. Và những cái tài liệu ở trên thế gian này mà nói về Phật giáo đều là không đúng, toàn bộ là tưởng hết.

Và kinh sách của Phật đã, đức Phật đã nói những cái nào đúng, cái nào sai, đức Phật đã vạch ra cho chúng ta biết hết từ trong những bài kinh Nguyên thủy đó. Đức Phật đã biết sau này nó cũng đi, dẫm trên cái lớp mòn của kinh Vệ Đà chớ không sai, cho nên đức Phật bác sạch ba cái kinh Vệ Đà xuống hết. Đại thừa toàn bộ nằm ở trong kinh Vệ Đà, chứ không có gì khác hết.

Cho nên vì vậy mà hôm nay thì mấy con có cái duyên mà sống đồng thời trong một lúc mà Thầy đã thực hiện được cái sự làm chủ bốn cái sự đau khổ này, là mấy con có cái duyên. Cỡ như mà Thầy ra trước chừng 100 năm thì mấy con không duyên gặp Thầy, mà Thầy ra sau 100 năm thì mấy con cũng chết mất rồi cũng không gặp Thầy. Mà bây giờ, đồng thời mấy con gặp Thầy là có phước mà mấy con không chịu mà dẹp cho hết ba cái tham, sân, si này thì mấy con quá dở, quá dở!

Cũng như trong cái thời đức Phật, đồng thời mà gặp trong cái thời đức Phật tu như vậy, biết bao

nhiều người gặp, mà bao nhiêu người tu chứng mấy con biết không? Họ còn mê tín dữ lắm, họ còn chống lại Phật đủ thứ, họ còn lăn đá cho Phật chết nữa. Họ còn khai oan cho Phật thế này thế kia nữa, phải không? Các con đọc lại những kinh sách Nguyên Thủy coi, các con thấy.

Lúc nào nó cũng luôn luôn nó muốn giết Phật chớ đâu phải. Chửi mắng Phật tan nát hết, đủ cách đủ loại, thế mà đức Phật âm thầm. May là đức Phật là một nhà vua đó, con của một nhà vua chớ mà thường dân là nó đập chết hết đó. Bà La Môn đâu phải dễ. Nhờ đức Phật là con nhà vua, nó mới nể ông vua ở nước đó: *“Nếu mà động ông này, nó kéo quân qua nó đánh mình chết đó.”* Có phải không?

Tu sinh 1: Dạ!

Trưởng lão: Nếu mà đức Phật không phải là vua là chết. Như Thầy, coi thử coi nó đập tan nát hết, chớ đừng nói.

Tu sinh Pháp Ngộ: Xứ Ấn Độ dữ lắm!

Trưởng lão: Xứ Ấn Độ dữ lắm chớ nó không hiền đâu. Khi nào có đi qua thăm bên nước đó, ghê gớm lắm!

Tu sinh Pháp Ngộ: Phong kiến lắm, bạch Thầy!

Trưởng lão: Ghê gớm!

Tu sinh Pháp Ngộ: Vừa dơ bẩn, đất nước dơ bẩn lắm, bạch Thầy!

Trưởng lão: Dơ. Ừm.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ!

4- LÀM SỐNG LẠI VĂN HÓA ĐẠO PHẬT

(26:14) **Trưởng lão:** Đó. Con thấy đất nước có một vĩ nhân, sinh ra vĩ nhân. Đạo đức của đạo Phật rất là dạy rõ ràng, về vệ sinh dạy rất kỹ. Đạo đức vệ sinh, mấy con, đức Phật dạy rất kỹ. Mà dân chúng Ấn Độ không có phước, cho nên từ đó những cái giáo lý nó đi sang qua nước khác

Để cho đến bây giờ mà Thầy làm sống lại, mà Thầy biến cái văn hóa của đạo Phật trở thành văn hóa của dân tộc Việt Nam, Thầy nói văn hóa truyền thống. Mấy con thấy, Thầy lấy cái tên cho nó phù hợp, nó làm sáng tỏ cái đạo đức của dân tộc của chúng ta, mà lấy từ văn hóa của Ấn Độ mà truyền sang đó.

Ấn Độ có của quý mà không biết xài, xài ba cái mê tín. Ở bên đó lấy kim, lấy xiên gì xỏ miệng, xỏ

mô làm cho người ta ghê. Đặng lừa đảo người ta chớ làm cái gì, có lợi ích gì? Mà trong khi cái đạo đức của đạo Phật dạy tại nước đó mà không biết sử dụng. Bây giờ chỉ lấy những cái di tích của Phật để kiếm tiền ăn chớ làm cái gì, cái nước ngu si, có phải không? Thu lợi thôi chớ có lợi ích gì cho dân chúng đâu. Cho nên cái dân chúng đó bây giờ đang đói khổ là phải. Họ không biết sử dụng.

Tu sinh Pháp Ngộ: Cái tập sách Đường Về Xứ Phật của Thầy ra đời được Nhà nước cho phép là Văn Hóa Phật Giáo, thì nó nằm trong khuôn khổ của Phật giáo thôi.

Trưởng lão: Của Phật giáo thôi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bây giờ những cái tập sách sau của Thầy nó ghi Văn Hóa Truyền Thống của dân tộc nữa, nó thuộc là của dân tộc Việt Nam, không còn thuộc Phật giáo nữa.

Trưởng lão: Của dân tộc nó hết.

Tu sinh Pháp Ngộ: Mà dân tộc qua nước nào thì dân tộc nước đó.

Trưởng lão: Vậy đó, nó qua nước nào thì nó trở thành văn hóa của dân tộc.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ! Nó thành Văn Hóa

Truyền Thống của cả các nước trên thế giới này.

Trưởng lão: Truyền thống của các nước. Bởi vì Thầy để cái tên Văn Hóa Truyền Thống mấy con. Thì do đó, bây giờ đó, cái tập IV này Thầy đang chỉnh lại hoàn tất là không còn sai sót văn phạm hay hoặc là chính tả. Hôm nay Thầy làm hoàn tất xong rồi. Bởi vì trong khi đó Thầy chỉ in ra để xem lại thôi.

(27:59) Sau khi xem rồi, hoàn toàn Thầy chỉnh hoàn toàn rồi cái tập IV này, Thầy đưa vô thành phố Hồ Chí Minh, Thầy xin phép luôn bốn tập ‘Những Lời Phật Dạy’. Khi mà bốn tập này mà nó được xin phép rồi, có giấy phép rồi, phổ biến rộng ra thì không có Công an, Nhà nước nào mà dám đập mình hết. Chớ mà sách nó chưa xin phép coi, đưa ra, ba ông Đại thừa nó bỏ tiền ra là nó đập mình tan nát hết đó, không phải dễ đâu.

Tu sinh Pháp Ngộ: Có tiền, với lại dùng quyền lực.

Trưởng lão: Quyền lực. Còn có giấy phép rồi, bao giờ có giấy phép rồi, Công an tới co tay, rút tay lại liền, không dám đó.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, Thánh Hạnh cấp I với Thánh Hạnh cấp II có được giấy phép

chưa, bạch Thầy?

Trưởng lão: Cũng đem xin phép rồi con, cũng đem xin phép ở nhà xuất bản. Bây giờ nhà xuất bản, hôm vừa rồi thì có gọi Thanh Quang cho biết đó. Thì nói, Trưởng lão, mấy người đó ở dưới nhà xuất bản Tổng hợp thành phố Chí Minh mới gọi về báo cho Thầy, nói Trưởng lão chờ. Khi mà bây giờ cái giấy phép mà cho phép là nhà xuất bản cho phép. Nhà nước Bộ Thông tin Văn hóa cho nhà xuất bản có quyền đó.

Nhưng mà có cái quyền như thế nào? Thì cái chương trình đó sẽ đưa đến cho nhà xuất bản để nắm vững cái chương trình đó. Cho nên vì vậy mà ở dưới nói đợi. Khi mà quyền nắm ở trong tay của họ xong rồi, chớ không phải là thông qua Bộ Thông tin nữa. Thì lúc bấy giờ họ nắm ở trong tay họ rồi, thì cái bộ sách này họ, sẽ nói với Thầy là chờ đợi, họ sẽ hoàn toàn họ sẽ làm.

Đó, thì chắc chắn là chúng ta sẽ có giấy phép. Thì cái bộ sách mà ‘Những Lời Phật Dạy’, bây giờ Thầy tiếp tục Thầy làm xong cái cuốn IV để mà Thầy gửi luôn, là khi người ta cho phép thì người ta cho phép luôn. Mà khi mà cho phép cái tập đó rồi, thì Thầy có gửi ‘Văn Hóa Truyền Thống’ hai tập rồi đó, thì coi như là tập I, tập II, thì nó sẽ cho

phép luôn hai tập.

Thì Thầy tiếp tục Thầy soạn sáu tập nữa, để tiếp tục ‘Văn Hóa Truyền Thống’ cho nó đầy đủ, rồi mới là cái bộ sách Đạo Đức kế tiếp nữa. Đó, cái chuyện Thầy làm như vậy đó mấy con thấy? Thầy tiếp tục xin phép, cứ hễ làm rồi xin phép. Và nội dung những cái sách mà Thầy in ra thì mấy con được lưu hành, trong 4-500 tập để gửi cho Phật tử đọc trước thôi. Chớ còn sau này thì nó sẽ in đàng hoàng, có giấy phép rồi thì in rộng ra.

Tu sinh Pháp Ngộ: Kính bạch Thầy, Văn Hóa Truyền Thống, Thánh Hạnh cấp I tập I, rồi Thánh Hạnh cấp I tập II. Dạ rồi Thánh Hạnh cấp II tập I với tập II.

Trưởng lão: Tập III, tập IV kế tiếp con. Thánh Hạnh III rồi tập III, Thánh Hạnh IV tập IV con. Tất cả những cái này đều nói sau này, những cái tập mà Oai Nghi Tế Hạnh đó, cách thức mà mấy con là tu sĩ khi xưng hô đối với người cư sĩ mà mấy con gọi như thế nào Thầy dạy hết ở trong đó.

Rồi cách thức lạy lễ cho đúng cách của người tu sĩ, của mình. Chứ không phải muốn lạy...



05-QUÁN NIỆM CHẾT GIÚP TĂNG NGHỊ LỰC



1- THIÊN VÔ LẬU CHUYỂN THÂN NGHIỆP

(00:00) **Trưởng lão:** ... không sợ đau, cho nên họ ngồi sừng sững họ tu, họ vượt qua những cái đó.

Cho nên con yên tâm, con đừng sợ, rồi con cứ nỗ lực con tu. Bởi vì con cứ xét thấy mình cũng không có động địa gì đến mắt của mình, mà tại sao nó đau? Đau có phải mà con mở mắt mà con tập, con nhìn trùng trùng cái gì đó thì đau mắt. Cũng như bây giờ con đặt thành một cái điểm nè, con nhìn đó để con tập trung trong cái điểm đó thì con mắt con nó đau. Con hiểu chỗ Thầy muốn nói không?

Đằng này con đâu có nhìn chỗ nào đâu, có phải không con? Con đâu có tập trung trong con mắt đâu? Nhưng mà nó có những cái hiện tượng thay đổi của nó, vì vậy mà con đừng có lo, đừng có sợ nó. Cho nên đối với cái pháp mình tu, mình biết rằng mình không có làm một cái gì mà có thể

ảnh hưởng. Nhưng mà cái sự bình thường với cái tâm bình thường của mình mà tất cả những cơ trên thân của mình nó thay đổi vậy thôi, không có gì.

Do, thí dụ chẳng hạn cái việc mà trong khi tu tập, thân các con bệnh đau hay có những cái bệnh nào, mặc dù là cái bệnh rất là ngặt nghèo. Nhưng mà khi tu rồi, cái thân của con nó lần lượt nó thay đổi, nó thải trừ tất cả những cái bệnh đó ra, nó hết. Bệnh gì nó cũng thải trừ ra.

Bởi vì cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự thì nó là cái thiện pháp, nó là cái thiện pháp vô lậu. Nó là cái chân lý rồi con, cái chân lý rồi. Cho nên vì vậy mình sống trong cái chân lý thì cái thiện pháp đó nó chuyển ác pháp. Nó làm cho cái nghiệp, cái nhân quả của nghiệp báo nó không còn tác động được nữa, cho nên nó thay đổi hết, nó thay đổi. Cho nên vì vậy mấy con biết lấy thiện chuyển ác. Mà chỉ có cái thiện, cái thiện vô lậu nó chuyển toàn bộ các ác pháp.

Còn cái thiện kia nó có hữu lậu, bởi vì cái thiện hữu lậu thì nó có cái phước báo. Có cái phước báo, chứ nó còn lậu hoặc. Nó hữu lậu mà, nó còn lậu hoặc, tức là còn đau khổ.

Còn cái này nó vô lậu là nó hết đau khổ. Mà nó hết đau khổ thì cho nên vì vậy mấy con tu mà trong thân mấy con có bệnh đau, có cái gì đi nữa thì nó sẽ thải trừ cái đó ra hết, nó chuyển ra hết.

Cho nên cái phương pháp của Phật coi vậy chớ nó chuyển hết những cái nhân quả. Mặc dù các con mang cái thân, nó chuyển hết. Nó không có làm con dao động, nó không có làm con đau khổ nữa. Nó làm cho con thấy thanh thản, an lạc, vô sự. Vì đó là cái chân lý mà. Nó thực rồi, nó không còn cái sai nữa, không còn cái trạt nữa. Nó đúng, rất đúng rồi.

(02:19) Cho nên mấy con tu, mấy con giữ được thanh thản, an lạc, vô sự. Ngồi giữ bất động tâm như thế này, thì nó xảy ra những chuyện gì đó, tất cả những gì trong thân con nó xảy ra đều là do nhân quả. Cái pháp hành, cái pháp hành đó, mà nó thay đổi cơ thể của con để đi đến cái chỗ mà không còn cái cơ thể nghiệp.

Cho nên mấy con ráng nỗ lực tu thì mấy con trong thân có bệnh thì bệnh sẽ hết. Mà có những cái chướng ngại gì khác, đó là một sự thay đổi của pháp hành nó đã chuyển biết biến trên thân con. Cho nên càng lúc con tu, càng lúc thì nó thấy càng khỏe khoắn hơn, càng an ổn hơn, không có

gì đâu mà sợ.

Những hiện tượng mà con mắt con đỏ nó không phải là... Mà giả dụ đặt cho thành cái vấn đề là cái nghiệp con bị đau mắt. Mình phải nói rằng, bây giờ mình không tu, tới chừng đau mắt nó vẫn đau mắt, đó đặt thành vấn đề là nghiệp con nó đau mắt.

Nhưng mà biết đâu chừng là do cái tu hành mà con mắt của con nó đỏ, mà nó nhờ cái phương pháp nó làm cho con không bị đau nhức. Còn nếu mà con cứ không tu thì cái nghiệp mà con bị đau mắt, nó còn làm cho con còn đau khổ hơn nữa.

Cho nên nhờ cái đó mà có thể ít nhất thời điểm đó mắt con bị bệnh. Mình đặt thành vấn đề nhân quả mà, nhân quả tới đó thì mình đâu có tránh khỏi đâu, nó sẽ bị mắt. Nhưng mà nhờ tu hành nó chuyển, cho nên con ôm pháp tu, lần lượt mắt con nó tốt lại.

Đây là đầu tiên Thầy nói mình, do mình tu để mà chuyển nhân quả của mình. Mà giờ nhân quả nó có, nhưng mình trả nhân quả nó đến thì nó cũng chuyển luôn, nó cũng không có gì sai. Con thấy chưa? Nghe Thầy nói cái lòng mấy con tin tưởng, mấy con vững vàng, mấy con hết sợ, chứ

không nó dao động.

“Nghe sao mà mắt nó đau vậy mà mình tác ý thì nó hết, mà bây giờ nó cứ đờ, không biết nó sao đây? Nó không có đau?” Cứ lo lắng, lo lắng tức là dao động. Cho nên mình không sợ: *“Mai một rồi cái thân này cũng đem vùi xuống đất bỏ, chứ còn cái gì đâu mà ở đó mà lo nữa.”* Cho nên vì vậy mà cứ nghĩ như vậy chẳng bị dao động tâm chút nào hết. Yên tâm, mấy con cứ ôm pháp mà tu.

(04:20) Thấy thì chỉ sợ mấy con ở trong thất mà mấy con ngồi mấy con tu mà mấy con cứ nghĩ tưởng là mình, mình ngủ mà mình cứ nghĩ tưởng mình tu đó. Tu ở trong cái tưởng của con nó cứ thấy nó tu trong chiêm bao. Như mình ngồi vậy, nó ngủ mất rồi mà cứ thấy ngồi tu. Thời mình dậy rồi mình cũng thấy mình tu thiệt. Nhưng mà cái đó là cái lầm. Lầm, nhưng mà mình lạng vô trong cái ngủ mộng, mộng tu chứ không phải là gì.

Cái đó là hầu hết là có số người ở đây Thấy thấy họ tu. Thấy sợ cái vấn đề lầm, vì nó không có tiến tới được, mà nó dậm chân tại chỗ đó, rồi cuối cùng nó không đi tới đâu. Mình phải quan sát kỹ. Nếu mà thật sự mình thấy hôn trầm thùy miên hết thì mấy con ngồi tu rất tốt. Mà nếu còn thì các con cố gắng các con đi kinh hành đi. Đừng có để

cho nó buồn ngủ. Đừng có để cho nó gục tới gục lui, nó mất thì giờ. Các con biết không?

Ráng cố gắng đi kinh hành là tốt nhất. Mà các con đi, cái hành động đi nó có cái giúp cho cái cơ thể của các con nó khỏe mạnh. Còn mình ngồi hoài ngồi hoài mà không lao động gì hết thì cái cơ thể nó yếu. Còn cái người, con thấy cái người nông dân họ lao động, vậy chứ họ khỏe hơn cái người ngồi ở trên cái bàn ở trong văn phòng- họ yếu, cái cơ họ không hoạt động.

Cho nên vì vậy mà mấy con nhớ rằng khi mình thấy còn buồn ngủ là mấy con cứ đi kinh hành. Đừng có sợ nó mỏi. Nó mỏi chân thì mấy con nghỉ một chút rồi mấy con tập. Chứ đừng có mỏi rồi cứ ráng đi hoài, đi cho liệt chân, liệt cẳng thì đừng có, tu vậy nó sai. Hễ nghe nó mỏi chân là mình ngồi nghỉ. Mà hễ mình nghỉ, mình nghe nó buồn ngủ là mình đứng dậy mình đi.

Cũng như cái người đi đường mà đi bộ. Ngày xưa ông bà mình đi bộ, các con biết họ đi bộ. Thì mỗi chân họ nghỉ có gì đâu. Họ ngồi gốc cây hay giữa đường vậy họ nghỉ. Rồi họ đem trâu, họ này kia họ ra họ ăn. Rồi cuối cùng rồi họ khỏe, rồi cái họ lên đường họ đi. Mà họ đi từ Tây Ninh mà tới thành phố, họ đi từ Trảng Bàng này xuống thành

phố, họ đi vẫn được như thường, họ đi.

(06:13) Hồi xưa đó mấy con, mấy cụ ngày xưa họ vậy. Sống họ đi bộ, chứ không có xe cộ như mình bây giờ đâu. Còn có cao lẫm thì cưỡi ngựa với xe ngựa đồ bậy bạ mình, thường thường ngày xưa là ông bà mình đi bằng cưỡi ngựa đi, chứ còn đường xá không phải như bây giờ mà có xe cộ chạy đâu. Đi bằng xe bò không hà.

Cho nên vì vậy mà đi bộ là chính. Đi bộ là chính. Bây giờ mình đi mình có xe cộ nhanh. Cho nên trong cái hiện thời này, hiện cái thời đại này, cái cơ bắp con người yếu hơn cơ bắp của người xưa. Đó là không có hoạt động. Cho nên Thầy thấy, buổi sáng nào ra ngoài đường Thầy thấy bà con họ tập thể thao, họ chạy vài đường, tập thể thao để cho cơ. Bởi vì mình đâu có hoạt động cái cơ bắp của mình đâu, cho nên phải tập thể thao. Còn hồi xưa ông bà mình có tập thể thao đâu mà người nào cũng là cơ bắp? Là họ lao động quá nhiều.

Cho nên ở đây cái pháp Thân Hành Niệm của Phật, cái pháp đi kinh hành của Phật là pháp rất tuyệt. Nó không phải là cái phương pháp mà thể thao, thể dục mà dưỡng sinh. Nhưng mà tại sao đức Phật lại biết cái pháp Chánh Niệm Tĩnh

Giác, là dạy chúng ta cái pháp Thân Hành Niệm, tu trên thân hành của nó như vậy?

Để cho cái cơ thể chúng ta nó có những cái hoạt động của cái cơ bắp của nó để nó. Từ tay, chân đưa ra, đưa vô cho đến co tay, co chân, tất cả mọi hành động trong thân của chúng ta. Và vận dụng được cái hơi thở dài ngắn, để các cơ trong cái nội tạng của chúng ta nó hoạt động theo sự dài ngắn của hơi thở dài, hơi thở ngắn.

Các con thấy ông Phật sao hay quá, Thầy thấy quá tuyệt vời. Tại sao? Mình vận dụng được cơ bên ngoài, cơ bắp bên ngoài, còn nội thân mình đâu có biết. Các con hiểu không? Vậy mà vận dụng hơi thở dài thì cái cơ bắp của cái hô hấp nó phải thở như vậy. Thì cái cơ bắp của tim mạch nó thở như vậy, thì nó phải tuần hoàn máu của nó như thế nào chứ. Mình thở dài nó khác mà thở ngắn nó khác chứ.

(08:06) Cho nên những cơ bắp ở trong đó nó phải hoạt động cái kiểu khác, chứ nó làm sao mà nó đứng có một chỗ nó bình thường được mấy con? Có phải không? Cho nên khi mà đức Phật vận dụng hơi thở dài nó khác mà hơi thở ngắn nó khác. Nó cũng ly cái ảnh hưởng của cái nội tạng của chúng ta càng lúc nó mạnh khỏe, nó không có

đau ốm trong nội tạng, mà mình đâu có biết.

Nhưng mà khi tu rồi Thầy quan sát, Thầy thấy pháp Phật hay thiệt chứ. Không dạy chúng ta yoga để luyện tập, mà tại sao có những cái phương pháp đó mà không nói ra? Mà tại sao có cái phương pháp thể dục như vậy, để tạo cái cơ bắp như vậy, mà không nói đó là phương pháp thể dục? Mà nói là phương pháp đối trị với bệnh khổ ở trên thân của chúng ta, làm chủ bệnh khổ?

Bởi vì đức Phật nói sinh, già, bệnh, chết mà, các con không thấy. Mà luyện tập những cái pháp này là đối trị được cái bệnh của mấy con. Cho nên vì vậy cái đi kinh hành của mấy con đâu phải là không lợi ích? Cho nên đâu phải ngồi tu mới là tu. Mà chính tu đi mới là tu chứ. Tất cả bốn oai nghi chúng ta đều tu tập được, mấy con.

Hãy nhớ những lời Thầy dạy. Tập để mà cứu khổ mình. Bởi vì mình mang cái thân này khổ lắm. Hở ra một chút thì đau bệnh, hở ra một chút thì phiền não, đủ mọi khổ. Thế mà Phật pháp dạy chúng ta hết khổ những điều đó, thì chỉ có mình cố gắng mới cứu mình được thôi. Phải không? Mấy con ráng cố gắng, mấy con.

2- TỨ NIỆM XỨ - QUÁN THÂN TRÊN THÂN

(09:20) **Trưởng lão:** Bây giờ tới phiên con, con.

Tu sinh 1 : Con xin hỏi?

Trưởng lão: Được con.

Tu sinh 1: Trong lúc đi như vậy thì lại tập trung vào để xả tham, sân, si, chứ không có ngồi để tu quán tâm, quán thân, thọ, tâm, pháp nữa phải không Thầy? Như vậy thì con sợ thế có sai không ạ?

Trưởng lão: Không. Bây giờ thí dụ như con tu chỗ mà quán thân, thọ, tâm, pháp ở trên Tứ Niệm Xứ để giữ tâm thanh thân, an lạc, vô sự thôi. Thì đó nó có cái giờ đó. Còn bây giờ con đi để mà phá hôn trầm chứ gì? Con phá hôn trầm thì bắt đầu con câu hữu với cái Định Vô lậu. Con kết hợp đi thì từng cái niệm con đưa ra cái đề tài nào đó, con quán nó để mà con xả cái tâm. Con biết cái tâm tham, sân, si của con nó chưa hết thì con phải tu cái này nhiều chứ.

Còn khi mà thấy nó hết rồi, cái thô nó không còn có nữa rồi. Nó còn vi tế, thì con giữ cái thanh thân, an lạc, vô sự là nó quét cái vi tế nó đó. Chứ

không phải là cái nào nó cũng ly dục, ly ác pháp hết. Nhưng cái phần mà các con ngồi mà tu Tứ Niệm Xứ là quét cái vi tế ở trong cái tham, sân, si trong tâm của con là vi tế.

Còn cái mà đi kinh hành mà dùng Định Vô Lậu quán từng cái niệm để thẩm nhuần, thì nó quét cái thô con. Nó làm cho cái tham, sân, si thô nó ra, nó không còn, nó ly hết những cái tham, sân, si thô ra. Thì trong khi tu Tứ Niệm Xứ là nó quét cái vi tế. Bởi vì mình ngồi đây, có chướng ngại thì mình tác ý đuổi đi thôi. Cho nên vì vậy nó quét những cái vi tế nó còn.

(10:42) Cho nên các con biết áp dụng, biết câu hữu ấy, thì lúc này là lúc mấy con chưa có phải là ròng chuyên trên Tứ Niệm Xứ không. Con hiểu không? Mà trong lúc này con thấy mình còn cái gì cần, mắc mứu một cái gì đó ở trong cái tham, sân, si của mình mà nó chưa hết, mình thấy mình rất rõ. Do đó, con câu hữu với Định Vô Lậu để mà thẩm nhuần được cái lý vô lậu để mà xả nó một cách rất nhẹ nhàng mà không bị ức chế.

Còn nếu nó còn thô mà mình cố gắng mình ức chế bằng cái pháp Như Lý Tác Ý của tâm thanh thân, an lạc, vô sự thì mình bị ức chế tâm trong tâm thanh thân, an lạc, vô sự. Ưc chế nó, nó

không hết, bị nó thô nó không hết. Còn nó vi tế, nó ngấm, nó quết, nó quết ra. Cho nên mình giữ cái thanh thân đó, mình quan sát bốn chỗ thân, thọ, tâm của mình.

Thì nói chung là vi tế thì nó ít. Khi mình ngồi lại tu Tứ Niệm Xứ thì cái thân của mình nó ít xảy ra các cảm thọ đau đớn hay mỏi mệt. Nó sung, thường nó sung mãn hơn, vì nó vi tế rồi, nó sung mãn hơn. Còn nó còn thô, con ngồi lại một lát mà mỏi đau nhức thì còn thô. Thì do đó mình phải kết hợp với các pháp khác để mình xả nó mới được, cho nên mình mới ngồi lại tu Tứ Niệm Xứ nó mới bình an. Chứ không khéo con ngồi tu Tứ Niệm Xứ mà con cứ lo đẩy lui hoài thì cũng như con tu các pháp khác rồi.

Cũng như bây giờ thí dụ như thân con bị, con ngồi tu Tứ Niệm Xứ này, mà nó bị đau nhức thế này, đau nhức thế kia trong thân con. Buộc lòng con phải nương vào Định Niệm Hơi Thở để con an trú trong hơi thở để đẩy lui chứ gì. Rút cuộc rồi mình giữ thanh thân, mà rút cuộc mình phải tu Định Niệm Hơi Thở. Con thấy không? Cho nên mình đâu có tu Tứ Niệm Xứ gì được. Bởi vì nó có chướng ngại mà đẩy lui nó không được thì làm sao giữ thanh thân được? Buộc lòng mình phải

dùng Định Niệm Hơi Thở để quét, để quét cái cảm thọ đó ra.

(12:22) Còn bây giờ mình cứ ngồi đây mà cứ niệm lằng xằng hoài mà thanh thân không được. Thì như vậy tu Tứ Niệm Xứ đâu có được, buộc lòng phải Định Vô Lậu đưa từng đề tái quán ra. Thì coi như mấy con mối vô đầu, mới tu là Định Vô Lậu, là Định Sáng Suốt hay Định Niệm Hơi Thở thôi, chứ còn cách nào khác? Phải không mấy con?

Phải hiểu biết. Khi mình ngồi, mình ngồi lại mà tất cả các cảm thọ trên thân không thấy tác động đến thân mình, từ một giờ đến hai giờ không thấy tác động. Và tâm mình thảnh thơi có một niệm rất ngắn đến cái rồi đi mất. Còn hoàn toàn là không thấy bóng dáng của hôn trầm thùy miên.

Nhiều khi chúng ta tham, chúng ta muốn tu Tứ Niệm Xứ cho nó mau chứ gì? Nhưng mà cái trình độ chúng ta chưa tới, thì chúng ta bắt đầu tu, thì chúng ta ngồi lại, thì lát nó nhức cái chỗ này, nó mỏi chỗ kia. Bao nhiêu thứ đó thì các con còn ở trên Tứ Niệm Xứ được không? Luôn luôn phải ở trên Định Niệm Hơi Thở để mà khắc phục tham ưu đó.

Rồi bây giờ tâm mình nó lãng xãng, nó cứ lát như vậy, lát khác, lát buồn ngủ. Thì nếu mà buồn ngủ thì mấy con phải đi Chánh Niệm Tỉnh Giác rồi, làm sao mấy con dám ngồi đây? Thì như vậy đâu có phải tu Tứ Niệm Xứ nữa. Mình, cho nên vì vậy mà đi, nếu mà đi kinh hành mà ra giữ Tứ Niệm Xứ thì nó ngủ, đi nó cũng ngủ nữa. Phải không? Các con phải tác ý từng hành động, hay hoặc là các con phải chú ý rất kỹ trên bước đi để nó phá mới được, chứ mình giữ sơ sơ nhẹ nhẹ thì mình cũng ngủ à.

Cho nên cuối cùng mình tu Tứ Niệm Xứ mà trở lại mình tu các pháp mới vô đầu. Tứ Chánh Cần không à, *“ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện”* chứ chưa phải Tứ Niệm Xứ. Nhưng mà mang tiếng mình tu Tứ Niệm Xứ, thật sự ra mình chỉ mới tu thư giãn mà thôi, tức là Định Sáng Suốt thôi mấy con. Bởi vì nó chiếm hết cái thì giờ động của mình quá rồi, thành ra mình đâu có giữ Tứ Niệm Xứ được. Phải không, các con hiểu không?

(14:00) Cho nên Thầy tiếc rằng Thầy chưa có làm xong. Nếu mà Thầy soạn thảo cái giáo trình tu tập xong, các con biết. Mấy con ở trong trình độ nào thì đưa vào lớp nấy hết, đâu có tu lộn xộn

được. Các con hiểu không? Còn bây giờ nó chưa có, thì nói chung là không có người đứng lớp làm sao mà dạy cho được những cái, phân ra cho được đúng như vậy.

Cho nên bây giờ, các con xét thấy mình thì ngồi tu Tứ Niệm Xứ mà cứ lát thân nó mỗi, đau nhức chỗ này kia, thì mình phải dùng cái pháp mình đẩy lui. Hễ mà nó hơi yên chút thì cái tâm của mình nó lại phóng ra cái niệm này, niệm kia, nó không có được yên, phải không? Do nó như vậy thì mình biết rằng bây giờ mình phải tu cái pháp nào? Mặc dù là ở trên cái thanh thân này mà tu thì phải câu hữu hết tất cả các pháp. Coi như tu Tứ Niệm Xứ mà phải câu hữu các pháp khác để mà tu Tứ Chánh Cần mấy con, ngăn ác, diệt ác.

Tu sinh 1: (...) thư giãn cho vào (...)

Trưởng lão: Được, con. Bởi vì nói chung là trong khi tu Tứ Niệm Xứ mà con giữ thanh thân, con có phần ức chế nó mới căng con đó. Tu Tứ Niệm Xứ là hoàn toàn nó không có tập trung ở đâu hết, cho nên nó không căng. Chỉ như bây giờ, thí dụ như bây giờ con tu Tứ Niệm Xứ nè, con nhắc: "*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự.*" Con không giữ ở trong thanh thân đâu, mà con quan sát cái thân con rồi con thư giãn. Con thư giãn như cái

pháp thư giãn vậy đó.

Rồi một chút, con sợ nó những cái niệm, nó có những cái gì nó tác động vào thân tâm con. Cho nên vì vậy con mới nhắc: "*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự.*" Con mới nhìn quan sát một vòng của thân, thọ, tâm, pháp của con. Xong rồi cái con để tự nhiên, con để tự nhiên cho nó thanh thân, an lạc như mình thư giãn đó. Cách thức thư giãn để cho tự nhiên.

Rồi mình lại, một lúc mình lại quan sát bốn chỗ này nữa. Mình tác ý: "*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự.*" Rồi mình quan sát. Bởi vì mình quan sát như vậy ấy thì nó đi một vòng. Nhưng mà thường thường thì Thầy lưu ý cho mấy con là khi mà nó thanh thân như vậy thì nó lại tập trung trong hơi thở. Nó cứ thấy hơi thở ra, hơi thở vô. Mà để tự nhiên cho nó thở, thấy nó nhẹ nhàng thì để.

(16:00) Nhưng mà một lúc mà nếu mà nó không có niệm gì thì nó bám chặt vô hơi thở. Nó trụ trong hơi thở mấy con, thì do đó mình nhắc: "*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự.*" Mà mình nhắc như vậy, chớ mình dẫn vào mình thấy nó biết hơi thở, chứ chưa phải chạy mất hơi thở đâu. Cho nên buộc lòng cái tâm mình nó đảo đi một vòng thì nó mới rời cái hơi thở ra. Các con hiểu

không?

Mình quay một vòng rồi bắt đầu nó rời hơi thở ra, thì bắt đầu mình giữ thanh thân thì bắt đầu nó trở lại, nó thấy hơi thở mà nó thấy hơi thở không phải nó bám chặt. Chứ nó luôn luôn nó bám hơi thở. Cho đến khi mà nó lìa khỏi hơi thở mà các con thấy thanh thân, hoàn toàn nó không thấy hơi thở nữa, thì lúc bấy giờ mới chính là Tứ Niệm Xứ. Khó lắm chứ không phải dễ.

Tu sinh 2: Thưa Thầy con cũng thấy thỉnh thoảng bị vậy. Khi mình thanh thân rồi thì nó lại lại bám vào hơi thở. Thì con lại tác ý (...) thì nó hơi thở nó như vậy

Trưởng lão: Ủ, nó mới dẫn xuống

Tu sinh 2: (...)

Trưởng lão: Đúng như vậy con. Rồi bắt đầu con đảo mắt, con nhìn bốn chỗ con. Rồi con thư giãn đó, con ngồi thư giãn trở lại. Cách thức mà hồi đầu tiên mấy con tu Định Sáng Suốt, thư giãn thì mấy con giữ lại thư giãn. Đó là tu Tứ Niệm Xứ đầu tiên đó. Rồi bắt đầu nó trở về, nó thấy nó bám vô hơi thở, riết nhiều, mình lưu ý đó con.

Thì bắt đầu mình tác ý: "*Thanh thân an lạc vô*

sự, đừng bám hơi thở.” Cái mình quay mình quan sát một vòng nữa, cái mình trở về thư giãn nữa. Thầy nói những cái pháp đó đều là mấy con liên tục, mấy con hộ trì và bảo vệ.

Tu sinh 1: Mình muốn kiểm tra mình xem mình tu được tới đâu, mà con không biết kiểm tra bằng cách nào.

Trưởng lão: Con kiểm tra lại coi thử coi mình tu đạt được đến chỗ nào, chỗ nào sao? Có, cũng dễ lắm. Thứ nhất là con xét bây giờ con tu từ 7h, buổi tối 7 giờ cho đến 10 giờ con mới đi ngủ, thì con thấy hoàn toàn con tỉnh, không có buồn ngủ, hôn trầm gì hết. Rồi tới khuya 2 giờ dậy cũng tốt đúng, chứ không phải là dậy trễ hay hoặc lười biếng. Dậy đúng giờ, dậy thức dậy đang hoàng. Rồi tu thấy nó cũng không có hôn trầm thùy miên. Thì đó là cái tốt.

Rồi buổi sáng con tiếp tục tu, con thấy không có, buổi chiều tu con thấy không có. Nghĩa là sống độc cư hoàn toàn 100 phần trăm, chứ còn con nói chuyện rồi thì thôi, Thầy không nói. Mình lắng nghe cái chỗ mà không có hôn trầm thùy miên ấy, là cái người phải độc cư trọn vẹn. Còn không độc cư trọn vẹn thì không ra, không thấy hết được đâu, khi mà độc cư trọn vẹn cái tướng hôn trầm

thùy miên nó dễ lộ ra lắm. Mà nếu mà nó hoàn toàn nó hết rồi thì đó là cái kết quả của con rất tốt. À mình tu vậy mà nó không có hôn trầm thùy miên. Thì đó là cái thứ nhất.

Cái thứ hai mình xét lại về cái tâm tham với sân mình có không? Nếu mà tâm sân con mà không có, thân con nó bình an, nó không có đau nhức chỗ nào hết là sân nó đã ly. Còn nó còn sân, tức là nó còn đau nhức. Nó báo cho mấy con biết là cái sân nó còn là mấy con còn hiện tượng đau nhức.

3- ĐỐI TRỊ HÔN TRẦM, LOẠN TƯỞNG

(18:44) **Tu sinh Pháp Ngộ:** Nam mô bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Kính bạch Thầy. Mấy ngày nay con tu tập. Về vấn đề hôn trầm thì chiến đấu đến cùng. Con theo dõi tu lúc ngồi thì có hôn thì ngồi tỉnh nhưng nó... Mình thấy mình ngồi đàng hoàng mà tỉnh thức đàng hoàng, nhưng mà cái thân mình nó bất động, nó im ru à. Con quán xét lại thì giống như triệu chứng của sự hôn trầm.

Nhưng mà mình vẫn biết mình đang ngồi, thở ra, thở vào bình thường đàng hoàng. Nhưng mà cái thân mình thì nó giống như nó ngủ, còn tâm thì thức. Tâm thì nó tỉnh, vẫn biết hơi thở. Nhưng mà kiểm tra lại thật kỹ thì mình biết là một trong

những cái hôn trầm. Thì hôm qua con quyết tâm kiểm tra. Coi như là cứ năm phút là kiểm tra, năm phút tu hơi thở. Con tu “*Quán tâm định tĩnh...*” Thầy dạy trong ba đề mục. Thì con ... Cái đề mục “*Quán tâm định tĩnh*” thì con có tu cũng nhiều lần, nhưng mà nó chưa có đạt kết quả hơn hai cái đề mục kia, con nhắm vào “*Quán tâm định tĩnh*” con tu.

Thì năm phút tu xong rồi lại mở ra thư giãn, thì khi mà hít vào trong năm phút, thì năm phút đầu thì tốt, nhưng mà qua năm phút thứ hai thư giãn xong, thì thứ hai tiếp tục là nó lại khi hít vào “*Quán tâm định tĩnh*” nó lại hôn trầm, bạch Thầy! Khi hít vào mình nín thở để mình tác ý đó: “*Quán tâm định tĩnh, tôi biết tôi hít vô, quán tâm định tĩnh, tôi biết tôi thở ra.*” Là nó đến, hưởng cái câu đó là hấn đến. Bạch Thầy! Hấn đến mà con phải ngồi con, bây giờ bình thường là ta đi, nhưng bây giờ ta không đi ta coi mày như thế nào, năm phút tu và năm phút thư giãn, năm phút tu và năm phút thư giãn, đến qua phút thứ mười là không chịu nổi với nó. Nó đâu có, nó mạnh lắm.

(20:47) **Trưởng lão:** Nó vô nó giành.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó vô nó giành hết, nó giành, bây giờ mở mắt thao láo nhìn coi thử như

thế nào. Xong bắt đầu con phải quyết định là hít vô, thở ra hướng tâm, hướng thân tâm, hướng tâm: “*Quán tâm định tĩnh*” Nó cũng không chịu, phải đổi cái cái đề mục khác: “*Tâm phải sáng suốt như ban ngày!*” Hướng bằng trong tâm nó cũng không nghe lời, con nói bây giờ không nghe lời thì ta hướng bằng miệng luôn, hướng bằng miệng, hướng to lên.

Con dùng tất cả các câu pháp hướng, chẳng hạn như: “*Quán tâm định tĩnh*” hoặc là: “*Ngủ này là thú si mê, mê muội, hãy đi đi! Cơn mê, say say hãy đi đi!*” Con hướng ra lời luôn mà nó cũng còn lừ đừ, lừ đừ. Nó cũng bớt nhưng nó vẫn còn đứng đó, nói thôi bây giờ ta phải đổi động tác, đứng lên. Đứng lên bắt đầu cái: “*Dở chân xuống! Dở! Đạp! Dở! Đạp!*” Tại chỗ luôn: “*Dở! Đạp! Dở! Đạp!*”

Rồi tập hít thở, hít vô thì lại không hôn trầm, hít vô thì lại không lười biếng, mà không hôn trầm, sáng suốt; thở ra thì lại hôn trầm lười biếng cho ra.

Con cứ “*Dở! Đạp! Dở! Đạp!*” Cỡ khoảng mười phút thôi, mười phút hay mười lăm phút gì đó thôi là nó bay mất tiêu rồi.

Rồi con ngồi xuống trở lại thấy khỏe, tinh táo,

mà con tập luôn cho đến chỉ nửa tiếng sau, để mà mình nỗ lực mình tu cái pháp thư giãn, rồi hoặc là Định Niệm Hơi Thở. Nó tấn công dữ, lúc mà đầu tiên con đi kinh hành, thì con đi Thân Hành Niệm thì nó không làm gì được đâu. Nhưng mà khoảng 4 giờ 30 rồi, còn khoảng 30 phút tu nữa thôi, mà vẫn chiến đấu với nó.

Cho nên bởi vậy, thì cái phương pháp của Thầy dạy đó thì hôm nay Thầy hướng dẫn con tu thì giống như ngồi chơi xơi nước vậy, ngồi chơi nhiều hơn là tu. Lúc đầu thì mình tu nhiều hơn là mình chơi, nhưng bây giờ là chơi nhiều hơn là tu. Ngồi chơi xơi nước nhưng mà cũng khó xơi quá.

(22:53) **Trưởng lão:** Khó lắm, ngồi chơi chứ mà khó lắm.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó chờ mình chơi xơi nước mà nó vô tấn công.

Trưởng lão: Nó vô nó tấn công.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, coi như cái pháp tu gọi là Thân Hành Niệm... Đợt này thì thư giãn con ngồi rất nhẹ nhàng, thoải mái, mà rất là hoan hỷ. Khi mà nó không có bị những cái ác pháp xâm chiếm thì hỷ lạc nó phát sanh, nó rất là tốt. Nhưng mà ác pháp xâm chiếm thì nó dễ, tại vì ngồi với cái

tâm gọi là Định Sáng Suốt, rồi tu thanh thân, an lạc, vô sự là nó tấn công dữ lắm.

Trưởng lão: Dễ tấn công! Nó không có cái gì mà ngăn chặn nó hết đâu. Ngồi coi như là mở cửa, nó dễ vô.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó dễ vô. Cho nên bởi vậy con thấy cái phương pháp này, hay là đối với cái hôn trầm là cái đặc biệt, chứ còn cái sự phóng tâm, suy nghĩ về những cái gì đó thì chỉ tác ý là hẩn chạy liền, Bạch Thầy! Nó không có... Như trưa hôm qua đó, con để khoảng 1 giờ rưỡi là mình dậy, nhưng mà khi đó thì chưa tới 1 giờ là đã dậy rồi, chưa tới 12 giờ, 12 giờ mấy hẩn đã dậy rồi, hẩn dậy mà hẩn nằm, thức vậy, Bạch Thầy! Hẩn nằm mà con cứ nằm, con nghiên cứu thử thức như thế nào?

Thì nó vẫn thức tỉnh, tỉnh re, tỉnh queo mà nó chẳng thèm ngủ nữa. Sao mà tối nó ngủ hoặc là sáng nó ngủ, mà sao giờ nó không chịu ngủ. “*Bây giờ tao bảo mi ngủ đi, để mai ta, tối ta thức ta tu chứ, sao mà y nằm tỉnh queo, mà y nằm tỉnh queo thì ta tu Định Sáng Suốt*”. Cái con nằm cái con để tay lên con nằm thử, thì nằm sao để ý hơi thở rất rõ ràng, ra vô, ra vô, rất rõ ràng, con nói tu Định Sáng Suốt mà sao rõ ràng vậy, đừng có để ý hơi thở, mà sao

nằm nó lại để ý hơi thở, Bạch Thầy?

(24:28) **Trưởng lão:** Nó dễ lắm! Dễ hơn tu hơi thở.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ! Không cần tu hơi thở nó cũng vẫn để ý hơi thở. Không biết lý do gì mà con cứ nghiên cứu hoài nó không ra.

Tu sinh 3: Xin sư đừng trách đệ, đệ thấy sư chưa phá được hôn trầm, thùy miên đâu.

Tu sinh Pháp Ngộ: Ờ, là sao? Chưa phá được đâu, cho nên, đương nhiên rồi, thì mình tu thì nó đi ra đi vào, thì con biết rằng, cũng phải làm lại từ đầu thôi cũng phải phá. Chứ không đột trước đó, thì đối với hôn trầm thì cũng nhẹ rồi. Sau này nó nhẹ, hôn trầm nó vẫn tấn công, tấn công, nhưng mà con thấy đột này tu vẫn nhẹ nhàng hơn, hơn vừa rồi con tới. Đột năm ngoái con tới thì nó có nhiều cái, cái nỗ lực hơn, và nó nhiều cái chướng pháp hơn, chứ bây giờ tu nó rất là nhẹ nhàng, dù nó đến nhưng mà con có cái chiến thuật để đánh nó. Với gọi là có kinh nghiệm, cho nên nó cũng không đến nổi chi. Cho nên thì con bạch Thầy là cái sự tu tập là nó như vậy đó. Nó đòi hỏi rất là nỗ lực nhiều, dù rằng đi ra, nhưng mà khi vào đó, quán trở lại cỡ khoảng gần một tuần nay con tu

thì con thấy nó không cực như năm ngoái. Năm ngoái nó rất là cực khổ, vừa chiến thắng nội tâm, mà vừa các cái pháp không có rành lắm! Thành cái này trật cái kia, chứ bây giờ...

(25:52) **Trưởng lão:** Bây giờ nó rành rồi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ! Nó rành. Khi nó bị pháp nào thì mình biết cái pháp đó mình đánh liền. Với lại những cái phiền não, tuy rằng đi ra ngoài có nhiều phiền não, nhiều cái chương pháp, nhưng mà khi vào tu lại nó cũng không có, cái tâm vẫn trống rỗng, bạch Thầy, cho nên nó gia nhập liền. Nó không phải như ngày xưa nữa, phải vô, phải gọt lại sạch sẽ từ đầu, khó khăn. Bây giờ vô cỡ vài ngày là nó sẽ hòa nhập trở lại và nó thuận trở lại, và nó có cái cách đánh nó dễ dàng.

Trưởng lão: Do cái chiến thuật, chiến lược mình biết cách. Trong khi mà con ngồi tu mà về hơi thở, "*Quán tâm định tĩnh*" đó, mà tác ý mà nó không định tĩnh, thì sử dụng như thế này là nó sẽ định tĩnh. Bởi vì nó có cái đề mục mà: "*Hít vô dài, tôi biết tôi hít vô dài. Thở ra dài, tôi biết tôi thở ra dài.*" Cái đề mục đó cũng là đề mục phá hôn trầm. Bắt đầu hít chậm, hơi thở chậm chậm chậm chậm, hít cho chậm, chậm thiệt chậm. Rồi thở ra, cũng ráng thở cho chậm thiệt chậm. Rồi một hơi

thở, hai hơi thở, mà nếu mà thở năm hơi thở thử coi, nó không có còn buồn ngủ nữa đâu, bị thở chậm quá nó ngủ không được nữa, nó tỉnh bơ lại hết.

Mình nhắc có câu: “*Quán tâm định tỉnh, tôi biết tôi hít vô. Quán tâm định tỉnh, tôi biết tôi thở ra.*” Rồi mình thở bình thường mà mình thấy nó vẫn còn buồn ngủ. Được rồi: “*Tao sẽ cho hơi thở dài là mày chết.*” Thì nó chết. Hít vô chậm chậm là nó chết đó, chứ không có chi, nó tỉnh lại như thường.

Mà hít vô chậm chừng nào mồ hôi nó ra chừng nấy, làm cho các cái cơ thể của mình, các cơ bắp trong người của mình bắt đầu tỉnh lại nó không có buồn ngủ. Chứ còn nó buồn ngủ, nó ngủ cả cái cơ thể của nó chứ không phải, cái cơ thể nó lặng lặng, nó làm như nó lười biếng cách gì.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nghe Thầy nói thì phải có sức tập trung ở thân, nó phải cao độ nó mới được.

Trưởng lão: Thì đó! Thì bây giờ mình ngồi mình nhắc: “*Quán tâm định tỉnh, tôi biết tôi hít vô. Quán tâm định tỉnh, tôi biết tôi thở ra.*” Mình nhắc nó như vậy đó, mà nó... Mình biết rằng, nếu mà

thở nhẹ nó không có nghe đâu, nói vậy chứ nó chưa nghe. Bởi vì cái đạo lực mình chưa có đâu, nói nó chưa nghe đâu. *“Bây giờ mày không nghe nè, tao thở chậm cho mày biết.”* Rồi bắt đầu hít vô chậm, chậm, chậm, chậm, chậm, tôi ráng tôi hít chậm thiệt chậm, thở ra chậm một hơi thở. Mà nó chưa có tỉnh thì: *“tao làm hơi thở thứ hai, chưa tỉnh thì tao làm hơi thở thứ ba.”* Nó mệt, nó điếng đầu nó. Bắt đầu mình thở hơi, cái nó thở chậm là nó thiếu oxy, bắt đầu cơ thể nó bắt đầu nó tỉnh, chứ nó không tỉnh chết nó luôn. Đó là cách thức mình dùng hơi thở phá nó.

(28:09) Cho nên con thấy cái đề mục, tại sao ông Phật ông dạy mình? Tại mình không biết áp dụng thôi, ông nói: *“Hít vô dài, tôi biết tôi hít vô dài. Thở ra dài, tôi biết tôi thở ra dài.”* Để mình tập luyện nó làm gì biết không? Để khi mà gặp hôn trầm, thù miên là hít vô dài, thở ra dài là tiêu nó.

Khi mà nó loạn tưởng cũng vậy nữa, áp dụng vô là nó tiêu nó. Nó không có còn mà tuôn trào ra, chứ không khéo nó tuôn trào. Cho nên cái sự tập trung cao, đó là cái sự mình hít thở, hít thở chậm, chậm, chậm, chậm nó mới có cái hơi thở dài, nó mới có hơi thở ngắn, rồi nó có hơi thở bình thường, ba cái đề mục đầu tiên.

Tu sinh Pháp Ngộ: Thầy nói đó, hôm bữa đó con lên Đà Lạt, là con có thấy cái quyển tập hai của Thầy đó. Thầy có viết đó, con có tập thử mấy tháng thấy nó được, con lên Đà Lạt con tập thử.

Trưởng lão: Cho nên nói phá mình có nhiều cách phá hôn trầm lắm. Bởi vì nói chung cái hôn trầm khó, nó không phải dễ. Cho nên mình đi Chánh Niệm Tỉnh Giác, mình đi kinh hành, hai mươi bước mình ngồi xuống, hoặc mình đi pháp Thân Hành Niệm, nó đều là giúp cho mình tỉnh hết. Nhưng mà mình muốn ngồi tại chỗ mà tỉnh, mà bây giờ mình tác ý thấy nó tỉnh được. Một lần, hai lần mình tác ý to tiếng cái nó hết thì thôi, mà này nó không chịu hết là mà chết! Tao có đủ pháp, đủ bài bản tao diệt, không có thế nào mà nó đánh thắng mình được đâu.

Con thấy ông Phật ông trang bị cho mình đủ con, đủ cách thức pháp để mà chiến đấu với cái tham, sân, si của mình. Các cái tướng tham, sân, si nó lộ ra rồi, mình có đủ pháp mình đánh. Chứ nếu mà không có pháp mình không thắng nổi nó đâu. Cho nên mấy con tu tập, mấy con biết áp dụng rồi, Thầy mừng. Mấy con biết áp dụng là mấy con sẽ thắng. Bởi vì mặt nó lộ mặt nào, mấy con dẹp nó luôn hết, thì như vậy rõ ràng là mình ngăn ác

diệt ác chứ gì, sanh thiện tăng trưởng thiện chứ gì? Mà ngăn hết bắt đầu pháp ác hết rồi thì còn chỉ toàn thiện thôi, thì giải thoát chứ gì.

(29:55) Mà hết tham, sân, si rồi là giải thoát chứ còn gì nữa, đòi cái gì nữa? Thôi! Thầy nói bấy nhiêu đó đủ rồi. Chừng nào mấy con bảo: “*Bây giờ ngồi suốt đêm nay, mười hai tiếng đồng hồ nè, không có được hôn trầm, thùỳ miên, ngồi đó vậy.*” Cái bắt đầu tỉnh bơ như vậy mà kéo dài, mà bảo là không có phóng dật, phóng niệm gì hết. Nói vậy chứ mà nó nghe, nó kéo dài suốt đêm được, như vậy là mình được rồi, thôi. Mà mình bảo nó không nghe, nó gục tới, gục lui là mình chưa có làm chủ nó đâu.

4- MỤC ĐÍCH LÀ LÀM CHỦ THÂN TÂM

(30:18) **Trưởng lão:** Các con thấy tu theo Phật là phải vậy đó, phải cái lệnh của mình như vậy, mình muốn là nó phải vậy. Dục Như Ý Túc mà, muốn sao nó phải làm vậy, chớ mà nó làm khác là không được. Mình muốn mà nó làm cái kiểu của nó thì nhất định là tao phải tu thôi, tu chừng nào mà tao bảo nghe thì được. Còn không nghe thì tu nữa, tu hoài, làm sao mình sai cái thân và cái tâm mình cho nó được, tức là mình làm chủ nó đó. Cái mục đích của đạo Phật là như vậy,

chứ không phải là mình rèn luyện thần thông hay hoặc là làm cho mình có, biết chuyện quá khứ, vị lai hay hoặc là phóng hào quang đồ, nó không có quan trọng cái đó.

Cái vấn đề này nó quan trọng, làm chủ được cái thân tâm của mình là quan trọng. Tôi làm chủ tôi biết, tôi bảo nó sao nó nghe vậy. Bảo thức suốt đêm là nó thức suốt đêm, tỉnh bơ suốt đêm, Mà bảo ngủ là ngủ. Còn cho ăn là cho ăn, mà không cho ăn là không có kêu đói.

Còn mình, mình yếu, không cho ăn thì bữa mà không ăn thì đói, thì như vậy nó chưa có nghe mình. Làm sao mà mình bảo: *“Tao bữa nay tao cho mày bảy ngày không có ăn uống mà phải sung mãn, phải an lạc. Chứ còn không có được mà đói, không có được mệt, không được chóng mặt.”* Nói vậy rồi, cái bảy ngày không ăn uống gì mà nó sung mãn, tức là Tứ Niệm Xứ đó.

Các con nghe nói: *“Bảy ngày, bảy tháng, bảy năm.”* Người ta có thể kéo dài cái thời gian mà ở trong Tứ Niệm Xứ như vậy, tức là cái trạng thái bất động. Mà nếu nó động, nó đói là nó động, nó mệt thì nó động rồi, còn gì gọi là bất động, cái định bất động đó. Cho nên nó, trong cái Bất Động Tâm Định đó, là nó không có ba cái tướng,

gọi là Vô Tướng Tâm Định. Vô Tướng Tâm Định thì nó không có tướng dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Nó có dục lậu thì trong đó không được, mà hữu lậu cũng không được, mà vô minh lậu cũng không được ở trong này. Cho nên nó, ba cái tướng lậu này không có, mới gọi là Bất Động Tâm Định hay là Vô Tướng Tâm Định.

(32:00) Cho nên thường thường đức Phật hay nhắc cái mục đích này lắm và cái mục đích đó là chính cái đạo, cái chân lý của đạo Phật. Mình đạt được cái đó thôi là mình xong. Vì vậy hôm nay mình có những cái phương pháp để đối trị những chướng ngại pháp, để đem lại cái sự bất động đó, chứ không có gì hết! Tu vậy thôi chứ không có gì hết. Tu gần chết, tu ghê lắm.

Tu sinh Pháp Ngộ: Vì vậy mà, bạch Thầy! Vì mình, theo con nghĩ nếu mà mình mà quyết chí tu, mà làm một phát là coi như là lịch sử đó, làm cái rẹt lịch sử, thì nó rất là có kết quả và đạt đến cái mục đích của mình hướng đến. Còn mà mình chưa có nhọc nhằn thì mình phải nhọc nhằn với nó. Nếu chẳng hạn mình tu nhọc nhằn với nó, rồi mình tu rồi ít tháng mình lại nghỉ, rồi mình lại tu tiếp, là mình nhọc nhằn với nó thì nó lại nhọc nhằn với mình. Mình lại khổ sở, khổ sở kéo

dài có thể đôi ba năm, bốn, năm năm mà cũng không kết quả. Còn nếu mà quyết chí tu một cái rết, sống chết với nó, làm cái rết với nó. Thì theo con nghĩ thì nếu mình biết được pháp, có người hướng dẫn, thì cũng không có khó khăn.

Trưởng lão: Không có khó đâu.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ! Nhưng mà do mình không có nỗ lực quyết chí, cho nên mình phải kéo dài đến năm này đến năm kia, nó hành mình khổ sở. Cái tham, sân, si nó hành.

Trưởng lão: Hành chứ!

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ! Nó hành, mỗi lần mình vô mình ngồi hít vô, thở ra, nó làm nhức mỗi rồi hần lười biếng, rồi mình thấy mình cũng khổ sở, bạch Thầy.

Trưởng lão: Khổ chứ.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ khổ, mà cứ kéo hoài cái nhọc nhằn này nhiều năm.

Trưởng lão: Tu hoài! Tu suốt đời của mình. Nó nhọc nhằn hoài.

Tu sinh Pháp Ngộ: Lại càng khổ.

Trưởng lão: Càng khổ chứ sao.

Tu sinh Pháp Ngộ: Cho nên có người tu bảy, tám năm rồi bốn, năm năm, rồi năm, mười năm mà vẫn cũng không được, là do cái chỗ là mình còn, còn tham cái lạc thú này.

Trưởng lão: Ừm, đúng như vậy đó.

Tu sinh Pháp Ngộ: Còn dính mắc một chút xíu nào đó. Thì con quán xét con thấy là như vậy. Nhưng mà đôi lúc, mà...

Trưởng lão: Không! Nghĩ đúng đó con, con nghĩ đúng đó con, bởi vì vô tu là đi tới, chứ không có lui. Chừng nào xong rồi thì thôi, còn chưa xong đừng có lui, lui ra, trời ơi! Biết chừng nào cho rồi? Rồi nó, mà mỗi lần tu thì nó vất vả, chứ đâu phải nó không vất vả. Tu cứ nhắm đi tới thôi. Thì tới chừng đó, chừng xong là thôi. Biết pháp, nắm pháp vững đồ đảng hoàng rồi, chọn lấy cái thời điểm mà tu. Thì bắt đầu từ đó đi cho tới cuối cùng thôi, chứ đừng có lui trở lại, đừng có ra. Hoàn toàn sống độc cư 100 phần trăm, luôn liên tục tu tập.

(34:19) Hễ nó ló mặt nào ra thì dập xuống, ló mặt nào xuống thì mấy con dập mặt nấy hết, không có được để cho nó ló ra. Trong khi mình biết pháp rồi chứ gì? Nó ló mặt nào ra thì các con

đánh đập xuống hết! Mà trong khi đó đi tới hoài, đừng có tu chừng tháng, hai tháng, ba tháng cái đi ra chút, rồi trở vô. Hay hoặc là giải quyết vấn đề gì rồi trở vô, trời ơi! Thầy nói, không biết bao giờ tu cho rồi.

Còn cứ đánh hoài, đánh cho tới chừng nào mình làm xong hết thì thôi rồi, cái thời gian nó ngắn con. Nghĩa là con nghĩ như vậy là nghĩ rất đúng đó. Không có ai mà, Thầy nói thật sự, cái người tu người ta muốn giải thoát mà cứ mình tu, mà cứ cầm chừng như vậy làm sao mà giải thoát được?

Cho nên vào tu là tu riết tới hoài, nhất định là giữ gìn giới hạnh nghiêm chỉnh, độc cư trọn vẹn, ăn ngủ không phi thời. Tất cả mọi cái này giữ cho trọn vẹn. Rồi mình sống một mình đó, mà cứ cái mặt của nó nào ló lên cái nào là mình đập cái nấy hết, thử coi mình thành công không? Mà mau nữa chứ đừng nói!

Tu sinh Pháp Ngộ: Rất mau!

Trưởng lão: Rất mau đó! Chứ không có lâu đâu. Cho nên không tu thôi, mà hễ tu quyết định, một là chết, hai là chứng đạo, có vậy thôi đi tới, thấy không? Không có đầu hàng! Như vậy thì mấy

con mới tu mau. Chứ còn mấy con, nay thì còn chuyện này, mai còn chuyện khác để giải quyết. Thầy nói giải quyết hoài thì coi như nó cực nhọc cho mấy con hoài, tu hoài mà nó không tới, suốt cả đời cũng không tới. Nó không có đủ cái lực, tu hoài nó không tới.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Con thấy là như vậy đó, có mấy lần mà con vào gặp Thầy đó, ở ngoài thì nó động, rất khó được cái sự yên lặng, khi vào trong Thầy chừng một vài ngày là nó yên lặng liền. Nhưng mà rồi lại phải đi, cho nên bắt buộc phải đi, mà đi ra mình tưởng là giải quyết chứ nó để ra cái khác.

(36:03) **Trưởng lão:** Có cái khác nữa.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó lại phát sinh cái duyên khác ra, và nhiều duyên tiếp tục nữa, mình phải giải quyết. Mà mỗi lần vô là khó khăn, mà vô được thì ở vài bữa đi thì điều đó rất là uống. Có những lúc con vào, con không muốn bước đi ra. Nhưng mà công việc, những cái sự việc còn mà không giải quyết thì cũng không ra được. Có hôm Tết vừa rồi đó, hôm mừng sáu Tết, mừng năm gì đó, con vào Thầy, chỉ ngày thứ nhất, ngày thứ hai là bắt đầu nó trở lại cái thanh thản an lạc, bình thường trở lại trong những ngày con ở đây thì rất

là tốt, đi ra ngoài để tìm cái thanh thân rất là khó. Cho nên mình, mình biết được cái hương vị đó, cái sự tu tập đó rồi, mà mình đi ra lại uống quá. Mà ba, bốn bữa tự nhiên con lại phải đi ra, cho nên rất là tiếc trong lúc mình đang đi ra. Nhưng mà phải giải quyết chứ còn không, bỏ không được, cho nên nhọc nhằn ra vào.

Mà vừa rồi đợt vừa rồi, cách đây một tháng cũng vậy, con vào con tu, nó hôn trầm đến rồi con ngồi con chiến đấu với nó con thấy mệt, chiến đấu vài ba bữa mà chạy ra thì thôi mệt lắm. Đợt đây vô con thấy là chiến đấu ảnh là thấy mệt, nhưng mà lúc đó mình có quyết chí rồi, cho nên mình phải đánh ảnh là tan, vô đây dù cách nào con phải đánh cho tan. Còn nếu không đánh tan thì mình nhọc nhằn với nó thì mình mệt, khổ sở.

Trưởng lão: Đúng vậy, qua cái kinh nghiệm tu đúng vậy.

Tu sinh Pháp Ngộ: Thấy có dạy cái câu gì đó, “*Khi mà mình đứng lại đó thì nó chìm xuống, mà tiến tới thì trôi dạt, chỉ có vượt qua thôi.*” Mà khi quyết định tu một tháng, thì phải vượt qua. Mà mình quyết định tu ba, sáu tháng phải vượt qua tất cả, thì lúc đó mình mới thấy được cái hương vị của nó.

5- QUÁN NIỆM CHẾT

(37:39) **Trưởng lão:** Đúng vậy!

Tu sinh Pháp Ngộ: Nhưng mà cái sự giải thoát đó thì theo con nghĩ nếu mà mình quyết chí đó, thì thời gian rất là ngắn thôi. Nhưng mà con người nó không phải có cái nghị lực, cái nghị lực mình kém quá. Chẳng hạn như bây giờ, như con tu tập độc cư thì ra ngoài độc cư thì con cố gắng tu. Nhưng mà cứ vài ba bữa thì cũng muốn lên tìm Thầy. Nếu mà không lên tìm Thầy thì nó thiếu xì ke, về thì tu kém hơn, mà gặp Thầy, nghe Thầy nói thôi mà nó giống như là có tiêm thuốc trong đó đó.

Cho nên con thấy nó có cái nghị lực ở nơi Thầy là đó. Nó làm cho mình cái nghị lực, nhưng mình làm chưa xong thì thật là xấu hổ, rất là xấu hổ, bên cạnh thì có một người đã làm được, mà tâm mình thật sự nó rất là yếu đuối, nó không có đủ nghị lực để mình vượt qua những cái chướng ngại pháp. Tuy rằng biết pháp, tuy rằng biết cái sự tu tập, có sự hướng dẫn của Thầy, nhưng mà mình thật sự quá kém nghị lực. Nếu mà có một cái sự nghị lực dũng mãnh thì con thấy nó không có khó khăn, nhưng mà sao, mình chắc mình nghị lực chưa đủ hay sao đó?

(38:52) **Trưởng lão:** Nghị lực chưa đủ! Thì sự thật ra thì trước khi mình nhắm vào đó. Bởi vì đức Phật nói, nói như thế này nè, khi mà mình thấy mình không có đủ nghị lực, thì mình hãy quán, quán chết, quán cái niệm chết: *“Bây giờ sống, lát nữa chết sao? Bữa nay sống, ngày mai chết sao? Phải nỗ lực chết bỏ, nhất định là phải làm cho được, chứ còn không được chết mất rồi lấy gì nữa tu!”* Thành ra quán cái niệm chết, nó hoảng, nó sợ, nó ráng tu, thì cái nghị lực nó mới tăng lên.

Chứ còn không khéo, không có thấy mà cái mình sắp sửa mình chết rồi, thì mình không có ráng đâu. Mình thấy mình còn sống dai, còn lâu thôi từ từ, thì cái nghị lực nó không có. Cho nên cái niệm chết đó, ở trong kinh Tăng Chi đức Phật dạy mình quán niệm chết đó, cái mục đích để thúc đẩy cho mình cái nghị lực để vượt qua cái khó, chứ không phải là quán niệm chết để rồi mình không sợ chết, không phải vậy! Quán niệm chết có nghĩa là thúc đẩy cho mình nỗ lực, mình chiến đấu với giấc sinh tử của mình.

Cũng như bây giờ hôn trầm, thùy miên: *“Mày chết, lát nữa mày sắp chết rồi, bây giờ mày ở đây mày còn ngủ hả?”* Thì cái nghị lực nó tăng lên. Con nhớ cái chuyện đó không?

Thật sự thật ra, thầy Chơn Thành nhờ Thầy nhắc nhở. Cho nên vì vậy mà mỗi lần ông gục tới, gục lui, ông nói: “Mày sắp sửa gần chết rồi mà mày, bây giờ cái tuổi mày sắp sửa chết rồi mày còn ở đây mày gục, nếu mai một mày chết mày lấy gì mày gục?” Nhắc như vậy chứ mà nó tăng cường, nó tỉnh lại liền đó con, chứ không phải đâu! Nó hay lắm à, con chưa có quán, quán tử đó kêu là quán chết đó.

Đức Phật dạy mình có nhiều bài pháp rất là hay lắm, chứ không phải! Để sách tấn cho mình, cái năng lực của mình. Cũng như mấy con gặp Thầy, mấy con về tu ham lắm, nhưng mà bữa, hai bữa cái nó xuống. Bởi vì cái giặc sanh tử đó, tham, sân, si nó đánh mấy con, thành ra mấy con, nó đánh uể oải, mỗi mệt, thành ra nó xuống dốc. Nó đánh quá mà, đánh rất quá, giặc nó đánh rất quá mà, chịu sao nổi? Trời ơi! Gì mà nó gục tới, gục lui, mà nó uể oải, nó lười biếng, nó cách gì đó, đâu phải dễ.

Cho nên vì vậy mà cái tinh thần nó sụp xuống, bị giặc đánh mạnh quá, thành ra tinh thần sụp xuống. Nhưng mà khi được Thầy sách tấn, Thầy khích lệ lên, cái bắt đầu tinh thần nó mạnh lên. Bắt đầu coi như tinh thần nó mạnh lên, bắt đầu

về chiến đấu.

Tu sinh Pháp Ngộ: Cũng như là có quân tiếp viện!

(41:02) **Trưởng lão:** Bởi vậy Thầy thấy mấy con ở xa Thầy, Thầy biết là cái nghị lực của mấy con nó kém lắm, nó không có đủ để mà chiến đấu thắng với cái giặc sinh tử này đâu. Ở gần Thầy đó, mà nếu mà được Thầy hà hơi một chút là mấy con về mạnh chút, tăng lên mà đánh, cứ như vậy mãi quyết định là thành công. Các con biết không?

Bây giờ, mấy con còn có Thầy. Còn hồi mà Thầy có một mình, mình phải tự sách tấn mình trên cái bước đường là mình phải nhớ cái điều này, nhớ cái điều kia: *“Mình thấy lỗ đi tu rồi. Bây giờ đi ra đời không có được đâu. Mà ra đời mà xấu hổ lắm, không còn có gì nữa hết. Mặc chiếc áo này, cạo tóc từ tám tuổi tới bây giờ, mà mà ra thì nó nhục nhẽ lắm, phải làm cho được. Còn làm không được, mà làm theo kiểu mấy ông thầy kia thì không có xứng đáng là một ông thầy tu.”* Mình nhắc nhở mình như vậy rồi thì mình phải ráng chứ, có ai mà giúp mình được đâu. Mình ráng mình chiến đấu, mình tu.

Các con biết không? Thầy sống chín, mười

năm nỗ lực tu, liên tục như vậy đó, coi như là con đại tượng mà đi tới, không lui trở lại đó. Thì thật sự ra con, cái ý con rất đúng đó con. Nó không phải khó đâu con, nhưng mà phải liên tục. Chứ không phải tu, mà tu một nắng, hai sương, bữa nay tu tháng, hai tháng, ba tháng, rồi cái ra đi vòng chơi, rồi cái về vô tu nữa. Kiểu nhập thất đó thì thôi, kiểu đó không có được. Tu cho tới nơi tới chốn rồi thôi, thì mới xong.

(42:20) Cho nên không quyết thôi, quyết là mấy con trói chân mình cho chặt, sống vô tu thì thời gian nó không có lâu. Bởi vì hằng ngày mình chiến đấu nó hoại mà, lúc nào mình cũng chiến đấu nó hoại. Thì nó đánh mình, những cái cú đánh mình để cho nó lôi mình đi ra nữa, chứ không phải là nó để đâu. Chuyện này rồi chuyện kia nữa. Nó đủ thứ, nó nói chuyện gia đình hay hoặc là cái chuyện gì ở đâu, chuyện chùa gì đâu nó cũng đem lôi ra nó rủ, nó dụ mình đặng cho mình đi.

Con biết không? Thì bắt đầu bây giờ mình là người quyết tâm để giải thoát rồi, thì chặt hết tất cả những cái sợi dây mơ rễ má này, hoàn toàn dứt hết, không có được đi, thì như vậy mới được. Chứ còn mấy con mà cứ để ba cái dây này nó lôi qua,

lôi lại ít bữa... Nhất là mình sống một mình cô đơn đó, kêu là độc cư đó, nó lôi dữ lắm. Thấy biết nó lôi dữ lắm, chứ không phải dễ.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Lý do gì cũng chánh đáng hết Thầy, nhưng mà ra thì chẳng được cái gì.

(43:14) **Trưởng lão:** Chẳng được cái gì! Nó luận cái gì cũng hay, cũng chánh đáng hết. Nó dụ đó, chứ không có gì. Nhưng mà đi ra rồi thì chẳng ra gì hết, mà nó còn gieo duyên cái khác nữa. Có những cái duyên khác nữa, nó lôi mình ra nữa, nó đủ thứ hết.

Tu sinh Pháp Ngộ: Nó đẻ ra.

Trưởng lão: Nó đẻ ra, nó đủ thứ cái chuyện. Cũng như, cũng như mấy con thấy trong cái vấn đề tu tập của mình, khi mình không bước ra thôi mà mình bước ra cái. Mình tính giải quyết cái này thôi, chứ mình không có ngờ, cái pháp nó sanh ra, đi ra đụng cái nó có cái chuyện khác rồi. Nó có chuyện khác rồi, mà chuyện khác rồi cái nó làm cho mình dính mắc nữa chứ, rồi bỏ không được. Rốt cuộc rồi cái tu của mình không ra gì, nó không tới đâu, nó rất khó.

6- LÀM TRỤ TRÌ

(43:57) **Tu sinh Pháp Ngộ:** Kính bạch Thầy! Các dục nó rất là tinh vi, vi tế và nó giết mình, cũng giống như Thầy nói về cái người làm trụ trì cảnh giác đó, cảnh giác trong những cái sự lợi nhuận, những cái sự mà người ta cung phụng mình đó. Thì trong cái bài này, con thấy Thầy nói trong cái kinh của Phật, thật ra là về trụ trì Thầy nói ít quá, nếu mà nhiều chút nữa để cho nó rõ, cho nên các dục...

Trưởng lão: Các dục đó, cái đó là các dục ở trong chùa đó con, nó lôi mấy ông thầy chạy sênh lênh với nó thôi, không có buông ra được đâu! Mà cái bài kinh đức Phật hay thiệt. Thầy nói thật, ông Phật ông sống trầm lặng độc cư vậy, các dục lôi không được. Đệ tử cũng bắt chước ông, bắt đầu đó có Phật tử, có mọi người đến cúng dường cung kính, cái bắt đầu nó lôi đệ tử ông, tội nghiệp cho đệ tử ông quá.

Không! Cái bài kinh hay con. Đó, khi mà làm trụ trì coi chừng nó dính mắc vậy đó. Thành ra đệ tử của đức Phật nó dính vậy hết, trừ ra có đức Phật. Người ta đến người ta cung kính, người ta tôn trọng đức Phật như vậy, mà đức Phật vẫn giữ không có để cho nó trở về cái đời sống lợi dưỡng

đó. Ở trong đó, đó mấy con thấy cái bài kinh hay lắm, chứ không phải? Thấy lời ra để Thầy chỉ cho mấy ông trụ trì. Con thì con muốn nói cho nhiều nữa, đúng là nói nhiều nữa thì cũng có, chứ không phải không, nhưng mà đụng chạm mấy ông đó dữ quá.

Tu sinh Pháp Ngộ: Con thấy con gặp được Thầy là nhờ cái duyên mà cũng không vì làm trụ trì đấy. Chứ nếu mà cách đây gần mười mấy năm, mà người ta có cho chùa cho con giữ rồi đó, hai ba nơi đó, mà con mà không bị vướng với huynh đệ mà con bỏ chùa con đi, thì chắc có lẽ làm con cũng làm trụ trì rồi. Mà làm trụ trì rồi khó rút được cái nạn này, ngoài đời thì nó rút, nó trói buộc theo kiểu đời. Mà trong chùa, huynh đệ với Phật tử thì nó trói buộc theo kiểu nghi lễ ở đó; nó trói buộc với xã hội nữa; với đất nước nữa. Đất nước thì luôn luôn sợ chiến tranh, luôn luôn là phòng hộ, thì bắt buộc những người thay mặt tôn giáo thì phải làm theo những vấn đề của Nhà nước. Nhưng mà có những lúc thì nó không đúng với cái sự giải thoát. Giải thoát là phải dứt bỏ hết, đời và đạo, giải thoát dứt bỏ hết, chỉ còn có ôm ba y, một bình bát mình tu thôi, mà vướng bận như thế thì...

06-TU VỪA SỨC ĐỂ KHÔNG TIÊU HAO NĂNG LƯỢNG

--->❖<---

1- SOẠN THẢO GIÁO TRÌNH TU TẬP CÓ CĂN BẢN THỨ LỚP

Trưởng lão: Nó vướng cách gì, nó gỡ không có ra, không có làm sao được. Cho nên trong khi những cái bài kinh đức Phật nói rất rõ, rất rõ để chúng ta cảnh giác.

(00:09) **Tu sinh:** Bạch Thầy! Con cũng có được đọc cái bài kinh này, mà con động mãi trong tâm, kinh Tăng Chi đó, đức Phật có nói chuyện là: *“Lợi ích, cung kính và danh vọng. Lợi ích, cung kính và danh vọng nó cắt đứt da ngoài, khi cắt đứt da ngoài nó cắt đứt da trong, sau khi nó cắt đứt da trong nó cắt đứt thịt, sau khi nó cắt đứt thịt nó cắt đứt dây gân, sau khi cắt đứt dây gân nó cắt đứt xương và chạm tới tủy nó dừng lại”*. Cho nên con có đọc trọn cái bộ đấy thì con mới thấy là cái lợi lạc, cung kính và danh vọng nó ghê gớm lắm! Và chính cái bài, con được đọc bài này thì Thầy nói về vị trụ trì nó như thế, với một cái bài mô đó...

Trưởng lão: Các con thấy nó thực tế lắm! Coi

như đức Phật đã hiểu biết hết. Từ xưa đức Phật đã ghi lại cho chúng ta hết, nhưng mà chúng ta không chịu đọc, chúng ta không chịu hiểu. Cho nên chúng ta lao vào những cái danh lợi của tôn giáo, chúng ta chết ở trong đó chúng ta không biết. Kêu là trói buộc chết ở trong tôn giáo. Tưởng là mình như vậy, mình làm trụ trì như vậy có Phật tử đông, có tiền nhiều, có chùa tốt, là mình sang. Cái đó là cái chết, không còn giải thoát nữa!

Cho nên những cái bài kinh mà đức Phật đã nói lên cách đây hai ngàn mấy trăm năm, đều là chuẩn bị cho con cháu sau này hết. Thế mà người ta không triển khai cái điều này, để rồi mình ai cũng tu hành thì cũng muốn cho mình có một cái địa vị, có một cái ngôi chùa, có Phật tử. Mình làm Phật sự thế này thế kia, tưởng là được phước, chứ sự thật không có cái gì hết. Hoàn toàn số không mà còn mang nợ.

Cái tập bốn mà Thầy viết “Những lời Phật dạy”, nó coi như là Thầy tổng kết. Còn những cái bài kinh nữa, nhưng mà Thầy thôi kết, ở đây để cho Thầy làm công việc khác. Chứ nếu mà cứ viết cái những lời Phật dạy ra thì nó còn nhiều lắm, chứ không phải hết. Nhưng mà như vậy cũng tạm đủ cho chúng ta biết được cái đường lối của đạo

Phật tu tập.

(01:57) **Tu sinh:** Hôm qua con đọc một cái tập của Trưởng Lão thì con cũng hoan hỷ là gặp được bài pháp làm con hiểu rõ được cái pháp hành và đặc tướng của con, cho nên hôm qua con rất hoan hỷ như vậy, đêm hôm qua thì con ngủ có ba tiếng thôi. Con bạch Thầy thì trưa hôm qua con nằm ngủ thì tự dưng, thiu thiu ngủ thì có cái giấc mộng là con đi xe Honda mà tự dưng thấy đằng trước chiếc ô tô mà như bị hỏa mù, xong cái tự dưng xe con nó húc vào cái xe nhưng người không việc gì cả, nhưng mà tâm con nó bất động, nó bị dao động cái việc đó thưa Thầy. Lúc bấy giờ con tỉnh dậy con triển khai, con tác ý đây là cái nghiệp, nên con tác ý ngay thì sau đó nó cũng đi mất, và sáng hôm nay thì bạch Thầy là con dậy một giờ như vậy là nằm, thì con thức đến một giờ sáng rồi thì con cũng tu tập theo đúng cái thời khóa thì coi như, thì do sáng dậy sớm, có con chó lớn quá nó con nhìn không rõ, nó xộc vào nó húc húc vào bất ngờ quá, thì con mới thấy là tâm con bị dao động. Như vậy sao một tí sau con tác ý, thì bạch Thầy theo cái thời khóa thì thấy rất khỏe, đi kinh hành, cái tâm con đã nhận biết được như vậy con cũng phát giác được.

(03:14) **Trưởng lão:** Đúng rồi! Bây giờ từ cái chỗ ngồi mà tu Tứ Niệm Xứ cho đến chỗ đi. Tui tu Tứ Niệm Xứ mà nhận ra được cái thanh thân, an lạc, vô sự của nó, rồi bắt đầu nằm thì con cũng nhận được cái chỗ đó. Cho nên tu trong bốn oai nghi mà con. Thành ra nếu mà từng lần lượt mấy con tu mà năm vững rồi, thì lúc bây giờ đó mấy con sẽ dễ dàng tu. Nhưng mà nói chung là giai đoạn này đó, bị vì cái chướng ngại pháp nó cứ đến với mấy con liên tục, cho nên đương nhiên coi như mấy con tu Tứ Chánh Cần ngăn ác diệt ác hơn là Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ nó phải có một cái thời gian, nó thanh thân, an lạc, vô sự nó không có chướng ngại pháp đến với mấy con liên tục như vậy được, thì mới gọi là tu Tứ Niệm Xứ.

Còn cái Tứ Niệm Xứ gì mà bây giờ, mà cứ lát vô cái có cái này, vô lát có cái kia? Ngồi một chút thì mỗi mệt, ngồi một chút thì có vọng tưởng, ngồi một chút thì lại có điều này, thế kia trong tâm thân của mình thì coi đương nhiên là đang ở trong cái giai đoạn Tứ Chánh Cần ngăn ác diệt ác. Bởi vì nó liên tục thì phải ngăn diệt, chứ không còn cách nào khác hơn hết. Cho nên Tứ Chánh Cần nó rất động, nhưng mà Tứ Niệm Xứ rất tịnh, bởi vì an trú trong an trú. Cho nên nó hãy nói an

trú trong an trú là biết Tứ Niệm Xứ rồi.

(04:18) Cho nên cái người mới vào tu là không bao giờ mà tu Tứ Niệm Xứ được, phải tu Tứ Chánh Cần. Con thấy ở trong Bát Chánh Đạo đó, thì đức Phật đã xác định rất rõ mà: Chánh Niệm là Tứ Niệm Xứ, mà Chánh Tinh Tấn là Tứ Chánh Cần. Mà bắt đầu từ Chánh Kiến cho đến Chánh Tinh Tấn là sáu cái lớp của người ta mà đức Phật lấy cái lớp Chánh Tinh Tấn mà gọi là Tứ Chánh Cần. Thì từ cái lớp Chánh Kiến cho đến Chánh Tinh Tấn là Tứ Chánh Cần hết, sáu cái lớp này đều là ngăn ác và diệt ác pháp hết. Để cho mình ở trong cái Chánh, nếu mà còn ác pháp, thì nó làm sao Chánh Niệm được, các con hiểu không?

Mà sáu cái lớp đều là Tứ Chánh Cần hết. Bước qua sang cái lớp Chánh Niệm là Tứ Niệm Xứ thì có một lớp thôi phải không các con? Vì vậy mình an trú trong an trú mới chính là Tứ Niệm Xứ. Mà bây giờ mình an trú chưa được mà cứ bị chúng đánh mình hoài, thì chỉ còn có nước Tứ Chánh Cần thôi. Các con hiểu chưa? Sáu lớp tu Tứ Chánh Cần đó.

Cho nên sau này cái giáo trình mà Thầy soạn thảo, từ cái lớp Chánh Kiến mà cho đến mà Chánh Tinh Tấn, đều nằm trên cái dạng, cái cách thức tu

tập của Tứ Chánh Cần. Nhưng mà cái lớp Chánh Kiến tu Tứ Chánh Cần bằng cái pháp nào? Chú không phải nói Tứ Chánh Cần là mình ở trên Tứ Chánh Cần mà tu được. Tứ Chánh Cần là phương pháp chỉ chung chung cho chúng ta biết ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện.

Thí dụ như Tứ Vô Lượng Tâm là phải tu cái lớp nào để mà Tứ Vô Lượng Tâm, thì nó ở nằm trong cái lớp nào? Nhưng mà cái lớp đó cũng là thuộc về là cái lớp mà ngăn ác, diệt ác. Các con hiểu chưa?

Chú không phải, phải biết cho rõ ràng từng pháp. Thí dụ như bây giờ vô cái lớp đầu tiên, thì mấy con phải học cái lớp, cái bài pháp Tứ Bất Hoại Tịnh. Mà Tứ Bất Hoại Tịnh cũng là pháp ngăn ác, diệt ác của Tứ Chánh Cần chứ đâu. Cũng ở trong Tứ Chánh Cần, cũng ở trong cái Tứ Chánh Cần mà cái pháp mà Tứ Bất Hoại Tịnh này, thì nó cũng là cái bài pháp đầu tiên để chúng ta bước vào cái Chánh Kiến. Lớp Chánh Kiến học Tứ Bất Hoại Tịnh. Nó có bài bản, nó có bài pháp đàng hoàng, nó nằm đâu lớp nào nó ra lớp này chứ.

(06:21) Nhưng mà nó thuộc về cái hệ thống nào? Nó thuộc về hệ thống Tứ Chánh Cần, chứ không phải thuộc về cái hệ thống Tứ Niệm Xứ

đâu, nhưng mà Tứ Chánh Cần tu trên Tứ Niệm Xứ. Bởi vì mình hoàn toàn ngoài Tứ Niệm Xứ thì mình không có cái chỗ nào tu hết. Cho nên ở trên Thân - Thọ - Tâm - Pháp của mình mà tu. Vì vậy mình ngăn, diệt ác pháp ở trên đó liên tục. Chừng nào mình an trú được, an trú trong an trú rồi thì mới bắt đầu mới chuyển qua Tứ Niệm Xứ.

Mà Tứ Niệm Xứ sung mãn rồi thì nó có Thất Giác Chi. Có Bảy Năng Lực của Giác Chi. Bảy Năng Lực Giác Chi thì nó có Tứ Thần Túc, thì mới chuyển qua cái lớp Chánh Định, tu tập bốn cái loại định. Mà khi mà thực hiện bốn loại định rồi thì thực hiện Tam Minh. Đó, nó có thứ lớp chứ đâu phải mà muốn cái nào được đâu.

Cho nên nó nằm ở đâu, nó rõ ràng, nó từng bài vở của nó, nó có những bài vở tu tập của nó hẳn hoi. Học và tu tập, lớp nào lớp nào nó có. Nhưng bây giờ chỉ Thầy nói phân đại khái vậy thôi, nhưng mà sau khi mà soạn thảo thành cái giáo trình nó rõ ràng lắm, nó cụ thể lắm. Cho nên cái bài nào nó ra bài nấy, lớp nào nó ra lớp nấy, chứ không có mơ hồ được.

(07:19) Cho nên đứng qua góc độ của đạo Phật, không có tu một cái pháp nào mà được hết. Mà tu cho đúng cách chứ còn tu lơ mơ không có

được.

Còn bây giờ, tại vì mấy con học là kêu là học lớp nhảy, nó không có lớp lang, học lớp nhảy. Kêu bằng bây giờ lớp hàm thụ đó, dạy cho mấy con biết cách thức mà để đấu đá với mấy cái ác pháp của mấy con thôi. Cho nên bây giờ mấy con sử dụng thấy nó hôn trầm thì phải dùng pháp đó, dùng pháp đó đánh nó thôi, chứ không thể mà đi. Coi như là bổ túc văn hóa cho mấy con vậy. Cũng như lớp bổ túc văn hóa. Chứ còn nếu mà đi theo trường lớp hẳn hoi, đảng hoàng, thì nó không phải vậy! Phải không? Các con hiểu chưa?

Cho nên vì vậy mà bây giờ dạy cho mấy con. Ờ, bây giờ cái mặt của nó hôn trầm, thù miên là phải dùng cái pháp đó, pháp đó để đánh nó thôi. Mà giờ cái tâm của mấy con trạo cử, thân của mấy con trạo cử phải dùng pháp nào? Rồi cái tâm của con khởi niệm, vọng tưởng hay niệm gì niệm gì, thì phải dùng cái pháp nào? Rồi giữ cái tâm thanh thân, phải làm như thế nào?

Bây giờ mấy con học coi như học cái lớp hàm thụ đó, học bổ túc thêm đó. Thì coi như là mấy con biết sử dụng, áp dụng cho đấu đá với nó vậy thôi, để mấy con dẹp hết cái tham, sân, si của mấy con thôi. Chứ còn cái kia người ta dạy bài bản lắm

mấy con. Sau này nó có được cái giáo trình rồi, có những người đứng lớp mà dạy, thì cái người sau này có đủ phước hơn chúng ta bây giờ.

(08:32) Cũng như bây giờ mình được cha mẹ cho vào học từ lớp một, lớp hai. Học theo cái chương trình của giáo dục rồi, cho nên nó căn bản lắm. Còn mình mất căn bản, mình học, kêu là học hàm thụ mất căn bản lắm! Bỏ túc thêm đó, cho nên mình mất căn bản. Nhưng mà nó vẫn đạt được cái sự tu tập của mình chứ không phải không con, nó đạt được nhưng mà nó mất căn bản. Bởi vì mất căn bản có nhiều khi mình gặp những cái khó khăn nó phản ứng mình, rồi đầu mình, mình thua nó nữa chứ!

Còn cái kia người ta có căn bản, cho nên vì vậy mà nó hiện ra tướng nào người ta biết hết, người ta đánh nó dẹp xuống, còn mình thiếu căn bản chút. Nhưng mà các pháp mấy con ôm chặt, mấy con tu tập rồi mấy con biết áp dụng.

Cũng như bây giờ có một cái người từ nhỏ tới lớn, họ đi ra chiến trường từ cái ông lính du kích thôi, các con hiểu không? Ông không có ở trong trường quân sự ông ra đâu, nhưng mà sau này ông lên làm tướng đó mấy con. Nghĩa là mấy con cũng như là một cái người mà du kích quân vậy, được

huấn luyện trên chiến trường. Còn cái người mà học sinh đó, nó được vào cái trường quân sự, nó học tập từ cái lớp huấn luyện của nó, cho nên nó có căn bản lắm. Nhưng nó ra nó làm sĩ quan, chứ nó không phải ra chiến trường, các con hiểu không?

Còn mấy con thì trực tiếp ngay chiến trường mà tu tập ở trên đó, đó là mấy con là người lính du kích. Cho nên ở trên cái chiến trường này mà mấy con tập luyện. Cho nên mấy con cũng trở thành những cái người sĩ quan, nhưng mà mấy con phải đổi một cái giá rất đắt, cái giá cực khổ. Còn cái kia người ta ở trong trường quân sự mà người ta ra, người ta học có bài bản, có lớp lang, cho nên người ta ra sử dụng súng đạn chứ gì. Còn mấy con, đi ra cầm cây súng đó, cái có cái người rành chỉ cái con bắn được cái rồi xách chạy bắn thôi, chứ thua không cần biết. Thua thì, nếu mà lỡ bắn chết thôi, chứ còn không nói gì hết. Cho nên nó không có bài bản, có bài bản như cái người mà trong trường quân sự ra.

2- TU TẬP VỪA SỨC, ĐẠT KẾT QUẢ THÌ MỚI TĂNG DẦN LÊN

(10:15) **Tu sinh:** Thường cuối giờ nó hôn trầm đó Thầy, sau đó con tác ý rất chi là mạnh,

cho nên nó cũng đi ngay. Con tập một thời con bảo: “*Hôn trầm mà bây giờ tao chiến đấu với mà đến cùng*”, con nói rất to, quát to lên thì tự dừng hai lần như thế sau nó tỉnh táo. Rồi sau con thay đổi, tức là con coi giờ cuối thì con vào cuối giờ con đọc.

Trưởng lão: Đó thì mấy con thấy, lần lượt mấy con cũng, mặc dù là du kích nhưng mà vẫn thắng trận. Hễ mình thấy thua thì mình rút mình chạy, buồn ngủ thì chạy, chạy trốn chứ còn không ngủ.

Tu sinh 2: Bạch Thầy! Con xin bạch về việc của con tu hành. Thì hôm qua Thầy cho phép con tu đến hai tiếng. Thì ban ngày con tu rất là sáng suốt, con tu có nghĩa là không thấy một cái gì mệt, rồi con không sai phạm một cái gì. Nhưng mà vô đêm thì khoảng tám rưỡi đến chín giờ, là vì con đi không suốt hai tiếng một lúc mà coi như không nghỉ. Thì tám giờ rưỡi đến chín giờ, là coi như có một cái sự hơi hơi bị cái hôn trầm nó đến. Mà hôn trầm nó đến, thì con niệm năm câu, con niệm đến câu thứ tư rồi thì: “*Hít vô, thở ra*”, đến câu thứ tư rồi câu thứ năm, thế nào nó cũng bị hơi ngăn một tí, thì coi như. Nhưng con vẫn giữ đúng được, là coi như là không bị lằm, nhưng mà sau là coi như

đến gần chín giờ nó đánh con liên tục Thầy, nó đánh, nó đánh có nghĩa là coi như là con tác ý liên tục và con nói vội vàng để con đánh trả, con bảo là coi như: *“Cái hôn trầm này sao mà mi ngu si thế? Mà còn lẩn quẩn nơi đây làm gì nữa?!”*, coi như là sau một lúc thì nó tỉnh, nó tỉnh táo mà con đi gần còn cỡ khoảng mười phút là thôi là hết cái giờ mình đi. Nhưng vẫn đánh con, nó đánh mà coi như đến khi, mà coi như con vẫn là coi như là con đi thật mạnh lên, khi đó thì con lại đi mạnh, và con tác ý to lên, thì thế là coi như là nó ấy. Cho đến khi con vừa hết giờ thì con vào ngồi thư giãn, thì con ngồi vừa thư giãn được khoảng năm phút, thì thấy một cái luồng gì đó, từ ở bên trái này nó bay thẳng qua lỗ tai, nó bay nó đánh một cái như cái sét đánh luôn. Có nghĩa như sét đánh trước mặt mình luôn, thấy choang một phát, thấy tự nhiên người con nó không có một cái gì là cái ấy nữa, mà nó hoàn toàn nó thanh thản, rồi nó nhẹ hẫng đi! Đến khi đó con ngồi con đọc kinh được luôn, chứ con không bị ấy nữa.

Trưởng lão: Nó tỉnh lại rồi.

Tu sinh 2: Dạ! Là coi như đó là một cái điều, thì sáng dậy đúng hai giờ rưỡi là con dậy coi như xong rồi bắt đầu con đi. Con đi thì bạch Thầy là

coi như là được nửa tiếng, rồi đến gần một tiếng nó lại đánh con liên tục. Nó đưa con vào, con đi, hay là con đi quá nhiều, rồi coi như là cái sự mệt nhọc nó đến.

(13:08) **Trưởng lão:** Nó phản ứng con đó.

Tu sinh 2: Nó phản ứng con liên tục mà con cũng đánh, con bảo là: *“Một là chết bỏ, hai nữa là coi như mày thắng tao, còn không tao thắng mày”*. Coi như con cứ quyết con đi, mà con đi nó cứ tác ý đến cái câu thứ tư, thì làm thế nào nó cũng xen vào. Là coi như mình cái Định Niệm Hơi Thở đến hơi thứ tư, xong cái là đến hơi thứ năm, là coi như lại có một cái gì nó xẹt vào. Rồi con lại cái tác ý mà làm, mà con cương quyết, con cũng phấn đấu đi vừa đúng hết giờ luôn, là coi như là con đi trọn hai tiếng chứ con không chịu thua nó. Nhưng mà coi như nó vẫn làm con hôn trầm, thì có gì đó thì kính bạch Thầy! Coi như là để Thầy chỉ giáo cho con.

Trưởng lão: Như vậy là rõ ràng là con tăng lên bị nó phản ứng.

Tu sinh 2: Dạ! Con đi một tiếng rưỡi thì không bị gì.

Trưởng lão: Nó phản ứng mạnh.

Tu sinh 2: Nhưng mà con đi lên hai tiếng là nó đánh con. Mà nhất ban đêm, còn ban ngày thì là không việc gì.

(13:55) **Trưởng lão:** Bởi vì con phải biết khi mình tăng lên như vậy đó, mình thấy nó bình an, nó không có gì phản ứng đó, thì nó thích nghi được rồi. Còn khi mà nó tăng lên mà nó phản ứng, nhất là nó hôn trầm, thùy miên mà nó đến nó tấn công con vậy, là con hơi quá sức rồi, tu hơi quá sức. Cho nên con phải tu trở lại cho nó lui trở lại tu đi, rồi cho thuận rồi mới tăng lên. Nó chưa có nhu nhuyễn, nó chưa có thuận nó đó, mà con tăng lên cơ thể con nó nó phải tiêu hao cái năng lượng nó. Bởi vì mình đi thêm ba mươi phút chứ nó tiêu hao năng lượng lắm đó. Trong khi đó nó vừa đủ nó rồi, mà bây giờ mà còn vét nó nữa thì chắc chắn nó phải kiệt rồi. Con thấy không?

Kêu là vét bỏ đó. Con vét bỏ ở trong con để mà con đạt cho được hai tiếng đồng hồ đó. Cho nên nó khô hết ở trong người con rồi, vì vậy mà bây giờ nó bắt đầu nó buồn ngủ đó. Con hiểu chỗ đó chưa?

Cho nên bây giờ con tu cứ đúng là một giờ rưỡi thôi, cái sức của con tới đây thôi. Đó mình thử ra cái mình biết liền. Do đó, sau đó con thấy

tỉnh như vậy là con tập tu để cái sức, cái đạo lực của mình chưa có đủ, mà mình gặp nó tấn công vậy đó mình điều đứng với nó, mà mình trong cái thời gian mình chiến đấu với nó, nó không có lợi ích. Con chiến đấu, con ráng kéo dài cho đừng có ngủ thì nó vừa tỉnh, vừa mê, nó động vậy chứ sự thật tỉnh thật tỉnh nó không tỉnh. Cho nên nó không có lợi ích đâu!

Cho nên vì vậy mà con lui lại, tu ít lại nó lợi ích hơn. Đó, do vậy đó rồi sau khi một thời gian thấy nó nhuần nhuyễn được, thấy nó có cái hỷ lạc, cái hoan hỷ trên cái pháp tu rồi đó, nó sanh ra cái hỷ lạc. Nó đi như vậy một tiếng rưỡi, nghe cơ thể của mình và còn muốn thích tu nữa, nó còn muốn đi nữa, nó còn muốn tăng lên nữa, thì lúc bây giờ mình mới tăng lên. Nó có cái niềm hoan hỷ trên cái pháp mà tu, nó làm cho mình cơ thể thấy nó sung mãn, nó khỏe khoắn, thì lúc bây giờ con tăng lên thì không sao.

(15:45) **Tu sinh 2:** Bạch Thầy! Là ban ngày thì con đi hai tiếng, nhưng mà con thấy khỏe. Mà coi như con muốn đi thêm được nữa, còn con đi thêm được một tiếng nữa con không thấy mệt, nhưng mà vào ban đêm nó lại.

Trưởng lão: Thì nó đó, ban đêm nó đánh con.

Tu sinh 2: Ban ngày dù con đi bốn tiếng hay là con đi suốt cả ngày con cũng thấy, con cảm thấy đi vẫn bình thường. Nhưng mà sao ban đêm vừa mới được khoảng một tiếng là nó đã đánh con rồi.

Trưởng lão: Đó! Bởi vậy Thầy nói như thế này để cho con thấy nè. Ban ngày thì coi như là con tập trung con dồn, thay vì nó đánh luôn con ban ngày đó, mà nếu mà con cứ con tăng dần lên, ngày đêm nó cũng sẽ đánh con liên tục. Bởi vì cái niệm hôn trầm, thù miên nó mạnh lắm. Bởi vì trong tham, sân, si, cái si nó độc đáo lắm con, người ta rất sợ nó! Mà nếu mà con cố gắng con đánh nó riết, con tăng lên con đánh nó riết, nó đánh con gục, con bỏ cuộc con đi đó.

Ở đây có nhiều sư, nhiều Thầy về đây mà quyết tâm là chống lại hôn trầm. Thức suốt đánh nó suốt, cái bắt đầu nó đánh lại đánh riết gục, chạy thôi không có dám, đâu có dễ với nó đâu. Nó đánh nghĩa là coi như là không có còn, hồi đây ở đây con biết mà, chú Hai biết ớ.

Như sư Dinh (Vinh) nè, Trời ơi! Nó đánh mà ông ngồi ở trên giường mà ông gục sao mà ông rớt xuống, mà cái đầu ông đập u cục bự vậy nè, sư Dinh á!

Rồi cái sư Hiệp nè. Mấy ông sư tu nỗ lực lắm chứ không phải không đâu! Mà tính quét cho sạch ba cái hôn trầm, thù miên. Nhưng mà quyết định thức để mà đánh với nó. Tới chừng mà nó phản công trở lại rồi thôi mấy ông thôi đầu hàng, xin Thầy xách gói chạy luôn, không có chịu nổi đâu! Thấy ớn lắm, nó đánh ghê gớm lắm!

Bởi vì cái đạo lực mình chưa có, cho nên mình tu từ từ, từ từ. Nhưng mà mỗi lần mà dẹp nó ít, dẹp ít, vậy chứ mình thắng nó được. Cái lực lượng của nó đang mạnh, mà cái lực lượng mình đang yếu, mình đang còn đánh du kích, còn nó đang đánh hiện đại. Mà nó hiện đại thì kể như nó pháo mình thì bởi hết đó, chứ không dễ đâu! Nó chưa pháo, chứ mà thật sự nó pháo, mấy con chưa có đủ đạo lực nó pháo là mấy con bỏ cuộc hết đó. Nó khó lắm chứ không phải dễ đâu! Cái giặc sinh tử mà nó đánh mạnh lắm, đánh ghê lắm!

3- KHAI GIỚI ĐỂ CẤT GIỮ THỰC PHẨM - TÁC Ý ĐUỐI TRẠNG THÁI NẶNG ĐẦU

(17:51) **Tu sinh 2:** Bạch Thầy! Cho nên mà con ở ngoài kia thì con cũng có đi tham dự hai bữa, ba bữa Bát Quan Trai. Nhưng mà con chỉ đến tham dự, chứ vì thế nào con cũng vào đây để học. Cho nên mà con đi tham dự con quán xét thì con

thấy cái pháp môn rất đơn giản nhưng mà ngoài đây coi như là khó người mà quyết chí, không tu được. Thì trong cái điều kiện đó, thì coi như là vào đây có Thầy chỉ bảo, chúng con cũng coi như là quyết chí tu.

Thì bạn con cũng có bạch cái này mà xin phép Thầy hoan hỷ và coi như là cho phép chúng con, con được sử dụng, thì con không biết là vì cái sự ra đi thì các Phật tử cũng như là người thân quyến thuộc, thì có hoan hỷ cúng dường một ít cho quý huynh đệ, thì coi như là con có họ cúng dường cho con hai bì rưỡi sữa và coi như sữa và 2 hộp, thì con có lỡ mang vào đây rồi, thì bây giờ coi như con cũng không biết làm sao được. Thì bây giờ cái sự quyết định của Viện chủ, thì coi như con cũng kính bạch Thầy! Thì coi như con có được phép con dùng cái đó không?

Trưởng lão: Được!

Tu sinh: Con dùng đúng ngộ chứ con không dùng phi thời, và coi như là cái này thì con cũng xin bạch Viện Chủ coi như là hoan hỷ cho con, vì con không biết và thực tế mà coi như là con mà biết thì con không đem đi. Đó là cái điều mà con mà không lấy, mà con đã không nhận một số nữa, chứ con mà con nhận thì coi như còn nhiều nữa.

Con một hai con cũng không nhận, kể cả tiền con cũng không nhận. Tại vì con biết là coi như mình nhận tiền mình bị ấy, cho nên tiền con cũng không nhận, mà con chỉ nhận đủ số lượng con đi thôi, thì do đó mà bây giờ lỡ mang vào đây rồi. Thì con xin Thầy coi như là cho phép con có được sử dụng không?

Thì coi như con có một gói thuốc bổ, thì con cũng xin Thầy cho phép con dùng đúng trong bữa ăn luôn, chứ còn con cũng không dám dùng phi thời, thì bạch Thầy cho con biết.

(19:48) **Trưởng lão:** Ừm! Thầy sẽ cho biết ý kiến. Là trước khi mà muốn giữ lại những cái điều này, thì con phải khai giới. Khai giới được mười ngày. Khai cái giới đó ra, con giữ được mười ngày. Hoàn toàn nếu mà còn lại chưa hết, thì đến xin Thầy khai giới lần thứ hai nữa, để giữ tiếp tục. Bởi vì như vậy “*khai, giá, trì, phạm*” đó, khai giới ra để cho mình giữ gìn. Bởi vì mình cất giữ những cái thực phẩm món ăn của mình, sữa hay này kia, hay hoặc thuốc thang, thì điều đó là đều phải khai giới hết. Đó là thuộc về giới Ni Tát Kỳ Ba Dật Đề rồi, giới Xả Đọa rồi, nếu không xả nó thì bị đọa. Vì vậy mình khai giới ra, cho nên mình không đọa. Con hiểu chưa?

Thì cho nên bây giờ đối với giới luật của Phật đầu đó nghiêm chỉnh lắm. Cho nên bây giờ đó thì con sẽ xin khai giới ra để giữ gìn cái này trong cái thời gian con sẽ sử dụng trong mười ngày. Hoàn toàn ngoài mười ngày ra, mà nó còn thì mình xin khai giới lần thứ hai nữa, để cho khi mình sử dụng hết rồi thì không cất giữ gì hết. Cho nên đức Phật ăn rồi thì bỏ hết, chứ không có cất giữ cái gì nữa đâu. Giao cho người cư sĩ, ai làm chuyện đó thì cất giữ làm gì làm, chứ riêng mình không có cất giữ. Mình ăn biết bữa đó thôi, chứ không giữ lại đồ ăn, đồ uống cách đêm. Con hiểu không?

Giao lại cho người cư sĩ, người cư sĩ họ cất họ làm gì họ làm, ngày mai họ cúng dường mình ăn nữa, chứ mình không có quyền mình cất. Tu sĩ thì phải vậy, đó là cái về vấn đề tu sĩ.

Còn mình cất giữ như sữa hay hoặc này kia đó, thì nó lữ như vậy đó, thì bắt đầu bây giờ thì con sẽ khai cái giới ra, để cho mình không có vi phạm cái giới Ni Tát Kỳ Ba Dật Đề. Do đó con khai giới ra rồi con được giữ mười ngày. Thuốc thang cũng vậy, mình có bệnh thì mình giữ, mà không bệnh thì không được giữ. Phải xả ra, xả bỏ cái đó ra, gọi là giới Xả Đọa.

(21:27) **Tu sinh 2:** Bạch Thầy! Thì cái này là

thuốc bổ, nhưng mà con lên cúng dường cô Út thì cô Út coi cô không nhận. Cho nên bắt buộc con giờ phải, bây giờ con phải sử dụng là vì...

Trưởng lão: Thôi cứ uống, tới giờ ăn rồi uống.

Tu sinh 2: Thuốc bổ hoàn toàn. Bạch Thầy! Coi như là, do đó mà coi như là cái điều này thì con cũng bạch với Thầy con nghĩ con phạm tội, do đó mà con phải bạch ra, nên để Thầy cho phép.

Trưởng lão: Đúng rồi con!

Tu sinh 2: Còn có hai bị sữa thôi thì có mấy hộp thôi, mấy hộp sữa nhỏ nhỏ thì con dùng trong mấy bữa này.

Trưởng lão: Mấy bữa ăn đó con, cho nó...

Tu sinh 2: Chứ không thì coi như là con không bạch thì con phạm lỗi.

Trưởng lão: Cái đó là cái hay lắm đó con, phải khai phát lộ ra.

(22:09) **Tu sinh 3:** Kính Bạch Thầy! Đêm hôm qua con ngồi con đưa tay ra đưa tay vô thì con người con không trí tuệ, nhưng cái đầu con nó nặng quá, bây giờ con phải tác ý như thế nào?

Trưởng lão: Con sẽ tác ý, khi mà con đưa tay

ra vô, thì con có cái sức tập trung nhiều, cho nên nó bị nặng cái đầu. Một là con giảm cái thời gian tu bớt lại thì nó sẽ không nặng đầu, còn hai đó thì con giữ cái thời gian đó con đừng tăng lên nữa, giữ thời gian đó nhưng mà con dùng pháp tác ý bảo: “Cái thần kinh mà căng cái đầu con đó, phải trở về bình thường không có được căng nữa”. Thì con tác ý, mỗi lần con tu thì con tác ý nó trước để cho giữ cái đầu con đừng có căng. Rồi nếu mà bữa nay con tu tập, ngày mai thì buổi sáng con gặp Thầy con báo coi còn hay hết, đừng mà Thầy chỉnh lại cho con để con không bị căng nữa. Nhớ! Con trình bày, ngày mai con trình bày.

Bữa nay mỗi lần con tu tập, con giữ cái giờ tu tập đúng như vậy đừng có tăng lên hén. Con khi mà tu đưa tay ra vô như vậy, thì con giữ đúng cái thời gian con tu thôi. Rồi con nặng đầu, thì khi mà con tu mà con nghe cảm giác nặng đầu thì con cũng tác ý, tác ý theo cánh tay, thì con tác ý: “*Cái đầu mà nặng, thần kinh mà căng, phải bình thường trở lại không có được căng nữa*”, thì con nhắc nó như vậy, rồi con đưa tay ra, đưa vô, con tiếp tục con tu.

Nhưng mà sau khi con xả nghỉ ra, mà con thấy cái đầu con còn căng thì con cũng tác ý: “*Cái đầu,*

cái thân kinh căng ở trên cái đầu này thì phải bình thường lại, không có căng nữa”. Thì con cứ tác ý như vậy. Thì nó lần lượt, nó sẽ nhờ cái pháp tác ý, nó sẽ quân bình lại, cơ thể con nó không bị căng nữa. Tại vì mình tu tập là mình phải có sự tập trung rồi. Có sự tập trung thì cái sự làm việc của cái thân kinh của con, nó làm việc theo cái kiểu mới. Cho nên theo cái kiểu mà không có khởi, bị tập trung đó, theo cái kiểu đó, cho nên nó căng cái thân kinh con, nó nặng nặng cái đầu, thì con tác ý nó sẽ lần lần hết. Mà nếu nó không hết nữa thì con sẽ báo cho Thầy. Thầy sẽ đem cái dao, Thầy cốp cái đầu nó cho nó đứt nó ra hết, chứ không có gì đâu. Nó nghe nói cái dao là nó hoảng hồn cái nó hết căng, Thầy thì có cách trị như thế.

(24:16) **Sư Pháp Ngộ:** Con tác bạch Thầy! Có ít gói sâm nữa bạch Thầy. Con có giữ được hay mang gởi cho cô Út?

Trưởng lão: À được con, con cứ bây giờ đó con. Bởi vì cái cơ thể mình mình cũng biết, thì con mới sử dụng. Yếu mình dùng đó, thì mình xin khai giới ra mà dùng, không có gì đâu con. Mình khai giới, nó không có gì. Nó đơn giản không có gì đâu.

Sư Pháp Ngộ: Thì sâm thì con có thể dùng

liên được. Khi nào mình thấy mệt mỗi thì mới pha gói, hai gói gì đó vài ngày đó thôi rồi cất, bỏ đó thôi chứ còn không dùng, khi nào mà khỏe thì thôi.

Trưởng lão: Cho nó khi nào mà nó mệt mỗi kia mới dùng nó cho nó khỏe lại. Thì cái đó là coi như là mình xin khai cái giới đó ra để mình giữ được cái phân đó, để khi mệt mỗi mình dùng. Thì cái gì cũng phải khai, giá, trì, phạm hết con. Khai ra thì được.

Sư Pháp Ngộ: Nếu mà sâm mà nếu dùng nhiều luôn một lần trong liên tục nhiều ngày thì nó nóng, nó không tốt.

Trưởng lão: Nó nóng, nó cũng không tốt, nó bổ quá cũng không bổ đâu! Đó mình phải biết cách con. Bởi vì Thầy nghĩ rằng những cái bộ giới mà sắp sửa mà Thầy viết tới đây, những cái khai, giá, trì, phạm Thầy dạy mấy con từng chút để mấy con biết. Khi mà mình có cần thiết cái gì đó mình khai giới ra, rồi mình đóng giới lại. Đó, luôn liên tục, cái người tu sĩ chúng ta nó biết cách sử dụng hết, cho nên nó không có vi phạm.

Cho nên vì vậy mà đối với Đại thừa nó cho cái giới ra thì nó sợ phạm đó, cho nên nó cho cái

Bồ Tát Giới. Để khi mình thọ Bồ Tát Giới mình có phạm gì cũng không phạm. Chứ không phải, ông Phật ông chuẩn bị cho mình sẵn khai, giá, trì, phạm. Mình khai giới ra, rồi mình đóng giới lại, vì vậy mà mình trì, cho nên nó không có phạm. Nó không có phạm giới, cho nên khai, giá, trì, phạm nó không có phạm. Còn nếu mình để khơi khơi đó mình bị phạm giới.

Tu sinh 2: Con bạch Thầy hôm nay là xin phép Thầy rồi thì coi như là mình được dùng?

Trưởng lão: Ờ được con, được dùng.

Tu sinh 2: Được dùng. Mình dùng trong mười ngày mà không hết là phải khai lại.

Trưởng lão: Khai lại, xin lại, khai giới lại một lần thứ hai nữa, để mình giữ cho nó khi mình dùng hết thôi. Rồi từ đó về sau đó ai cho gì ăn nấy, mình sống đời sống coi là như Phật vậy đó, đi xin ăn thôi, không có cái gì mà mình dành giữ ở trong.

(26:17) **Tu Sinh 3:** Kính bạch Thầy!... (Không nghe rõ), cảm giác Thầy.

Trưởng lão: Cái trạng thái mà con kéo dài thanh thân ra đó, thì cơ thể con nó thích nghi

chưa có kịp. Cho nên nó phản ứng ở trên hơi thở con. Mặc dù nó rất vi tế, nhưng mà con cũng vì thanh thân đó, thanh tịnh đó, con nhận ra được cái sự, cái hơi thở nó có cái độ thay đổi của nó như vậy, tức là nó có cái nhịp của hơi thở nó như vậy. Thì do đó thì con tác ý: *“Hơi thở phải bình thường lại. Tâm thanh thân, an lạc, vô sự thì cái hơi thở phải bình thường chứ không được mà có cái trạng thái”*. Con tác ý vài ba lần nó hết hà con, nó không có gì đâu. Cái đó là nó, hiện tượng của nó là báo cho chúng ta là đang ở trong cái trạng thái đó, thì chúng ta nhận ra được cái hơi thở. Chúng ta thấy vậy, chứ nhiều khi chúng ta không được ở trong cái trạng thái thanh thân, thì cái hơi thở chúng ta nó thở, có nhiều lúc nó thay đổi mà chúng ta không có biết, bởi vì chúng ta đang bận rộn.

Còn con đang ở trong cái trạng thái thanh thân, mỗi cái gì mà thay đổi dù vi tế con đều nhận thấy được cái sự việc đó. Cho nên, bình thường chúng ta không thấy hơi thở chúng ta có lúc nó thay đổi mà chúng ta không hay. Tại vì cái đầu óc của mình bận rộn quá mình không có để ý nó đâu. Nhưng mà nó có cái nhịp, nó thở tới đó cái nó thay đổi. Nhưng mà nó thay đổi như vậy, nó có những nhịp thay đổi. Cái thời gian sau mình

không lưu ý, nhưng mà thời gian sau mình bị bệnh, mình không biết con, nó bị bệnh con! Cho nên trước khi bị bệnh thì cái hơi thở nó có báo động cho mấy con hết mà mấy con không lưu ý hơi thở đó.

Thí dụ như bây giờ Thầy muốn ho thì cái hơi thở Thầy, thở năm, ba hơi thở nó đều đều vậy thì nó báo động cho Thầy biết rằng cái hô hấp nó sẽ có sự thay đổi, nó thở một cái hơi thở hơi khác chút. Nhưng mà tại vì nó khác mà nó vi tế quá mình không nhận ra được. Nhưng mà cái người mà người ta tu người ta thanh tịnh người ta nhận ra được, à nó sẽ báo động cái này nó sẽ có bệnh rồi đây, mà không biết cái bệnh gì đây mà nó nhíp nhíp như vậy.

Cho nên vì vậy con thấy nhận diện qua như vậy là con cũng sẽ biết rằng, nó sẽ thời gian sau mà nếu mà con không tác ý, nó cũng sẽ xảy ra cho con có cái trạng thái bệnh gì đó, nó về hô hấp hoặc là gì gì đó nó sẽ đến. Cho nên vì vậy mà con đã biết rồi thì không có lo nữa. Được rồi phải bình thường trở lại, bình thường trở lại, đừng có, thì nó quân bình lại. Nó quân bình, nó giữ cái hơi thở con nó quân bình lại, thì nó vượt qua cái bệnh của con sắp tới.

4- GIỮ GÌN GIỚI LUẬT TRỌN VẸN SẼ ĐƯỢC GIẢI THOÁT HOÀN TOÀN

(28:33) **Tu sinh 3:** Con hoàn toàn giữ giới luật thì có được giải thoát hoàn toàn hay không? Con nghĩ là được giải thoát hoàn toàn, như vậy có đúng hay không?

Trưởng lão: Đúng chứ con! Bởi vì giới luật mà con biết nó là giới nó ly dục, ly ác pháp mà. Cho nên giới luật con nghiêm chỉnh thì coi như là con giải thoát hoàn toàn rồi. Mà giới luật là đức hạnh rồi.

Cho nên nó nói giới luật, chứ sự thật ra mình tu những cái giới hành. Con thấy như: Tứ Chánh Cần cũng là giới hành; Tứ Niệm Xứ cũng là giới hành của nó không hà, để nó thực hiện được cái giới luật không hà. Mà cái lớp của nó là lớp Chánh Niệm đó là cái lớp giới luật không. Từ cái lớp Chánh Kiến cho đến lớp Chánh Niệm, toàn là giới luật không, chỉ có một cái lớp là Chánh Định nó mà thôi, chứ còn hoàn toàn là giới luật. Nếu mà giới luật mà thanh tịnh là người đó đã chứng đạo rồi!

“Giới sanh Định” mà, Định chỉ là phụ thôi, chứ còn hoàn toàn là giới không. Cái đức hạnh của

một cái người, bởi vì con nghe Thầy nói đức hạnh của nó sống không làm khổ mình, khổ người là giải thoát rồi chứ còn gì? Mà sống không làm khổ mình là giới luật chứ gì? Chứ đâu có gì khác hơn.

Rồi bắt đầu, con còn hỏi Thầy cái gì nữa không? Người nào mà sống đúng giới, Thầy nói người đó là thành Phật rồi. Tại vì chưa có sống đúng giới được, cho nên chưa thành Phật thôi.

Giới coi vậy khó lắm mấy con! Về cái khẩu hành nè, về thân hành mình dễ nè. Chú ý hành, trời đất ơi! Nó lén lén nó phạm giới ở trong không hà, mà cái giới không ai biết, phạm không ai biết hết. Bởi vậy mấy ông Thầy làm như cái vẽ mà giới luật nghiêm chỉnh, chứ trong đầu mấy ông phạm hết trơn hết trọi, phạm tùm lum hết hà, cái giới nào mấy ông cũng phạm hết chứ đừng có nói. Nó khó lắm chứ không phải, về cái ý, ý mà ý giới đó thì nó rất khó!

Mà nếu mà cái ý giới mà nó thanh tịnh rồi thì kể người đó chứng đạo, nó thuộc về Bất Động Tâm rồi đó. Nó ly dục, ly ác pháp thì giới luật nghiêm chỉnh rồi.

Cho nên cái bộ giới mà được đầy đủ rồi đó, mấy con kê tất cả những cái bộ giới lên, rồi mấy

con xem, xét mình lại coi có phạm cái giới nào không? Từ cái giới trọng cho đến những khinh, những cái giới nhỏ nhặt mấy con thấy mình không có phạm, thì lúc bây giờ mấy con đã ly dục, ly ác pháp. Mình xét qua cái ý của mình coi.

Tu sinh 3:(...)

(30:22) **Trưởng lão:** Nó không khác, bởi vì mình hoạt động cái hành động đó để cho cái đức hạnh của nó thực hiện được, mà đức hạnh thực hiện được thì cái giới nó nghiêm chỉnh. Con hiểu không? Cho nên cái giới hành nó trợ giúp cho cái đức hạnh, đừng cho mình đừng có phạm cái giới. Do đó cái đức hạnh nó có thì cái giới luật nó có, cho nên: *“Giới luật ở đâu trí tuệ ở đó, mà trí tuệ ở đâu giới luật ở đó. Giới luật làm thanh tịnh trí tuệ, mà trí tuệ làm thanh tịnh giới luật”*. Con hiểu không? Chỗ đó!

Trí tuệ ở đây là trí kiến đó, chứ không phải là trí tuệ, cái trí Tam Minh đâu. Cho nên nó luôn luôn, nó cặp, nó kể hai bên. Cái sự hiểu biết của mình nó kể bên giới luật, rồi giới luật nó kể ở bên cái sự hiểu biết. Cho nên cái sự hiểu biết nó không có lệch, nó thành đạo đức. Mà nếu mà không có cái trí tuệ này kể bên giới luật thì cái trí tuệ này nó bị hư. Mà giới luật không kể theo cái trí tuệ thì cái

trí tuệ nó thành trí tuệ ác. Con hiểu?

Cho nên vì vậy mà nó hai cái. Đức Phật chỉ lấy có hai cái này mà làm cái chuẩn của đạo Phật để mình vào đạo. Cho nên nói: *“Trí tuệ ở đâu là giới luật ở đó”*, phải hai cái này ở gần chứ không được ở xa, mà ở xa nó là ác pháp đó. *“Trí tuệ làm thanh tịnh giới luật mà giới luật làm thanh tịnh trí tuệ”*. Con thấy rất rõ ràng, hai cái này nó hỗ trợ nhau, nó không có lia nhau được. Cho nên các con ôm giới luật, thông suốt giới luật, thì giới luật đâu là cái sự hiểu biết của con ở đó, thì các con sẽ không bị phạm giới. Mà không phạm giới thì nó là giải thoát.

Ngặt vì cái bộ giới của Thầy mới có hai tập chưa có đủ, sáu tập mới đủ. Thì mấy con chưa thông suốt hết. Bởi vì đức Phật dạy “Những gì thông suốt cần phải thông suốt”. Nghĩa là đừng có học hiểu mênh mông đại hải, mà hãy thông suốt những cái điều lợi ích cho chính mình, để lúc bây giờ đó là những cái giới luật, cái đức hạnh, cái thiện pháp. Do đó tất cả những ác pháp tác động vô, thì mình biết đây là ác pháp cho nên ngăn, diệt liền tức khắc, không để cho nó tác động vô. Và đây là thiện pháp, đây là giới luật đức hạnh, hoàn toàn sống đúng ở trên này, thì coi như mấy con

hoàn toàn giải thoát thôi. Đạo Phật nó dễ lắm, nó không có khó! Nhưng mà điều kiện là phải thông suốt cho đúng, chứ còn thông suốt sai thì không được.

(32:16) **Sư Pháp Ngộ:** Kính bạch Thầy! Con có đọc một đoạn kinh thì có một vị Tỳ kheo, thì khi mà đi học đến đức Phật, đức Phật dạy nhiều cái giới. Đọc cái sách kinh, đọc thì thấy nhiều giới quá, vị Tỳ kheo đó bất mãn sợ quá, nói rằng: *“Bây giờ tôi thì học ít hiểu ít, mà bây giờ vào trong đây toàn là nhiều giới quá tôi làm sao tôi tu nổi?”*. Thì đức Phật Ngài dạy: *“Thì bây giờ ông chỉ giữ một giới thôi”*, thì đức Phật Ngài dạy: *“Thì ông chỉ giữ cái tâm ông thôi”*. Thì như vậy có đúng không? Bạch Thầy?

Trưởng lão: Đúng con! Thì cái đó là cái tâm thanh tịnh thì đó là giới rồi, giữ cái tâm.

Sư Pháp Ngộ: Giữ một cái tâm thôi, vì cái đó ít giới quá thôi con tu cái đó, giữ cái giới đó.

Trưởng lão: Người ta kê ra cho mình thông suốt phải không? Nhưng mình giữ có cái tâm chứ mình giữ ai, có phải không? Cho nên cái ông này nói nhiều quá tôi thấy tôi tu không nổi đâu, nhưng mà thôi tôi cho ông có cái giới tâm thôi. Có phải

không? Nhưng mà sự thật ra ông này thấy ít quá, nhưng mà giữ cái giới tâm, thiệt ra nếu mà giữ nó thanh tịnh được thì các giới khác đều thanh tịnh hết. Ông Phật hay lắm con! Ông cái nào ông cũng bẻ được hết.

5- Ở XỨ LẠNH CON NGƯỜI SINH LƯỜI BIẾNG RẤT KHÓ TU

(33:23) **Tu sinh 4:** Xin phép Thầy! Cũng như con ở trên Đà Lạt, nhưng sao mà nó tỉnh thức con. Con thức khoảng chừng, 1 giờ, 12 giờ rưỡi, 1 giờ, con thức cỡ chừng nửa tháng, một tháng vậy đó, cái con nói: *“Thôi bây giờ, mọi lần thì hồi đó giờ thức 1 giờ 15, bây giờ mà thức như vậy, bắt đầu đầu tháng 6 tao quay ra tao thức 1 giờ với mà”*. Con nói vậy cái bắt đầu, nói thắm vậy mà bắt đầu nó vật con Thầy. Bắt đầu nó vật con vậy là 1 giờ thức không nổi. Mà bình thường thì 12 giờ rưỡi, 1 giờ là con thức rồi, mà bây giờ con nói thắm vậy mà nó vật con khoảng chừng nửa tháng vậy đó.

Trưởng lão: Thì tại vì con ở trên đất Đà Lạt mà con không biết, cái đất lạnh mà con chọc ghẹo nó thì con phải chết thôi. Cái thứ đất lạnh, trời đất ơi! Nó bắt mình quán mê, quán gỏi đồ cho ấm, nó đâu có chịu khó, nó đâu có đi được. Mà con chọc ghẹo ba cái hôn trầm, con nói bậy bạ,

nó biết con rồi, nó cho con mà chết đó, chứ đừng nói chuyện.

Cho nên cái quê hương, cái nơi của Thầy, nó ở đây cái khí lạnh nó không có lạnh như ở Đà Lạt đâu. Cho nên vì vậy nó cái phương pháp mà đi kinh hành đó, nó siêng năng nó dễ lắm. Ở cái xứ lạnh mà tu hành, thật sự ra Thầy nói tu không được đâu.

Cho nên cái ông Phật ông sanh ra Ấn Độ nó dễ, tại vì cái đất nước đó nó nóng nực. Chứ còn mà sanh qua bên Liên Xô thì chắc ông không bao giờ thành Phật nổi đâu! Có đi kinh hành được đâu mà thành Phật? Cứ tối ngày cứ rúc ở trong cái chăn, mền đó thì chắc chắn là không có phá được hôn trầm, thù miên đâu. Bởi vì cái rúc ở trong cái chăn mền cho ấm là cái lười biếng nhất! Phải không, các con hiểu không? Cho nên cái xứ lạnh khó lắm, nói đi lên xứ lạnh tu, Thầy nói: “Tu gì? Tu ngủ ở, tu lười biếng ở chứ ở đó”. Phải tìm cái xứ nào mà cho nó ngủ không có được, nó nực nội mình mới đi kinh hành mới được chứ, nó mới siêng năng.

Tu sinh 4: Mà xứ ở trên con thấy, con lên con tu chỉ có mình con thức đêm thôi chứ không có ông nào mà thức nổi.

Trưởng lão: Thì bởi vậy, con ở đây đã rèn luyện rồi, mà nó được vậy mà nó còn đập con đó. Cái xứ lạnh mà, nó cảm đỡ lắm! Nó lạnh rồi, nó lười biếng cách gì, chứ không phải dễ.

Tu sinh 4: Mới tháng này mà ở trên nhiệt độ 10 độ, 12 độ, 15 độ.

Trưởng lão: Ban đêm mà, nó xuống thấp.

(35:33) **Tu sinh 5:** Bạch Thầy! Bây giờ các vị, khắp nơi họ đi cất chùa, thì họ nói thôi bây giờ lên Lâm Đồng - Đà Lạt mà cất, cho nên bởi vậy ai cũng lên đó.

Trưởng lão: Lên trên đó để họ ngủ cho sung, họ lười biếng, tụng thời kinh rồi xuống khoanh chân ngủ. Khuya mà dậy công phu là họ cũng không muốn dậy nữa chứ ở đó, đâu có dễ đất Lâm Đồng mà!

Tu sinh 5: Bạch Thầy! Nội ở Trảng Bàng cũng vậy, khi trời nắng thì mình siêng đi kinh hành, siêng tu. Nhưng mà trời mưa tầm tã râm râm chút, ban đêm chút là bắt đầu đi kinh hành thấy lười nhác rồi.

Trưởng lão: Cũng là thấy khó rồi đó, cũng lười biếng rồi chứ đừng nói. Cái mùa nắng, nó

khô nó vậy chứ nó nực nội mình ít có ngủ được, mình phải đi kinh hành thôi. Bởi vì mình tìm cái nơi nào mà nó như vậy nó dễ tu. Còn cái nơi đó bây giờ cho ăn, cho đầy đủ đi nữa mà cứ rúc rúc ngủ, thôi cái xứ đó thôi, phải lia cái xứ đó đi chứ ở cái xứ đó, Thầy nói tu không có được đâu, khó lắm mấy con!

Bởi vì nó phải phù hợp, nó phù hợp với cái pháp tu. Mà nếu mà cái chỗ đó nó lại không có phù hợp với cái pháp tu mà nó sanh lười biếng, nó hay ngủ này kia thì coi như là không có thể nào mình tu được. Coi như là cuốn gói đi khỏi cái nơi đó cho rồi, giờ ở đó giờ có năn nỉ, có i ôi gì tôi cũng rời cái xứ Đà Lạt đi. Cái xứ Đà Lạt để cho cái dân ăn chơi nó ở đó nó lên nó ăn, nó ngủ, chứ còn cái thứ mà tu hành như mình mà lên đó thì kể như là không nổi rồi. Ăn tôi cũng đâu có ăn chơi được đâu, mà ngủ thì nó rủ tôi ngủ quá trời như thế này thì kiểu này tui đâu có ở trên này được.

Cho nên chùa cát ở trên Đà Lạt là mấy cái chùa lười biếng, chỉ ăn với đi ngủ chứ không có làm. Nói động chạm, chứ còn thiệt ra đúng như vậy đó mấy con. Con có ở trên đó con biết, chứ còn không có ở đâu có biết được. Cho nên cứ về đây thì mấy con thấy lười biếng nó khác.

(37:19) **Tu sinh 5:** Sáng nay mấy ông Thầy đó mấy ông thức được tới 4 giờ, 4 giờ rưỡi mấy ông thức.

Tu sinh 4: Ở đây chứ ở Huế về mùa đông mà đi thức chúng, mà thức không ai muốn dậy cả. Chỉ có khi giục cả cửa thì sáng mai bắt sửa lại. Tại vì nó rét mà, chứ có ai muốn dậy để làm công phu khuya đâu.

Trưởng lão: Nó khó lắm!

Tu sinh 4: Vàng, bạch Thầy! Con thấy ở mùa đông con thấy như Thầy nói ở những vùng xứ lạnh ai cũng muốn nằm trong mùng giữ ấm.

Trưởng lão: Ai cũng muốn nằm để giữ ấm, không có ai muốn. Mặc dù thức chứ không phải ngủ, nhưng mà nó nằm đó nó lười biếng. Cái lười biếng đó nó mới độc hơn cái buồn ngủ.

Sư Pháp Ngộ: Lười biếng là nó đồng nghĩa với si rồi.

Trưởng lão: Si đó con, si đó.

Sư Pháp Ngộ: Dạ ! Bạch Thầy! Nói đến thức thì con, thì con nghĩ bây giờ hiện giờ, ở ngoài Hà Tĩnh bây giờ là nó nóng lắm bạch Thầy! Nhưng mà lên cái chùa Long Đàm là mát lắm. Lên núi là

giấc này là chiều chiều tối là người ta ngồi thích lắm, người ta tu cũng thích. Vì nó không có nắng, không có mưa, mà có gió tối là nó mát. Tháng này là tháng nắng.

Trưởng lão: Đó, những cái vùng như vậy đó mình tu nó dễ đó con, nó lạnh quá cũng không tốt, mà nó mát mát. Còn nực quá thì nó sanh ra ngứa ngứa mấy con tu cũng không được, sợ lắm!

Sư Pháp Ngộ: Nhưng mà bây giờ thì người ta kéo nhau, nếu mà đông là kéo nhau vô rừng. Bây giờ cái khuôn viên chùa đâu có đủ người, thì phải kéo vô cái rừng bên cạnh. Rồi coi như là mỗi người vô một gốc cây ngồi hết, cây cũng giống như Thầy đó. Nhưng mà cứ ngồi vô gốc cây, cứ người gốc, gốc, cục đá.

Trưởng lão: Người gốc cây cái giảng cái mừng. Nếu mà có muối thì giảng cái mừng. Ngồi đó làm như sống như đời ông Phật vậy đó.

Tu sinh 4: Ở ngoài đó không có muối đâu Thầy.

Trưởng lão: Không có hả con?

Tu sinh 4: Giữa rừng mà không có muối, sao vào đây muối ôi thôi rồi!

Trưởng lão: Ở đây cái nghiệp muối nhiều, ở ngoài đó nó đỡ.

Sư Pháp Ngộ: Cái thảng đó nó nắng bạch Thầy, nó khô, thứ hai nữa là hấn gió thì nó không có muối, chứ nếu mà nó mưa thì ...

(39:12) **Tu sinh:** Bạch Thầy là để khi nào con ổn định con vào con tu. Trở vào Thầy thì rất tốt, con gia duyên. Hôm nay thì con bạch Thầy! Hôm qua con tu tập thì cũng bình thường cho đến buổi tối cũng lười nhác, thì khi đó nó khởi lên con cũng trở thành lười nhác. Thì con chịu khó đi kinh hành lúc tối, rồi sáng hôm nay thì con dậy sớm hơn. Nhưng có cái điều mà con muốn bạch Thầy trước khi con về thì coi như là ở ngoài kia thì con vận hành tùy theo cái giờ giấc dậy như ở Tu viện đây thôi.

Thì bạch Thầy là, có hôm con có những cuộc mà anh em đi xa, đi làm Phật sự xa, thì thường thường, đi xe máy đi vài ba trăm cây số. Nhiều khi về buổi chiều nó mệt mỏi, chúng con có thể khai giới ra uống cốc sữa được không?

Trưởng lão: Được con!

Tu sinh: Vì chúng con nguyện ăn một bữa ngo, nhưng nhiều khi là anh em đi.

Trưởng lão: Được, con sẽ xin khai giới ra.

Tu sinh: Thấy cơ thể mình yếu thì mình uống sữa.

Trưởng lão: Mình khai giới ra, bởi vì mình biết, mình khai giới ra, mình sẽ không bị phạm.

Tu sinh: Mình đứng trước tượng Phật mình lạy xong rồi mình đọc, mình xin khai giới ra ạ?

Trưởng lão: Ừm, mình sẽ xin.

6- THIỆN XẢO TRONG TU TẬP ĐỂ HỘ TRÌ CHÂN LÝ

(40:19) **Tu sinh:** Kính bạch Thầy là như con ở nhà con có những cái hiện tượng mà như con ở đây mà nó thần kinh căng thì con chuyển cái pháp tu nó nhẹ nhàng hay là con ... ?

Trưởng lão: Đúng đó con, con thiện xảo đó, con chuyển nhẹ nhàng rồi tác ý. Tác ý để đẩy lui cái chướng ngại đó, cho nó...

Tu sinh: Bạch Thầy! Thì con ở nhà thường thường hay ngồi kiết già, nhưng mà con chỉ theo dõi nhẹ, chứ không nhiếp tâm. Nhưng mà con theo dõi như thế thì con vừa quán xét để đẩy lui các cái chướng ngại pháp và các cái lậu hoặc. Thì con tu như vậy để cho nó vừa hợp mà vừa nhẹ nhàng. Con bạch Thầy, như thế được không?

Trưởng lão: Được con, được.

Tu sinh: Thì bạch Thầy! Là khi nào mà khỏe mà tinh táo thì con tu hành nhiếp tâm. Con thực hành cái pháp Thầy dạy đó, tức là con thực hành làm sao mà để cho khi nào mình tinh táo thì mình nhiếp tâm để cho được cho năng lực. Còn nếu mà mình không tinh táo, thì mình bị hôn trầm thì mình chưa dùng cái pháp đó.

Trưởng lão: Ừm dùng không nổi, vô không nổi. Cái đó là thiện xảo, thiện xảo áp dụng pháp.

Tu sinh: Dạ! Bạch Thầy thì cũng là, như con thì có những cái đặc tướng của con thế nào đó, hôm nay cái pháp con trình có những điều gì thì Thầy căn dặn con, chỉ dạy cho con, đợt này con về để mà hành trì. Một lần vào rất là khó khăn! Có những cái gia duyên, hay có những cái gì đó như là Phật sự của con, Thầy chỉ bảo cho con để con hành trì.

(41:47) **Trưởng lão:** Theo Thầy thấy qua cái đặc tướng của con đó, thì con khéo thiện xảo, tu như thế nào mà nó có mới an ổn, mình nhiếp tâm được mà an ổn, nhẹ nhàng thì con nên thiện xảo, như vậy là tu không có trật đầu. Bởi vì coi như con đọc cái tập mà Những Lời Phật Dạy - Tập IV con thấy, cái chân lý mấy con nắm vững rồi.

Mà cái gì chướng ngại ở trên đó là nó không có đúng chân lý nó rồi, phải không cái thanh thân, an lạc, vô sự chứ gì? Mà giờ tâm mình, thân mình nó không thanh thân, an lạc, vô sự mà bị chướng ngại thì nó trật rồi. Con tu pháp đó dù có đúng đi nữa nó cũng chướng ngại thì nó cũng sai rồi. Bởi vì đó là cái chân lý, mà mình hộ trì chân lý mình dùng cái pháp để mình hộ trì nó, để kéo dài nó để sống cho được với nó. Mà giờ nó bị chướng ngại thì cái pháp này cũng sai nữa rồi, con hiểu không?

Cho nên vì vậy mà nó thoải mái, nó dễ chịu, nó thanh thân. Nó càng thanh thân bao nhiêu thì con càng lại kết quả bấy nhiêu. Các con thấy không? Bởi vì khi đó mình giác ngộ, mình ngộ được cái chân lý để rồi mình biết cái chân lý đó phải hộ trì nó như thế nào. Thì những cái pháp mà Thầy dạy các con tu để hộ trì cái chân lý đó, chứ không có gì khác hơn.

Cho nên vì vậy mà mấy con thấy nó có chướng ngại gì, có căng đầu thì làm sao gọi nó là cái chân lý được. Cái đó là cái cái khổ đau chứ, thì mấy con biết phải đẩy lui. Mà cái pháp tác ý nè, những cái phương pháp đẩy lui mấy con đã biết hết rồi, thì có cái thiện xảo của mấy con áp dụng thì mấy con sẽ hộ trì được cái chân lý. Mà hộ trì được chân lý thì mấy con sẽ chứng đạt chân lý chứ gì. Tức là

mình sống ở trong cái trạng thái đó chứ gì!

Các con thấy nó đơn giản, nó dễ hiểu lắm, chứ nó không có khó đâu! Tại vì mình không biết. Cho nên đức Phật nói: *“Pháp ta không có thời gian đến để mà thấy”*. Thì mình không tu thì thôi, mình tu mà nó không được, nó chướng ngại thì làm sao mà gọi là thấy. Nó phải giải thoát chứ, nó phải an ổn chứ, nó phải thanh thản chứ, phải không? Các con thấy không?

Thì ngay trong đó thì có liền tức khắc, chứ còn không nói tui tu đời kiếp này hay kiếp sau nó mới giải thoát, không phải! Nó ngay liền! Nó phải giải thoát thấy liền. Đó! Thì nhớ như vậy, thì mấy con thiện xảo. Cái người nào biết thiện xảo là người đó sẽ mau. Còn bị cố chấp cứ ở mình phải tu như vậy, pháp nó như vậy, nhứt đầu cũng phải ráng tu, căng mặt cũng phải ráng tu, tưởng nó hiện cũng phải ráng tu cho được cái pháp đó. Tu riết tu điên, chứ ở đó đâu có, trật!

(43:50) Cái chân lý thì không có nhận ra được. Cho nên không có giữ gìn nó, không có hộ trì nó. Mà cứ tu như vậy thì nó trật, nó sai. Cứ nghĩ là cái pháp đó phải tu như vậy, như vậy chứ còn. Ồ, bây giờ năm giờ, hay là ba giờ, hai giờ hay là một giờ tui cũng phải ôm cái pháp đó thôi, chứ tui không dám thay đổi pháp đó. Không phải, trong 1 giờ...

07-TỨ NIỆM XỨ KHẮC PHỤC THAM ƯU



1- CHƠN LÝ ĐƯỢC HỘ TRÌ VÀ HỘ TRÌ CHƠN LÝ.

(00:01) **Sư Pháp Ngộ:** Thưa Thầy, hôm nay con tu con thấy nó có cái sự vui hỉ, hỉ, nó có vui vui trong người và hôn trầm, thùy miên và tỉnh thức cao hơn. Và con cứ tác ý rồi đi kinh hành, rồi hướng tâm mình thanh thân, an lạc, vô sự khi ngồi, khi đi. Con thấy có sự tiến bộ hơn rất nhiều và năm cũng thấy tỉnh thức. Cho nên cái sự tu con thấy, con nhận được cái thanh thân, an lạc rõ rệt hơn cái hôm qua.

(00:47) **Trưởng lão:** Con tập trung tiến tới, con tập đều đều nhất là mình chuẩn bị cảnh giác về cái hôn trầm, thùy miên con. Cảnh giác nó! Bởi vì tu Tứ Niệm Xứ thì nó giữ cái tâm thanh thân nhưng mà rất sợ, rất là sợ cái hôn trầm thùy miên, nó có thể đánh gục. Cho nên mình cảnh giác nó bằng cách là mình đi kinh hành. Nếu mà ngồi nghỉ một chút thì mình cảnh giác nó, để không mình không cảnh giác nó sẽ đánh vô liến, thành ra nó mất cái thanh thân, an lạc, vô sự đi.

Cho nên cái tâm thanh thân, an lạc vô sự nó là cái chơn lý. Chơn lý cái chỗ đó không có tham, sân, si. Mà cái chơn lý đó được hộ trì, được hộ trì cái chơn lý đó. Tức là mình phải hộ trì cái trạng thái đó. Cho nên gọi là chơn lý được hộ trì.

Còn mình tu tập mình hộ trì, cho nên câu ở trong kinh Đức Phật dạy đó, thì Đức Phật nói rằng chơn lý được hộ trì hay là hộ trì chơn lý. Nghĩa là cái chơn lý đó được hộ trì bằng cái phương pháp. Nếu mình hộ trì chơn lý thì tức là mình lấy pháp mình bảo vệ cái đó đừng có để cho nó. Cho nên tuy rằng hai cái danh từ nó nói thì nghe cái nghĩa nó đồng nhau, nhưng mà nó có cái nghĩa khác nhau trong đó.

Chơn lý được hộ trì là tức là mình phải ngộ được cái chơn lý. Còn hộ trì chơn lý, tức là mình dùng cái pháp để bảo vệ cái chơn lý đừng có làm cho nó mất.

(02:08) Thì các con thấy khi mà chơn lý được hộ trì là phải nắm vững cái, mình đã nhìn thấy được cái trạng thái như con vừa rồi đó, bây giờ con đã nhận thấy được trạng thái thanh thân, an lạc vô sự. Thì mình đã nhận ra được nó rồi, thì tức là mình đã ngộ ra được nó, giác ngộ ra nó, nhận thấy được rồi. Thì bắt đầu bây giờ đó, mình mới

chơn lý được hộ trì, bởi vì mình nhận ra cái chơn lý.

Còn cái kia mình dùng cái pháp. Rồi bây giờ dùng cái pháp để hộ trì nó, thì cái pháp phải ôm rất chặt. Cái pháp ôm rất chặt. Thí dụ cái pháp Tác ý là cảnh giác, trước khi mình biết rằng mình sẽ sắp bị hôn trầm, thù miên là mình phải đi kinh hành trước, đừng để cho nó mất.

Cho nên vì vậy mà hai câu nói, một cái câu, phải nhìn thấy được cái chơn lý, thì cái chơn lý đó được hộ trì bằng cái pháp. Nhưng mà cái pháp mà để hộ trì chơn lý thì cái pháp phải tu tập. Cảnh giác, cẩn thận, kỹ lưỡng, từng chút, từng chút thì nó mới bảo vệ được cái chơn lý của mình, chứ không khéo nó sẽ bị mất. Mà nó bảo vệ được thì mình sẽ chứng đạt được chơn lý. Bảo vệ được cái chơn lý thì sẽ chứng đạt chơn lý. Chứng đạt có nghĩa là mình sống trong cái trạng thái đó luôn liên tục, nó không có bị mất. Phải không, con nhớ không?

Cho nên vì vậy hiện giờ, mấy con tu Tứ Niệm Xứ là mấy con đang hộ trì chơn lý, đang bảo vệ chơn lý. Cái chơn lý là cái lý thật, cái lý giải thoát. Chớ không phải là gì hết! Mấy con nhận ra được cái chỗ đó không? Khi mà nhận ra được thì các

con nỗ lực, các con bảo vệ nó, thì chỉ có duy nhất có pháp Tứ Niệm Xứ. Cho nên nó là Chánh pháp, nó làm cho chúng ta được giải thoát hoàn toàn. Cho nên phải ráng con! Bây giờ nó có tiến bộ rồi, nó có sanh hỉ rồi, tức là có cái niềm vui ở trong cái pháp, mình ôm pháp, mình bảo vệ, hỗ trợ nó, thì cố gắng tiếp tục.

2- THỌ HÀNH, TU TẬP TỨ NIỆM XỨ

(03:47) **Sư Pháp Ngộ:** Kính bạch Thầy! Thì con biết được, nhưng mà nó cũng phải có chướng ngại pháp rất nhiều bạch Thầy. Như hôm qua thì tự nhiên cả cái mặt con, nó ngứa hết trơn. Nó ngứa vậy, con phải đi vuốt nó hoài, không biết tự nhiên có gì mà nó sanh khởi.

Trưởng lão: À, chính đó là cái Thọ hành. Tức là cái Thọ Ấm Ma đó. Cái mặt của mình nó không có ngứa, mà khi mình tu chỗ này nó ngứa, tức là nó làm cho mình bị động. Cho nên đó là cái ác pháp của nó rồi, cho nên mình. Khi đó đó, con sẽ nường vào cái pháp để phá nó bằng cách bắt đầu con nường vào cái hơi thở "*Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra*" vì cái mặt con nó ngứa, phải không?

Sư Pháp Ngộ: Dạ

(04:25) **Trưởng lão:** Con an trú trong hơi thở: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*. Con nhiếp tâm, nhiếp dừng có gãi, gãi nó sẽ càng gãi nó ngứa, nó ngứa hoài, ngứa chỗ này tới chỗ khác, cho nên đừng gãi. Gan, cắn chặt răng tác ý: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân...”*. Con đừng có đụng tới, đừng có, nó ngứa con vuốt vuốt vậy đó nó đỡ, chớ nó không có hết. Còn con gan dạ, ngứa chết bỏ. Để tay cắn chặt, hai tay để kẹp cho cứng, cắn chặt hàm răng cứng lại. Bởi vì nó ngứa mà, nó thọ, mà cảm thọ nó khó, nó không chết mà nó khó lắm, chứ không phải dễ đâu! Người ta nói đau nhức, người ta không sợ, chứ sợ ngứa. Nó làm cho mình rọ rạ, hễ mình gãi vậy, bắt đầu nó ngứa lưng. Đừng có gãi, cắn chặt răng đi, rồi tác ý: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô. Thọ là vô thường. Hối nãy mày không ngứa, bây giờ mày ngứa là mày phải đi. Gan dạ, tao hồng sợ đâu. Tao hồng gãi đâu, Tao sẽ gan đó.”* Rồi cái con cắn chặt răng con vậy nè, gồng mình lên hoàn toàn, rồi bắt đầu an tịnh tác ý. Ôm chặt pháp hơi thở đi rồi một chút con thấy, không có ngứa, mà nó không có ngứa chỗ nào nữa, nó hết trơn.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Con gãi một chập,

con đứng dậy con đi luôn.

Trưởng lão: Con gái một chập, coi như là con đầu hàng.

Sư Pháp Ngộ: Con đi ra ngoài cốc luôn chớ không ở trong cốc nữa, nó ngứa quá trời!

Trưởng lão: Bởi vậy, Thầy nói đúng là lúc bây giờ mới biết mình thắng hay là mình bại đó.

Sư Pháp Ngộ: Minh bại rồi.

Trưởng lão: Minh bại rồi. Minh gái là bại rồi. Có khi gái trầy da, trầy mặt, chớ không phải không nó ngứa quá mà. Hễ càng gái, nó ngứa lung. Con thấy cái bệnh ngứa mà gái là ngứa lung hà, còn không gái là không ngứa.

(05:57) **Sư Pháp Ngộ:** Kính bạch Thầy! Con chẳng hạn như mà trong lúc mà con đang ngồi với tư thế thoải mái đó. Buông lỏng tay chân, với tư thế mà ngồi kiết già đó. Thì ngồi kiết già thì con thấy ngồi mình quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp nó rõ ràng hơn vì nó có sự chú tâm vô. Nhưng mà mình biết rằng, mình ngồi kiết già mình quán tâm thanh thân trên Tứ Niệm Xứ có được không bạch Thầy?

Trưởng lão: Được! Nhưng mà cái đó là cái

người mới đầu tu. Còn mình tu lâu rồi không có ngôi kiết già, để tự nhiên bất động thôi. Còn mình mới đầu, mình chưa biết đó mà mình tu, mình cũng ngôi kiết già khấp chặt, nó sanh ra đủ thứ từ lum hết hà. Nó không có gom tâm. Sau thời gian rồi xả lẫn ra, chứ không có ngôi kiết già thì mình giữ cái tâm thanh thân. Tức là cái tâm bất động bình thường của mình thôi. Mình giữ cái chỗ đó mới đúng của nó. Chớ còn khi nó bị gom, mình ngôi kiết già mình trói nó lại. Mình trói cái thân mình, tức là mình gom cái thân mình. Cho nên nó dễ gom lắm, nó dễ gom đặng cho nó an trú. Nhưng mà đó là cái giai đoạn đầu thôi chớ còn cái giai đoạn sau này ngôi chơi bình thường, không có nhắc, không có trói buộc: “Mày muốn gì đó mày muốn, nhưng mà mày không chạy ra khỏi mắt tao”.

(07:05) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy! Khi ngôi xếp bằng vô thì con thấy nó gom tâm, mình quan sát trên Tứ Niệm Xứ rất dễ. Nhưng mà có cái, nó chạy qua hơi thở rất nhanh.

Trưởng lão: Bởi vì nó gom là bao giờ nó cũng phải trụ ở chỗ nào đó chớ không nó trượt. Con thấy không nó trụ, cho nên vì vậy mà luôn luôn ở hơi thở. Vì vậy mà khi thấy nó biết, nó bám vô

hơi thở biết thở ra, thở vô. Cái tác ý: “*Thanh thân, an lạc, vô sự*”, cái mình lo mình quan sát mình thở hơi thở ra, chứ không có bám hơi thở. Cho nên nhiều khi mình tu Tứ Niệm Xứ mà mình lại tu hơi thở, nó lại trật pháp.

Sư Pháp Ngộ: Dạ, bạch Thầy! Con thấy tu cái pháp thanh thân, an lạc, vô sự trên Tứ Niệm Xứ này, con thấy nó đi khác với những phương pháp vừa rồi mình làm. Chẳng hạn như con quen Chánh Niệm Tỉnh Giác trong khi làm, là chú tâm hoặc đọc sách hay là mình để... Bây giờ tự nhiên mình làm một việc gì là mình phải chú tâm vào đó mất. Khi mà chú tâm vào đó một hồi thì nó nghĩ lại ‘không phải’. Rồi nó lại thanh thân, an lạc, vô sự, chứ không phải nó vào trong cái chú tâm, đọc sách thì phải để ý từng chữ, ví dụ như vậy. Thì mà khi để ý thì đã không còn thanh thân, an lạc, vô sự nữa rồi.

Trưởng lão: Nó mất rồi. Nó hoạt động rồi.

Sư Pháp Ngộ: Dạ, nó hoạt động, nó đã Chánh Niệm Tỉnh Giác rồi.

(08:16) **Trưởng lão:** Ví dụ như bây giờ đó, con đưa cánh tay ra con biết thì nó không có thanh thân rồi, bởi vì mình đang biết cái đưa ra.

Phải không? Còn thanh thân, nó không có làm cái gì hết nó vô sự đây nè, nó ngồi đây nè. Mà có làm động, nó đưa cánh tay ra, nó biết cánh tay thì nó biết đưa ra. Nó đứng dậy thì nó biết đứng dậy, phải không? Nó biết đứng dậy. Nhưng mà hễ mà khi mình đứng dậy rồi, mình đứng xong rồi, thì bắt đầu thanh thân trở lại liền. Con làm gì, nó biết đấy. Cho nên vì vậy mà nó, mình ngồi yên đó, nó cứ bám vô hơi thở. Cái thanh thân của mình, cái tâm nó thanh thân thì nó lại bám trong hơi thở. Cho nên nó bám thì nó bị vì mình nó quen, nó nhiếp vô hơi thở, nó bị trói trong hơi thở, buộc lòng mình nhắc: “Thanh thân, an lạc, vô sự”.

Do nên một thời gian sau nó không có bám hơi thở đâu, mà nó ở trong thanh thân. Có cái trạng thái thanh thân làm cho cái tâm nó ở trong cái trạng thái thanh thân thì nó không còn bám nữa. Nó gọi là bất động tâm, chứ không phải là Định Niệm Hơi Thở.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Con thấy nó có một cái là thế này. Hướng tâm là tâm thanh thân, an lạc, vô sự thì cái tâm mình thanh thân, an lạc, vô sự. Nhưng mà trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp là nó khác phải không bạch Thầy? Nó cứ bám vào cái tâm thì con nói. Rồi con lại hướng lại để quan sát

từng Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Con phải hướng lại để cho nó bám vào cái tâm bạch Thầy?

(09:30) **Trưởng lão:** Không phải! Thầy nói như thế này nè. Bởi vì tại sao mà Đức Phật nói trên thân quán thân, rồi trên thọ quán thọ, trên tâm quán tâm, trên pháp quán pháp phải không? Tại sao Đức Phật nói quán? Là tại vì mình đang tu, cho nên mình mới quán nó, để cho nó được cái thanh thân. Khi nó có chướng ngại, giờ mình quán, mình quan sát nó, mình thấy nó có chướng ngại, mình mới tác ý mình đẩy lui nó phải không? Còn nó không có chướng ngại, thì tức là nó thanh thân. Con hiểu không?

Cho nên vì vậy, mà người mới tu thì phải quán nó. Tức là quan sát nó, thường xuyên quan sát, chứ không phải nói quán rồi mình quán có một lần, không phải! Suốt 30 phút đó mình quán biết bao nhiêu lần. Chứ nếu mình không quán, thì nó cái tâm nó sẽ sanh ra vọng tưởng thế này thế kia, nó từm lum ra, nó đủ thứ hết hà. Con hiểu không?

Cho nên vì vậy mà người mà không tu thì mình thường mình quán sát. Vì mình không muốn để cho nó bám vào cái hơi thở hay bám vào một cái gì. Ví dụ bây giờ con đi mà con giữ cái tâm thanh thân thì nó sẽ bám trong bước đi con đó.

Phải không? Mà nó bám bước đi thì nó Chánh Niệm Tỉnh Giác, chứ nó không phải là ở trong cái Tứ Niệm Xứ nữa. Bởi vì Tứ Niệm Xứ thì phải quán thân. Mà giờ sao lại nó không quán thân, mà nó quán bước đi?

Sư Pháp Ngộ: Dạ, Bạch Thầy! Cũng cái câu hỏi hồi nãy, con nói, ví dụ như mình hướng tâm là tâm thanh thân, an lạc, vô sự. Thì Thân có tâm thanh thân, an lạc, vô sự không? Thọ có thanh thân, an lạc, vô sự không? Các pháp có thanh thân, an lạc, vô sự không? Nó cứ nghĩ tới chỗ tâm thanh thân, an lạc, vô sự không bạch Thầy?

Trưởng lão: À, nó nghĩ tâm thanh thân, an lạc vô sự là tâm không có niệm, nó thanh thân. Nhưng mà cái thân nó đau nhức thì nó làm sao nó thanh thân được? Bởi vì cái thân, cái tâm, cái thọ và cái pháp đều nó là một khối với nhau. Hễ khi quán thân là nó có tâm, thọ ở trong này luôn, có pháp luôn. Con hiểu không?

Phải quán thân thì nó rời ra. Nếu mà bây giờ ở ngoài kia nó làm cái gì động, pháp nó làm động thì cái thân này nó cũng bị động nữa. Hễ con quán thân là nó có. Mà bây giờ con nhìn qua cái tâm, bởi vì con phải chạy đi bốn chỗ, con nhìn qua tâm thì cái tâm con nó cũng có cái thân ở trong đó rồi.

Cho nên con không quán thân nó cũng có thân rồi.

Nhưng mà chính cái chỗ mà con quán cái tâm là cái chủ đề, chủ chốt. Còn cái kia nó phụ là nó cũng dính chùm với nhau trong đó, nhưng mà nó có ở trong đó hết. Cho nên Thầy nói cái trường thiền mà người ta cách ra bây giờ cái trường thiền đó quán thân, hay hoặc là quán tâm đi, hay quán thọ riêng đi, thì cái đó sai! Bởi vì nó một chùm, nó không có thể mà mình tách rời ra được. Con hiểu không?

Cho nên vì vậy đó, hễ mình quán thân là nó đã có thọ, có tâm, có các pháp trong đó rồi. Nó dính một chùm. Nhưng mà chính cái thân là chủ đề, còn mấy cái kia là tụi nó phụ. Nên mình quán cái thân là mình quan sát cái thân, chứ mình biết cái cảm thọ của thân là có thọ rồi đó. Rồi coi cái tâm, coi nó có bị động gì trên cái thân đó không? Phải không? Nó không có gì hết thì nó là thanh thân an lạc, vô sự, chứ gì. Cho nên mình chạy vòng vòng, vòng vòng mình coi. Là tại vì mình mới tu, mình chạy vòng vòng trên chỗ Thân - Thọ - Tâm - Pháp. Mà nó chạy tới đâu thì cái đó là cái chủ đề của nó. Còn cái kia, thì nó kéo theo nó phụ. Hễ mình quán sát cái này thì có mấy lời kia ra hà.

(12:19) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy! Thì mình hướng mà, câu pháp hướng thì nó phải đi theo pháp hướng. Thì con mới hướng là: “*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự*”. Thì bắt đầu cái tâm con nó bắt đầu nó lại biết cái chỗ tâm thanh thân, an lạc, vô sự.

Trưởng lão: Cái tâm.

Sư Pháp Ngộ: Biết cái tâm, con nói: “Ủa! Sao bây giờ biết cái tâm, còn cái thân và cái thọ? Bây giờ mình phải quay lại để hướng cái tâm lên cái thân, cái thọ coi”.

Trưởng lão: Không! Khi mà con nhắc: “*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự*”, thì bây giờ nó nhìn cái tâm của nó, phải không? Nó nhìn cái tâm thì nó có thân, có thọ trong đó, nó có cái tụi kia trong đó rồi. Nó ghi nhận cái kia, mà cái này nó chủ đề. Cái tâm thanh thân là cái chủ đề, còn cái kia nó là phụ thôi. Phải không? Cho nên nó vẫn có phụ nhau.

Bây giờ đó, muốn chắc ăn hơn nữa là mình quán lại cái thân mình coi. Tức là cái thân bây giờ bắt đầu chủ đề, mà cái tâm nó thành thứ rồi. Con hiểu không? Đặng cho nó kỹ, nó kỹ, đặng cho biết coi cái thân coi, nó ngứa chỗ nào hay đau chỗ nào? Mà khi bây giờ con đang bị ngứa thì bắt đầu

bây giờ quán thân rồi. Mà con bị những cái niệm vọng tưởng thì bắt đầu phải quán tâm rồi. Con hiểu không? Đặng quán tâm biết rõ coi mà tính vọng tưởng gì đây? Cái niệm gì đây? Nó thiện hay ác đây? Nếu mà thiện thì tao để, chớ ác thì tao đẩy lui đi. Đó là cách thức tu Tứ Niệm Xứ.

Sư Pháp Ngộ: Dạ. Nó bị lòng vòng cái chỗ đó, bạch Thầy! Khi mình hướng tâm thì tự nhiên nó bị cái tâm, bây giờ còn cái thân, rồi còn cái thọ. Cho nên con phải chạy lòng vòng để nhìn lại cái thân, nhìn lại cái thọ.

Trưởng lão: Tại vì con. Bởi vì bắt đầu con tưởng đầu mình quán nội cái tâm không, không có đầu, nó không có đứng yên nhau đâu. Nó một chùm nhau, hễ quán tâm thì nó có thọ, có thân ở trên đó hết rồi.

Bởi vì nói chia ra như vậy chứ sự thật ra nó có một hà, Thân - Thọ - Tâm - Pháp nó có một thôi. Mà bởi vì nó luôn luôn nó có một cái sự tương ứng, cái sự mà duyên hợp với nhau, nó không có tách rời ra được đâu. Nhưng mà cái chủ đề của nó để cho mình biết nó là mình phải nhắm vào cái thân, hay nhắm vào cái tâm, hay nhắm vào cái cảm thọ. Thì đó là cái chính của mình để mình quan sát cái đó, nhưng mà mình quan sát cái đó là

có tội kia mình quan sát hết.

(14:17) Cho nên vì vậy đó, trong khi mình tu như vậy để cho cái tâm của mình như vậy nó nhả bớt những cái nó gom lại cái chỗ nào. Thường thường cái tâm mình hồi mình tu về Tứ Chánh Cần, là nó có bốn cái pháp tu của Tứ Chánh Cần là: Định Vô Lậu, Định Niệm Hơi Thở, Định Sáng suốt, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác phải không? Ở trên Tứ Chánh Cần nó có bốn cái loại định đó mình tu. Bây giờ vì mình tu Tứ Chánh Cần, cho nên mình hay bị nhiếp tâm, nhiếp tâm nó quen rồi.

Bây giờ Tứ Niệm Xứ thì phải xả nó ra, chứ không có được cho nó bám vô. Nhưng mà nó quen cái hồi mình tu Tứ Chánh Cần nó quen như tu hơi thở, cứ ngồi im cái bắt đầu thấy hơi thở nhịp nhịp nhịp rồi. Thành ra nó bắt bám vô hơi thở thì cái thanh thân nó không có thấy đâu. Con hiểu không?

Cho nên vì vậy buộc lòng mình phải nhắc tâm thanh thân, an lạc, vô sự. Rồi buộc mình phải quay một vòng ở trên Thân - Thọ - Tâm của mình, mình quan sát nó. Bốn cái chỗ này rồi, xong rồi cái ngồi yên chút xíu cái thấy nó nhịp à. Bởi vì nó quen cái chỗ của nó, nó bám, nó nhịp trong hơi

thở, nó biết hơi thở ra vô là cái mình tác ý: “*Thanh thân, an lạc vô sự. Không có được bám vô hơi thở nha. Biết thanh thân*”. Nhưng mà mình nói là nói như vậy, chứ mình bắt cái tâm mình quay một vòng nó, bốn chỗ Thân - Thọ - Tâm - Pháp. Gọi là trên thân quán thân, trên tâm quán tâm, trên pháp quán pháp, trên thọ quán thọ.

(15:30) **Sư Pháp Ngộ:** Lúc đó cái tâm nó phải đi đâu?

Trưởng lão: Nó đi vòng vòng. Mình bắt buộc cho nó phải đi. Nó đi, thì nó nhả cái kia ra à. Phải không? Bị mình bắt nó phải quan sát cái này thì nó làm sao nó quan sát cái hơi thở?

Sư Pháp Ngộ: Kính bạch Thầy! Một cái niệm nào mình khởi lên. Thí dụ cho là một cái tà niệm hay bất cứ một cái niệm nào khởi lên. Thì con cũng thấy cái tâm của con nó cũng chạy vô cái niệm đó liền.

Trưởng lão: À, nó chạy vô.

Sư Pháp Ngộ: Nó chạy vô cái niệm đó, mà nó không còn, mình tâm thanh thân thì nó phải coi bốn cái này. Nhưng mà khi có một cái niệm khởi lên thì cái tâm nó chạy theo cái niệm đó. Nó chạy nhanh lắm!

Trưởng lão: Nó chạy theo cái niệm đó. Cho nên vì vậy khi mà nó chạy vô cái niệm đó thì bắt đầu mình quan sát cái tâm liền. Bởi vì mình biết niệm là tâm, cho nên mình ngay đó quan sát cái tâm, coi cái niệm này nó khởi cái gì đây, coi cái tâm mình nó có cái niệm gì? À bây giờ nó là kiết sử, hay là nhân quả, hay là triền cái? Hay nó là cái niệm gì hay hoặc là năm dục trường dưỡng nó sanh ra. Thì ngay đó mình biết “*Mày đi, mày năm dục trường dưỡng, mày đi, tao ở đây không chấp nhận*”. Cái bắt đầu ổng lui, xách gói ổng đi hà. Con hiểu không?

Bởi vậy, mà cái niệm nó đi rồi thì cái tâm nó trở về thanh thân. Hễ cái niệm nó có thì cái tâm nó mất thanh thân rồi. Con hiểu không? Cho nên vì vậy đó, khi có niệm khởi, cái tâm mình nó nhảy ra liền. Cái biết nó nhảy theo cái niệm liền. Cho nên vì vậy mình nhìn, khi mà nó nhảy theo thì mình nhìn lại coi thử coi, cái niệm này thuộc về loại gì?

“*Mày là ái kiết sử. Đi! Ở đây chỗ này không có ái kiết sử vô đây được. Thanh thân, an lạc, vô sự*”. Cái bắt đầu mình quan sát, mình đuổi cái tâm của mình, cái động của tâm rồi. Thì mình đuổi rồi, cái mình quan sát bốn chỗ một lần nữa, coi không có

cái gì hết, để thanh thân, an lạc, vô sự một chút. Cứ một cái thời gian nó lần lượt cái thời gian mà mình ngồi lại thanh thân, nó càng kéo dài ra. Rồi nó sanh ra cái niệm hi. Thì lúc bây giờ cái thanh thân đó, nó dài, dài dài cho đến khi mà Nhất Dạ Hiền một đêm thì nó đủ Tứ Thần Túc. Mà chưa đủ Tứ Thần Túc thì bảy ngày, luôn giữ gìn cái tâm đó bảy ngày. Bảy ngày mà nếu có Tứ Thần Túc thì thôi, mà không có Tứ Thần Túc thì bảy tháng. Bảy tháng chưa có Tứ Thần Túc thì giữ cái tâm đó bảy năm thì coi thử coi, có Tứ Thần Túc nó ra đó.

Chừng nghe bảy năm mà giữ được cái tâm đó. Không! Thầy nói thiệt, Nhất Dạ Hiền thôi. Một đêm mười hai tiếng đồng hồ là con giữ bảy ngày được, con giữ bảy tháng được. Nó sẽ sống luôn ở trong đó, nó sống chơn lý nó mà. Mình chứng đạt cái chơn lý rồi, nó sống luôn rồi. Thành ra nói thì nói vậy chứ chừng mười hai tiếng đồng hồ là được rồi. Nhưng mà nó mười hai tiếng đồng hồ, nó chưa có đủ cái sức lực của nó. Cho nên mình kéo dài cái trạng thái thanh thân đó bảy ngày thì thần lực nó đủ. Đó, Thầy nói, nó thật sự nó như vậy, chứ không có gì! Mà nếu mà trong mười hai tiếng đồng hồ nó đủ thần lực thì thôi rồi, xong rồi, đâu còn tu nữa!

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Con kéo 1 ít thôi Thầy ơi!

3- TỨ NIỆM XỨ KHẮC PHỤC THAM ƯU

(18:16) **Tu sinh Ngọc Bình:** Thầy ơi! Cho con hỏi.

Trưởng lão: Rồi, con hỏi đi.

Tu sinh Ngọc Bình: Bảy ngày rồi không có thọ cơm há Thầy?

Trưởng lão: Chừng đó con sẽ dùng cái pháp, bởi vì Tứ Niệm Xứ nó là cái thực phẩm của Tứ Thần Túc, của Bảy Giác Chi rồi. Cho nên vì bảy năng lực của Giác Chi, con biết nó không bao giờ đói nữa. Con ngồi mà bảy ngày thanh thân, an lạc, vô sự nó khởi đói là con bị dục rồi. Có phải không? Nó đâu có dục nữa mấy con. Cho nên bảy ngày không ăn. Mà Thầy nói bảy ngày không ăn, bởi vì đó là thuộc về nó sung mãn Tứ Niệm Xứ rồi con. Nó không bao giờ nó đói đâu! Đã nói sung mãn Tứ Niệm Xứ, mà nó sung mãn Thân - Thọ - Tâm - Pháp nó nó đâu có biết đói đâu.

Bây giờ nó bảy ngày, nó chưa có đủ Tứ Thần Túc chớ gì? Con ngồi bảy tháng, nó cũng không ăn luôn. Nó không phải định, mà tại vì cái thân nó

sung mãn. Lúc bây giờ, cái cái lỗ chân lông này nó tiếp xúc các chất bổ ở ngoài trời nó sống. Nó sống bằng Tứ Niệm Xứ con. Bởi vì Tứ Niệm Xứ là cái pháp tuyệt diệu, tuyệt diệu của Phật mà, trời đất ơi! Đâu phải chuyện dễ đâu phải con. Nó làm chủ tất cả mọi cái sự đau khổ con người mà.

Cái pháp Tứ Niệm Xứ, cho nên con thấy: “Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu” chứ gì? Con nghe cái câu nói của Phật. Nó khắc phục ưu khổ trên thân. “Trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu” chứ gì, cái phiền não trong tâm nó đẩy lui hết. Các pháp tác động vô, nó tác động, nó khắc phục hết. Bây giờ trời nóng, trời lạnh như căm, như rét như bên Liên Xô, các con dùng cái pháp Tứ Niệm Xứ là nó không lạnh nữa đó. Nó khắc phục được thời tiết, nó khắc phục tất cả mọi cái. Bởi vì nó Tứ Niệm Xứ mà. Nó khắc phục tham ưu, nó làm cho mình hết ưu phiền.

(19:45) Các con nghe cái Tứ Niệm Xứ chưa? Đức Phật nói đơn giản, chứ mà biết cách là khắc phục được phải không? Cho nên mấy con đừng tưởng, nó thanh thân mà nó không có đói. Nó đói, nó dục sao? Con ngồi bảy ngày không đói đâu. Ngồi bảy ngày mà không mỏi nữa.

Bởi vậy cho nên, bây giờ Thầy nói như thế này

nè. Bây giờ con ngồi đây con tu Tứ Niệm Xứ chứ gì, con nghe an lạc rồi, mà nghe nó mỗi là con bị ác pháp rồi chứ gì, thì đâu cần, con phải đứng dậy đi, tức là con đang tu Tứ Niệm Xứ con đâu phải là sống ở trong Tứ Niệm Xứ đâu, Tứ Niệm Xứ chưa sung mãn. Nó đang tập Tứ Niệm Xứ thôi, cho nên nó còn chút chút. Cho nên bây giờ ngồi một hơi nó mỗi. Còn cái kia con ngồi hoài nó không mỗi. Phải không? Nó Tứ Niệm Xứ nó sung mãn, làm sao cái thân này mỗi?! Nó mỗi là nó có chứng ngại, nó ác pháp rồi, thì như vậy đâu phải là Tứ Niệm Xứ, mình đâu có chứng đạt Tứ Niệm Xứ đâu. Còn người ta chứng đạt Tứ Niệm Xứ, trời đất ơi! Đâu có chuyện dễ đâu! Nó thuộc về chánh niệm rồi, nó không có tà niệm trong đó được. Pháp của Phật nó vậy đó.

Rồi, con hỏi đi.

(20:43) **Tu sinh Ngọc Bình:** Mình tu Tứ Niệm Xứ, mình ngồi trên cái ghế thanh thân khỏi cần ngồi kiết già hay là bán già Thầy?

Trưởng lão: Nó đâu có cần con, nó tu bốn oai nghi. Con đi cũng được, con đứng cũng được, con nằm cũng được. Nhưng mà mình mới tu thì mình cảnh giác. Còn người ta đã sống trong đó rồi, đi, đứng, nằm, ngồi y như người bình thường

vậy. Họ làm tất cả mọi công việc nhưng mà nó ở trong Tứ Niệm Xứ hết, nó sung mãn. Nó hay lắm! Bởi vậy nói Tứ Niệm Xứ mà bốn chỗ Thân - Thọ - Tâm - Pháp.

Bởi vậy Thầy nói đọc sách của Phật, Thầy thấy Tứ Niệm Xứ Trời ơi! Không có pháp nào mà hay hơn Tứ Niệm Xứ. Còn cái định, Tứ Thánh Định, con biết đó là cái chuyện thường thôi, con có Tứ Thần Túc rồi con nhập Định nó dễ như trở bàn tay chứ có gì đâu khó! Tam minh cái đồ đó đồ bỏ! Cho nên cái lớp mà thứ tám mà Chánh Định đó, con biết cái lớp đó lớp đồ bỏ.

Mà Chánh Niệm, lớp đó là lớp khó! Sống cho được Tứ Niệm Xứ là không phải dễ đâu. Cái Tứ Niệm Xứ là cái pháp tuyệt diệu!

Cho nên Đức Phật nói lấy Chánh pháp, mà Chánh pháp là cái pháp nào? Đức Phật đã xác định rõ ràng đó là Tứ Niệm Xứ. Chánh pháp của Phật là Tứ Niệm Xứ đó. Lấy Tứ Niệm Xứ làm ngọn đèn, làm chỗ nương tựa vững chắc. Khi Đức Phật nhập diệt, Đức Phật đã dặn hết mà. Không có pháp nào hết, chỉ có Tứ Niệm Xứ mới là Chánh pháp thôi. Rốt cuộc, làm sao không tu chứng được.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Chánh Niệm tức là

Tứ Niệm Xứ?

Trưởng lão: Ủ, Chánh Niệm đó! Ở trong Bát Chánh Đạo Chánh Niệm là Tứ Niệm Xứ đó con. Cho nên nó xác định được Tứ Niệm Xứ là ở trên cái đó. Mà nói chung là cái Chánh Niệm, đó là cái lớp Chánh Niệm là tu pháp Tứ Niệm Xứ. Cái giáo trình mà tu tập cho cái lớp Chánh Niệm là Tứ Niệm Xứ.

Sư Pháp Ngộ: Bây giờ theo Nam Tông, theo nước ngoài giờ Chánh Niệm này là tu giống như Chánh Niệm Tỉnh Thức rồi.

Trưởng lão: Ủ

Sư Pháp Ngộ: Cứ đi đâu cũng Chánh Niệm, cứ nhìn, họ cho là Chánh Niệm.

Trưởng lão: Chưa đủ! Cái đó chưa đủ, mới có chút, chút xíu à.

4- PHÁP NHƯ LÝ TÁC Ý QUÉT SẠCH ÁC PHÁP

(22:36) **Ngọc Bình Tu sinh:** Thầy ơi! Cho con hỏi là ví dụ như mình ngồi mình tu Tứ Niệm Xứ là mình ngồi quán Thân - Thọ - Tâm - Pháp. Mà khi ác pháp vào, là mình tác ý đẩy lui ra.

Trưởng lão: Đẩy lui ra, mình có pháp Như lý Tác ý, cây chối đó. Kêu là cây chối. Thay vì cái nhà

con dơ thì con lấy cây chổi con quét, còn cái tâm con dơ thì con lấy cái pháp Như lý Tác ý con quét, đó là Tứ Niệm Xứ quét bốn chỗ này cho sạch. Vì nó có bốn chỗ, mà nếu mà chỗ nào dơ là cứ quét hết, không có để. Mà con có cây chổi là chổi Như lý Tác ý. Phải không? Con có cây chổi đó đó. Cho nên vì vậy mà tu Tứ Niệm Xứ có cây chổi này là quét thôi.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Con thấy mình khi tu Tứ Niệm Xứ mới có hai ngày, con quán xét thì con thấy là những cái mình tu, những cái cử động của mình hình như là nó đi ngược lại không đúng với Tứ Niệm Xứ. Ví dụ mình ngứa là tự mình phản ứng là mình phải gãi. Mình thấy phản ứng không được thì mình phải đi, nó phản ứng liền. Như vậy là còn ác pháp trong ác pháp quá nhiều.

Trưởng lão: Còn ác pháp nhiều. Cho nên rác nhà con còn rác quá trời!

Sư Pháp Ngộ: Rồi mình làm cứ tự nhiên thôi, cứ tự nhiên ác pháp không hà, chạy theo ác pháp không.

Trưởng lão: Bắt đầu, bây giờ nhà dơ rồi lại hốt rác lại quăng cho dơ thêm, chớ đâu có quét ra. Có phải không? Bây giờ ngứa, gãi vậy là hốt rác

đổ thêm chứ làm sao mà hết được.

Sư Pháp Ngộ: Tìm nhiều cách làm để làm cho nó dơ thêm nữa.

Trưởng lão: Cho nó dơ thêm, chứ không có làm cho nó sạch.

Sư Pháp Ngộ: Rõ ràng vô minh quá!

Trưởng lão: Bởi vậy có chút xíu đó mà...

(24:00) **Tu sinh 3:** Bạch Thầy! Cho con hỏi là ngồi như vậy thì có các cái hình ảnh nó hiện lên thì như thế nào?

Trưởng lão: À, cái hình ảnh đó là bị tướng, sắc tướng rồi. À, mình ngồi vậy mà mình thấy có hình ảnh nào hiện lên: ánh sáng, hào quang, tất cả những sắc tướng của nó đó, gọi là sắc tướng. Cái hình ảnh đó nó hiện lên mình thấy, thì đó là tướng hết, sắc tướng hết. Còn cái mùi thơm, mùi thối gì đó, tất cả đó gọi là hương tướng. Cái tướng đó, mặc dù nó không có cái vật đó thơm mà nó lại nghe mùi thơm thì đó là bị hương tướng. Không có cái vật đó trước mắt, cái người đó trước mắt, không có hình Phật đó trước mắt mà lại thấy hình đó, đó là bị sắc tướng.

Tu sinh 3: Bạch Thầy! Có tiếng nói và tiếng

vọng đưa đến thì như thế nào?

Trưởng lão: Đó là thính tướng. Thính tướng nó nói. Mình ngồi đây mà nghe đâu kêu tên mình ở ngoài, nhưng mà dòm sao không thấy ai hết. Đó là bị thính tướng rồi, nó kêu ở trong mà mình tưởng ra ở ngoài kêu. Sự thật ra nó thính tướng kêu.

Tu sinh 3: Thế bạch Thầy! Phương pháp đó dùng như thế nào, tốt hay là xấu?

Trưởng lão: À, cái đó xấu lắm!

Tu sinh 3: Bạch Thầy, là coi như bây giờ dùng cách gì đẩy lui?

(25:01) **Trưởng lão:** Tác ý, Như Lý Tác Ý dẫn nó, đuổi nó ra: “*Mày là tướng. Đi! Tao biết mày, đừng có vô đây!*”. Thì đuổi riết rồi nó chạy hết, thì nó còn lại cái tâm thanh thân, an lạc, vô sự là tốt. Chỉ có Tứ Niệm Xứ là tốt nhất! Còn tất cả những cái khác là không tốt. Bởi vì Tứ Niệm Xứ là, cái trạng thái Tứ Niệm Xứ là cái chơn lý rồi, thật rồi! Còn mấy cái tội này là tội ma, thành ra đuổi hết, không có được để. Cho nên Đức Phật trang bị cho chúng ta cái pháp Như lý Tác ý, mà đức Phật nói: “Tác ý một tướng khác một tướng đó thì cái tướng đó sẽ đi”. Mình bị cái gì, mình cứ tác ý cái

tướng khác cái nó đi thì nó sẽ mất hà, chứ không có gì đâu mà sợ! Đức Phật trao cho mình một cây chổi, dạy cho mình để giữ quét cái nhà. Bây giờ chỉ có siêng năng quét thì cái nhà sạch, mà lười biếng thì cái nhà dơ. Mà ngứa mà gãi thì thôi, tồ rác thêm!

Sư Pháp Ngộ: Phải chạy ra luôn bạch Thầy!

Trưởng lão: Phải chạy chứ! Thầy nói hôm bữa đó có đứa nào đó? À, con Tuệ Hạnh, nó cũng nói: “Ngứa quá trời! Con thanh thân, an lạc được mà sao nó ngứa quá vậy?” Thì nó, bị con thanh thân được, cho nên nó ngứa để con không thanh thân chứ gì, nó phá con đó chứ gì. Nhưng mà gan dạ nó sẽ... “Trời ơi! Con lấy dầu. Con nghe Thầy bảo đừng có lấy dầu thoa, mà cái tay con, nó cũng thò tới nó muốn lấy nữa”.

Thầy Chơn Thành ngoài kia cũng bị, mà Thầy nói chết bỏ đừng có, cái ngứa bao giờ nó có chết bao giờ mà mấy con sợ, thế mà nó cứ mần mò, nó gãi. Nó chịu không có được, mà cái thói quen con. Nó ngứa, nó bắt gãi, cái thói quen, chứ không phải là gì. Cái nghiệp đó, mà mình không thắng được nghiệp thì làm sao? Trói tay, trói chân lại đi, lấy dây cột lại. Mình bị vậy đó, cột tay chân, cột cho cứng lại đi, rồi nó ngứa mặc tình nó đâu có

ai gãi cho nó đau, thì nó một hơi nó hết hà. Thầy nói ngứa mà không gãi là hết. Đau không rên là hết. Đau mà rên thì đau hoài. Còn ngứa mà gãi là ngứa hoài.

(26:55) **Sư Pháp Ngộ:** Con chạy ra con gãi một chập hết rồi, chạy đi một vòng nó hết.

Trưởng lão: Dở! Mấy con dở quá! Thua Thầy. Thầy ngồi bất động.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Không quen, không biết được Thầy. Minh ác pháp nó đến, coi như nó bình thường...

Trưởng lão: Đúng rồi!

Sư Pháp Ngộ: Minh nghĩ lại thì mình nói nó là ác pháp.

Trưởng lão: Bởi vậy tu mình mới thấy thiệt, khó thiệt, chứ không phải dễ. Khó lắm mấy con! Chiến thắng được nó rồi mấy con thấy mát lạnh. Mấy con thắng được cái ngủ, mấy con thấy mát lạnh. Tỉnh mà tỉnh thật tỉnh, tỉnh ghê tỉnh từ cái thờ thịch nó tỉnh ra. Còn cái đau mà mấy con thắng được cái đau, mấy con sẽ thấy mát lạnh. Cái thân nó sung mãn ghê gớm, nó không biết chút gì đau hết. Đó là mình đã thắng nó.

Còn ngựa cũng vậy, mình thắng nó trời! Nghe cái thân không có chút nào mà nó ngựa, nghe nó an lạc dữ lắm. Cái ngựa, khi mà nó hết ngựa hoàn toàn mình thắng, mình ngồi bất động. Khi mà nó qua rồi, nghe cái thân nó mát mẻ mà nó làm sao nó an lạc vô cùng. Nó không còn ngựa nữa, mà nó có cái trạng thái gì đặc biệt khi mình thắng nó. Bởi vậy ta nói chiến lợi phẩm, sau cái trận mà mình thắng nó được thì chiến lợi phẩm ghê gớm! Nhưng mà thắng không được thì thôi mình bại trận. Không có được hưởng cái gì hết!

5- THIÊN XẢO KHI TU TẬP

(28:06) **Tu sinh 3:** Bạch Thầy! Con qua hai ngày, Thầy chỉ dạy cho con tu tập pháp môn kinh hành. Thì con tập thì bây giờ con thuần thục từ năm bước, đến mười bước, đến hai mươi bước con thuần thục. Nhưng bạch Thầy, con tập quá nhiều mà hai cái bắp này nó hơi đau một tí.

Trưởng lão: À, như vậy là con lui lại, con đi ít ít chút. Rồi bắt đầu con vượt làm sao mà con nghe nó có cái dạng mà nó hơi mỏi con hai cái bắp đó, thì con tập ít lại. Đừng có tập nhiều, tập vừa sức của mình thôi. Rồi lần lượt con sẽ đi suốt đêm nó không mỏi nữa. Bởi vì cơ thể chúng ta là cái cơ thể thích nghi, mình tập dần dần. Con

thấy cái người hay đi bộ, họ đi cái đường xa. Họ đi năm, sáu cây số, họ đi như thường hà. Còn mình đi như vậy, mình chưa có đi như vậy đó, mình đi đi không có nổi.

Cho nên ông bà hồi xưa của mình, họ quấy cái gánh này họ đi, họ đâu có xe cộ như bây giờ. Họ đi từ bốn, năm cây số. Họ đi từ ở Trảng Bàng này mà họ đi tới thành phố. Bốn, năm chục cây số mà họ đi được. Họ đi nó khỏe, nó không gì, bởi vì mình biết cái cơ thể thích nghi con.

Bây giờ trời lạnh như thế này nè, mình ở cái chỗ này nè mà mình đến cái chỗ lạnh, cái cơ thể một thời gian nó thích nghi nó sống ở trong lạnh được, tại nó thích nghi. Cho nên cái tập luyện của Phật là tập cho mình thích nghi. Mình vội, mình muốn mau, mình tập quá trời. Cái cơ thể nó không thích nghi được, nó phải mỏi, nó đau, nó nhức ở chỗ này. Cái sức của mình ngồi có 3 phút mà mình ngồi tới 10 phút, thì nó làm sao nó không đau hai cái chân này? Có phải không? Đó là nó chưa có thích nghi. Mình tập từ từ.

Cho nên cái gì cũng vậy, do cái luyện tập của mình, nó sẽ tốt thôi. Cái thanh thân, cái tâm thanh thân của mình cũng vậy. Tứ Niệm Xứ cũng vậy. Mình tập từ từ, chứ mình vội, mình làm nhiều

quá, nó mất thanh thân mình bị ức chế.

(29:51) **Tu sinh 3:** Bạch Thầy! Con sau khi con thấy con phát hiện cái đó rồi, con tu tập cứ mỗi buổi coi như là năm lượt, rồi sau con lại xả con nghỉ.

Trưởng lão: Rồi!

Tu sinh 3: Con cầm sách con đọc, coi như là xong thì không thấy.

Trưởng lão: Rồi, như vậy được lắm rồi. Biết cách đó, thiện xảo.

Tu sinh 3: Bây giờ con tập cái pháp môn đó thuần thực rồi thì Thầy có cho con tập pháp môn khác?

Trưởng lão: Rồi con sẽ tập thêm một ngày nữa, rồi Thầy sẽ. Bởi vì con còn ở lại đây lâu. Tập cho nó thuần cái này rồi Thầy sẽ dạy thêm. Cho thật thuần.

6- NHIẾP PHỤC TÂM VÀ AN TRÚ - ÔM PHAO VƯỢT BIỂN

(30:23) **Tu sinh 4:** Mô Phật ! Bạch Thầy là, con trình Thầy. Hôm qua thì con tu tập đến ngày hôm nay thì... (không nghe rõ). Thì hôm qua Thầy đã chỉ giáo tại đây cho con, con về thì lúc

đầu tự con tập tu 5 phút. Một tiếng đồng hồ thì con tu được 5 phút, rồi 5 phút con nghỉ. Thì 30 phút trong một tiếng đồng hồ đó thì có hai cái niệm xen vào.

Còn buổi trưa thì con nằm mà không ngủ. Tối hôm trước con ngủ thì buổi trưa con không ngủ. Con có đọc tài liệu của Thầy thì con mới thấy rằng Thầy bảo là tập một phút xong đến hai phút. Thì buổi chiều thì con tu tập hai tiếng rưỡi, và uối giờ chiều con nghỉ, hôm qua là sức tỉnh giác rất cao. Còn đến đêm con cũng 7 giờ đến 10 giờ thì con tu tập hai tiếng rưỡi, nhưng đến cuối giờ buổi đêm thì nó hôn trầm một tí. Coi như là 3 phút cuối cùng của 10 giờ, chín rưỡi đến 10 giờ, con thư giãn rồi con đi ngủ luôn.

Trưởng lão: Ừ, thư giãn, nghỉ.

Tu sinh 4: Bạch Thầy là, con ngủ như vậy. 10 giờ con ngủ thì hai giờ kém năm tự dưng nó dậy, và rất khỏe! Như vậy, từ chiều cho đến đêm, có mười cái niệm nó xen vào, một niệm phóng tâm. Sáng nay, con tu tập như vậy là hai tiếng rưỡi, cũng như vậy. Nửa giờ sau là con thư giãn, thì như vậy là có thêm năm cái niệm nó xen vào. Tức là hai tiếng rưỡi có năm cái niệm nó xen vào. Con tu hai phút thưa Thầy. Như vậy là rất khỏe và như vậy là hôn

trầm, thù miên biến mất.

Bạch Thầy là, như vậy con thế nào mà con tu mà hai phút, mà thấy không còn cái niệm nào hết con tiếp tục 3 phút?

Trưởng lão: Không còn cái niệm nào hết. Rồi mới tăng lên.

Tu sinh 3: Như vậy là con tự tăng lên?

Trưởng lão: Tự tăng lên.

Tu sinh 4: Mà đâu con hôm qua thì Thầy bảo đó thì con tu hai phút con nghỉ đi kinh hành ba phút. Hai phút thì con tu đi kinh hành ba phút, mà tiến tới thì như vậy là thưa Thầy con cũng áp dụng như vậy?

(32:38) **Trưởng lão:** Áp dụng như vậy. Nhưng mà chất lượng đàng hoàng. Bây giờ nó còn niệm, tu tập sao nó không niệm thì mới tăng lên. Chứ còn niệm là nhất định, một niệm là không tăng. Cố gắng khắc phục, nhiếp phục mà thấy cái đầu không có nặng, thì mình nhiếp phục trong cái thời gian tu tập kỹ lưỡng hơn. Làm sao cho đừng có niệm vô, gọi là nhiếp phục cho được cái tâm. Mà nó còn niệm là con chưa có nhiếp phục được cái tâm, con chưa làm chủ cái tâm. Lôi nó mà nó

không nghe, nó còn rục rịch, nó chạy bậy. Hiểu không? Phải trói cái tâm nó lại cho chặt, không có được mảy chạy bậy nữa. Hễ nó còn niệm là mình trói chưa chặt. Có vậy thôi! Tức là nhiếp phục chưa được nó.

Bởi vì nhiếp phục là làm cho cái tâm nó phục. Con hiểu chỗ đó? Bảo nó phải biết nghe, “*mày không có niệm. Tao bắt buộc mày phải ở trong cái thân hành này, mày không có được niệm*”. Thì con bắt buộc làm sao mà nó không niệm đó gọi là nhiếp phục được tâm. Rồi bắt đầu bây giờ, tao nhiếp phục được tao trói mảy rồi, thì tao bảo mảy phải an trú được cái thân. Mảy phải trú cho chặt ở trong này. Thì do đó mà khi mà đạt được cái chất lượng này rồi, thì Thầy nói bệnh đau cái gì, con đẩy lui được hết. Coi như là cách thức mà, Thầy dạy cách thức cái nhiếp tâm và an trú tâm, Thầy dạy cách thức các con ôm phao. Ôm cho chặt cái phao.

(33:50) Bây giờ muốn cái phao của mình đừng có tách rời ra mình phải lấy dây nịt, hay gì buộc cho mình cho chặt ở trong cái đó. Rồi cách thức ôm, phải nắm những cái quai nó như thế nào? Khi mà sóng gió nó lật, qua lật lại thì cứ dính trên cái phao này, chứ không có tuột ra được, đó

là cách thức nhiếp tâm và an trú tâm. Các con nghe cái chỗ đó chưa?

Cho nên khi trên cuộc đời mấy con, mấy con sẽ bị sóng gió ba đào của nghiệp. Mà không dạy cách thức của mấy con ôm cho chặt cái phao thì sóng gió nó mạnh quá, nó đánh mấy con tọt rớt dưới biển chết luôn ở dưới. Bởi vì mất phao rồi thì phải chết thôi, chứ không còn cách nào khác.

Cho nên cách thức của Phật dạy hay lắm! Là chúng ta phải nhiếp tâm và an trú tâm. Tức là dạy cách thức cho ôm chặt được cái phao. Ôm được cái phao tức là ôm pháp cho được, đừng có bung cái pháp ra. Còn giờ mình có niệm là mình bị rớt rồi còn cái gì. Tức là nắm chưa chặt, chừng nào nắm chặt là không niệm. Các con hiểu chưa?

Mình nắm chặt cái pháp, thì tức là bây giờ cái hơi thở mà nó không cái niệm gì hết thì nó làm sao nó rời con ra được? Tức là chặt phao. Ôm phao vượt biển mà, vượt biển nghiệp của mấy con chứ gì. Thì vô đầu thì dạy nhiếp tâm tinh thức chứ gì. Các con hiểu chỗ đó chưa?



08-MỠI HÀNH ĐỘNG SỐNG THIỆN ĐỀU LÀ PHÁP TU

--->❖<---

1- ĐẨY LUI CHƯỚNG NGẠI PHÁP

(00:01) **Trưởng lão:** Nghĩ ngợi cái điều gì thì nó làm cho con trở về cái bình an của cái tâm của con thôi. Hiểu không?

Như vậy là con không có tu gì nhiều. Cứ một là thư giãn thanh thân đó. Hai là tu cái pháp đẩy lui bệnh thôi, lấy cái thân hành mà đẩy lui. Có như vậy thôi, thì con yên tâm mà con đẩy. Chừng nào hết bệnh rồi, thì Thầy sẽ dạy cho con tu cái pháp Tứ Niệm Xứ- thanh thân, an lạc, vô sự. Để cho con nhận ra được cái chơn lý của Phật. Mà con sống ở trong cái chơn lý đó để chết nó không còn tái sinh thôi. Nghĩa là khi mình tắt hơi thở, là mình không có tiếp tục mình sanh làm con người, làm loài động vật nữa, hết rồi. Có vậy đặng chấm dứt cho hết cái khổ của con. Đó. Rồi, con nhớ chưa? Về cứ tập bao nhiêu đó đi.

Tu sinh 1: Bạch Thầy! Con ngồi ở trên giường con tập đưa tay ra (...)

Trưởng lão: Được rồi! Cứ hễ con cảm nhận như nó mới thì con thay đổi oai nghi liền. Rồi con sử dụng cái bước đi con bằng cách cũng đưa bệnh đi ra. Rồi bằng cách là con nằm, con cũng sử dụng cánh tay con đưa ra, đưa vô, con đuổi được. Hoặc là con không có thể được thì con dùng cái hơi thở, nó có cái động của hơi thở. Hễ khi mà hít vô thì con để cho tự nhiên nó hít vô. Mà thở ra thì con kèm theo cái tư tưởng là cái bệnh của con phải đi ra theo cái hơi thở. Thì như vậy là

Tu sinh 1: Nằm con cũng sử dụng (...)

Trưởng lão: Vậy hả con? Được. Thì con cứ cố gắng, con cứ tập đi, rồi những cái bệnh gì trong thân con, nó sẽ bắt đầu nó phục hồi lại hết, nó trở về bình thường. Tức là nó chuyển được cái nghiệp. Nhất là sau này mấy con giữ tám giới đó, Bát Quan Trai đó. Con giữ giới cho nghiêm túc đó thì nó, bởi vì nó mười bảy cái điều lợi ích của giới luật mà.

Con giữ giới, rồi con sử dụng cái pháp thì con sẽ đẩy, chuyển hết cái nghiệp của thân con. Con sẽ trở về một cái người không bệnh, bình thường, nó không tật nguyên gì nữa hết. Hoàn toàn nó sẽ an ổn trở lại. Thì nhớ, con tập như vậy là con thấy, nó không bị căng đầu, nó không bị nhức đầu con,

thì con sẽ tập tốt rồi. Càng ngày cứ nó thích nghi, con Tăng dần cái thời gian đó lên, Tăng dần. Thí dụ như bây giờ mười phút, thì Tăng dần mười lăm phút, rồi hai mươi phút. Tăng dần lên mà thấy nó có chướng ngại, tức là nặng đầu hay cái gì đó, thì con dừng lại đó con tập, đừng có Tăng nữa. Chừng nào mà nó hết, thì con Tăng lên.

Tu sinh 1: Bạch Thầy nếu thấy đau bụng thì sao?

(02:23) **Trưởng lão:** À, như vậy là nó có cái chướng ngại, đau bụng thì con lui lại. Và đồng thời con tác ý, con tác ý về cái đau bụng. Con tác ý bảo “Lui! Không có được đau đây chỗ này nữa!” Nhưng mà con đừng có Tăng lên. Bởi vì nó có cái sự mà con tập trung nhiều. Thay vì nó rối loạn, nặng đầu, nhức đầu con, thì đó là về Thần kinh. Mà nó đau bụng thì nó rối loạn về tiêu hóa. Bởi vì con tập trung như vậy, là nó có ảnh hưởng ở trong cơ thể của con. Cho nên nó hễ không có cái này nó xảy ra thì có cái kia xảy ra. Cho nên con dừng lại, con tác ý đuổi cái cảm thọ đó đi. Mai một con Tăng lên, nó không có bị nữa.

Cho nên cái pháp đối trị mà con, cái chỗ nào cũng có đối trị được hết. Có cái pháp để đối trị được cái chướng ngại, cái khổ của nó. Đó là cũng

là cái nghiệp đó con. Khi mà con tu như vậy mà con cảm thấy đau bụng, thì đó là cái nghiệp nó ra, nó đón đường con. Nó không có cho con tới để mà con trả cái nhân quả của con. Nó không có cho con chuyển đầu. Cái nghiệp nó đâu có để cho mình suôn sẻ, mình đi trên con đường được đầu. Cho nên nó buộc lòng, nó phải đối lại với con. Nó biết cái pháp đó, nó sẽ triệt tiêu cái nghiệp, cái nhân quả đi. Cho nên buộc lòng nó phải thực hiện đối lại với con liên tục khắc, nó đánh lại con. Để con tu tập cái pháp đó không được. Nó phá cho con, nhiều khi nó tiến tới nữa không được. Chứ nếu mà mình tiến tới được, mình tiến hoài nó đi mất hết sao?

Cho nên nó tiến tới, cái bắt đầu nó lòi cái mặt nó ra đón đường. Nó không đón đường mình bằng cái hôn trầm, thù miên, vô ký thì nó đón đường mình đau, cảm đau nhức cái này, nhức cái kia. Con thấy vì vậy, cho nên mình kéo dài thời gian không được, nó khó. Mà mình bền chí, mình luyện tập, càng lúc mình tiến dần, tiến dần, nó càng lúc nó lui. Nó lui dần cho đến khi mà nó bị triệt tiêu. Nó lui đến cái mức độ nó không còn cái chỗ nó đứng nữa, nó chết. Thành ra cái nghiệp nó chấm dứt liền. Nó chuyển hết rồi, mình hoàn

toàn mình làm chủ. Cái phương pháp là như vậy đó con.

2- TU TẬP CHUYÊN MỘT PHÁP NHIẾP TÂM

(04:14) **Tu sinh 2:** Bạch Thầy là con muốn hỏi Thầy, khi con tu như vậy, Định Niệm Hơi Thở như vậy thì có những cái niệm xen vào thì bạch Thầy, con có thể dừng lại để tác ý đuổi những cái niệm ấy ra?

Trưởng lão: Coi như là dừng lại mà tác ý tức là con câu hữu, phải không? Con câu hữu. Nhưng mà khi đó con dừng lại con tác ý cái đó rồi. Nhưng mà sau này con nhớ rằng: Mình cẩn thận hơn, tu tập kỹ hơn, không được cho nó xen vô. Bây giờ mình tu cái thời gian ngắn quá, mà để cho nó lọt vô là mình dở, chưa có đủ. Cho nên vì vậy, còn bây giờ đó, khi mà có cái niệm đó thì con tác ý, con đuổi nó đi, đó là đúng pháp, chứ không phải sai. Bây giờ con câu hữu với pháp Như Lý Tác Ý rồi, chứ không có thuần một pháp không. Ví dụ bây giờ con đưa cánh tay ra là thuần một pháp. Mà một pháp này, con nhiếp phục được thì đâu có cần cái pháp Như Lý Tác Ý nữa. Mà bây giờ vì nó có niệm, con phải câu hữu để tác ý nó, cái đó.

Còn bây giờ con lại thu cái thời gian ngắn lại,

ngăn lại. Cái cánh tay ngăn lại, đưa ít lại để cho cái sức tập trung cao tuyệt đối. Rất là cẩn thận, rất là kỹ lưỡng từng cái hành động, làm cho nó vô không được. Do đó từng lần lượt rồi mình thấy mình tập thuần quen, nhu nhuyễn cái hành động này trong năm phút hay ba phút. Hai phút hay một phút nó thuần rồi, bắt đầu Tăng lên một phút nữa, rồi Tăng lên, từ từ Tăng lên. Thì riết rồi, bắt đầu nó bị, cái pháp mà mình ôm một cái pháp duy nhất, nó đi tới đâu thì cái kia nó lui ra hết. Còn nếu mà nó có xen ra, con tác ý thì luôn luôn lúc nào nó cũng sẽ giậm chân tại chỗ đó. Nhưng mà đuổi được, nhưng mà nó giậm chân tại chỗ, nó không có cái chỗ mà nhiếp phục được cái tâm.

Cho nên nó biết rằng khi mà ông này, khi mà mình lợt vô ông thì ông có cái pháp ông câu hữu ông đuổi mình. Chứ thật ra ông chưa thắng mình bằng cái pháp này đâu, bằng cánh tay ông chưa thắng mình nổi. Nó biết. Còn con sử dụng một pháp độc nhất, bởi vì tu một pháp độc nhất, nó đặc biệt là nhiếp tâm, là chế ngự tâm toàn bộ một cách rất là kỹ lưỡng. Mình ở đây coi như là mình, cái lớp mà còn ở Trung học, ở Tiểu học thì người ta học phổ thông, người ta học chưa có chuyên. Còn mà lên cái lớp mà Thầy dạy chuyên rồi thì

tu chừng năm hơi thở, hay năm hành động này là chuyên, kêu là lên cái lớp chuyên là lên Đại học rồi đó.

(06:31) Nghĩa là cái pháp của mình ôm tới đâu là giặc nó chết tới đó. Nó không còn ló cái đầu lên được. Các con hiểu không? Đây là lớp chuyên rồi. Cho nên Thầy dạy các con ít, chỉ muốn làm sao cho các con chuyên vào cái pháp đó, bằng một cách ... khi mà cái pháp con đến đâu là cái nội lực của nó đến đâu là nó đẹp, không có cái nào mà xen vô được. Hôn trầm thù miên không có đánh được. Còn tại vì mình tu, tại sao mà có hôn trầm thù miên? Là tại vì mình tu nó chưa có đủ cái lực mạnh của nó. Cái sức tập trung của mình chưa có mạnh.

Chứ còn người ta tập trung, bởi vì Thầy nói khi mà cái lực tập trung người ta, con mắt người ta nhìn cái chỗ đó. Người ta nghĩ ở trong đầu chỗ đó là hóa lửa, tức là cháy, chỗ đó nó cháy đó con. Cái sức lực, cái năng lực của tâm chúng ta nó mạnh đến mức độ đó. Mà bây giờ mấy con cái lực của mấy con mà tập trung, mà trong cái hành động đưa như thế này mà còn vọng tưởng, Thầy thấy nó thật yếu quá, làm sao lửa cháy nổi mấy con? Cái sức mà người ta tập trung đến mức độ mà nó

hóa lửa nó cháy, thành lửa nó cháy. Cái sức tập trung của người ta nhìn chỗ đó là nó phát lửa nó cháy. Thì nó cái sức tập trung của người ta đến cái mức độ như vậy, các con biết nó phải cao lắm chứ.

Mà bây giờ mấy con mới có tập như vậy, mà mấy con tập lỏng lẻo như vậy, nó có vọng niệm nó vô rồi làm sao tập trung cao được như vậy? Thầy muốn nói cái sức tập trung của người ta tập trung đến mức độ như vậy. Cho nên bây giờ mấy con là đi lên vào cái lớp mà chuyên, tức là mấy con tập ít, rất ít. Năm hơi thở, ba hơi thở mà không để cho một cái lực tưởng nào vô hết. Thì các con biết đó, phải tập kỹ lắm đó! Bởi vậy Thầy nói từng hơi thở, từng hành động, chứ không phải tập nhiều. Tập một hành động này: *“Tôi đưa ra. Tôi chú ý cho kỹ này, tôi đưa ra này. Rồi tôi nghỉ, tôi không đưa ra nữa. Mà hễ mà tôi tập, là tôi tập trung hết sức của tôi vào. Mà bây giờ tôi đưa năm lần là cái sức tập trung của tôi năm lần, là cái thời gian đó, tôi gom hết lực, trong người tôi bao nhiêu, tôi đặt vô đây hết. Tôi không để nó lạc tâm bậy”*. Bởi vì mấy con không có gom hết sức lực của mình, nó lạc tâm bậy, cho nên cái khác nó xen vô. Các con hiểu không?

(08:24) Cho nên người nào mà nói tu mà có vọng tưởng, Thầy biết người đó tập trung yếu,

gom tâm không có mạnh, chứ không có gì. Bởi vì khi mà gom tâm mạnh rồi các con sẽ biết là, Thầy nói bây giờ cái đầu con nhức như là ai búa bổ. Gom tâm cái, nó hết thấy nhức liền. Bởi vì mình gom quá mạnh, cái sức lực của mình gom vào cái đối tượng khác, làm cho nó tách lìa cái đau ra. Cho nên Phật dạy, nhiếp tâm và an trú tâm là đối trị tất cả các cảm thọ trên thân của mình được hết. Mà mình, tại mình tập chưa biết cách và chưa có người dạy cho mình đúng cách.

Cho nên mình chưa có biết, cho nên mình tập cái ngồi ba mươi phút, nhiều. Làm sao mà ngồi cho nó nhiều được? *“Trời đất ơi! Thuở giờ tui có biết cách thức tập này đâu. Tập một lần mà đưa cánh tay ra như thế này, mà tôi tập kỹ một lần vậy rồi tôi nghỉ. Lát nữa tôi đưa một lần nữa, tôi tập cho kỹ. Và đồng thời tôi kết hợp được năm lần đưa vậy, tôi kỹ từng chút, từng chút.”* Thì cái sức lực của mấy con, nó gom cái lực nó mạnh ghê gớm lắm. Cái lực tập trung. Các con hiểu chưa?

Bây giờ phải tập luyện kỹ đi. Rồi con sẽ thấy được cái hiệu quả của nó, cái kết quả. Và từ cái kết quả mà tập trung kỹ như vậy, con sẽ làm chủ được những cái gì, con thấy cái niềm tin của con đối với Phật pháp, nó càng mạnh. Cái lòng tin nó tin ghê

lắm. Bởi vì mình tu có kết quả mà, tu có làm chủ được mà. Còn tu cái gì mà cứ ngày này qua ngày khác cứ ngồi mà có vọng tưởng hoài, thấy cũng vậy hà. Các con sẽ lần lượt các con tu có hình thức, cái lòng tin các con cũng mất tin nữa.

Còn Thầy dạy ở đây mấy con thật tu, mấy con sẽ thấy, mấy con làm chủ, rồi mấy con tin liền. Hay thiệt, vậy mà không tu sao được? Cái lòng tin tự nó, nó tin là tại vì mình làm được, làm có kết quả. Mà sao tu mà không kết quả, là mấy con không kết quả mấy con sẽ bị mất lòng tin, mấy con thối chuyển liền. Cho nên ở đây Thầy muốn làm sao mấy con tu cho đạt được làm chủ được bệnh đau, đuổi đi liền. Mà đuổi đi liền thì mấy con phải nhiếp tâm và an trú được. Chứ mấy con an trú không được, ông nội nó không có đi đâu?

(10:17) Cũng như bây giờ Sư Pháp Ngộ ngựa nè, mà nhiếp tâm được, làm sao nó ngựa được? Mà bây giờ nó ngựa quá trời, mà làm sao tôi không gãi? Không gãi chịu sao nổi? Phải không? Do sức nhiếp tâm cao đó, thành ra nó vô đó rồi thì nó không có làm sao nó ngựa mình được nữa. Thọ đánh không vô, bởi vì cái mức độ, Thầy biết cái mức độ của nghiệp nó chỉ có mức độ đó thôi. Còn cái sức lực mà tập trung của Phật pháp, nó

cao trăm ngàn lần cái kia nó đánh mình. Cái ngựa nó ở dưới này lè tè thấp này, còn sức tập trung của mình ở trên mây xanh vậy nè. Trời đất ơi! Làm sao cái này nó với tới? Nó không với tới, làm sao nó ngựa?

Còn cái này, cái sức mà nó ngựa, nó cao như vậy, còn cái sức tập trung mình ở dưới này, thành ra nó thấy ngựa không hà. Có phải không? Nó thấy có ngựa không với mấy con, thấy đau không, chứ mấy con đâu có thấy cái hơi thở, cái nhiếp tâm của mấy con đâu? Có phải không? Cái ngựa, cái đau của mấy con thì nó ở trên trời. Còn cái nhiếp tâm của mấy con ở dưới đất thì làm sao mấy con không bị ngựa, không bị đau? Cho nên nhiếp tâm cao hơn, nó ở dưới này thì mấy con ở trên này, làm sao nó đụng mấy con được?

Cho nên vì vậy mà phải tập, tập cho kỹ. Tập cho kỹ từng hành động, từng hơi thở thì Thầy bảo mấy con sẽ làm chủ được. Mà mấy con làm chủ được thì đã tin rồi. Nó đau hay hoặc nó ngựa, mấy con ở trên mây xanh này, nó đụng mấy con không được thì tại này làm gì mình được, phải không? Như vậy là mình ôm pháp mà mình làm chủ thì như vậy là hay thật. Phật pháp này hay! Tin! Tin chứ sao không tin.

Về tập cho kỹ, ngồi chơi suốt ngày tập một lần thôi. Mà tập cho chắc ăn, chứ đừng tập nhiều. Tập ít! Bởi vì mình dồn lại cái sức của mình, gom lại trong một phút đó, gom hết sức lực của mình tập một lần thôi. Mà ngày nào cũng tập vậy, thì tới chừng nghiệp mà nó đùng tới mình: *“Tao nghiệp vô một cái là mày chết hết.”* Cái lực nó như vậy, nó diệt hết, nó chuyển hết hà. Nhớ chưa? Mấy con nhớ chưa? Thầy dạy là phải làm. Về mà tập luyện cho kỹ, chân tay...

Tu sinh 2: Con tập nhiều rồi hai cái bắp này hơi hơi đau.

(12:15) **Trưởng lão:** Hơi căng là bởi tại vì con tập sai pháp. Đi quá nhiều đó! Đi gì mà tới mà hai cái cơ bắp này mà nó mỏi, nó nhức trong này thì làm sao mà...

Tu sinh: Con còn lao động thêm cái vệ sinh nữa

Trưởng lão: Ủ, bởi vậy. Thay vì mình lao động vậy thì phải tu ít lại. Đây là tu quá sức nữa. Thôi bây giờ mấy con về tập tu đi. Về tập tu, tập cho kỹ đi mấy con, nhớ chưa? Tập cho kỹ đi.

Rồi con hỏi đi.

3- THƯƠNG YÊU HẠNH PHÚC CỦA CHÚNG SANH

(12:44) **Tu sinh Ngọc Bình:** Dạ thưa, cái tu của Thân Hành Niệm của con đó là như vậy. Là chưa được tốt hả Thầy?

Trưởng lão: À, còn niệm khởi đó con. Nhưng mà con vẫn niệm khởi. Kệ! Cứ tác ý, cứ nhớ tác ý cán nát nó hết đi. Khi mà con đau hay hoặc bệnh nhức gì đó, con cứ ôm pháp đó con cán. Rồi hôn trầm thù miên, cứ ôm tác ý, liên tục tác ý. Hễ khi mà nó bị hôn trầm thù miên, tác ý lớn tiếng ra. Tác ý như la vậy, thì nó sẽ hết.

Tu sinh Ngọc Bình: Dạ, còn một cái nữa. Ở trong cuốn kinh đó là “*Văn Hóa Phật giáo II*” đó Thầy. Nghĩa là cái giới là phải thương yêu với sự an vui hạnh phúc của chúng sanh đó Thầy. Vậy khi mà mình quét như vậy, mình làm kiến nó gãy răng sao Thầy?

Trưởng lão: Ủ, nó gãy giò, chứ ở đó nó gãy răng không cũng đỡ. (Dạ)

Vậy thì con có thương yêu sự hạnh phúc của chúng không?

Ủ, con quét thì con phải coi chú. Trời! Nếu thấy mà có nó thì thôi, làm ơn đừng có quét. Ai

biểu con không quét. Mình quét nhưng mà thấy nó, ở thương yêu cái sự sống nó thôi. Đừng có quét mấy cái chỗ mà có kiến. Tránh! Làm ơn tránh giùm. Cái này quét, quét hết, quét hết, lừa cha con, chồng vợ người ta ra ngoài đồng rác kia. Nhiều khi gãy giò, gãy cẳng nữa. Con biết không, tuy rằng nó không chết, nó gãy giò, gãy cẳng. Con nào mà trúng cây chổi mạnh của con thì nó cũng méo miệng, nhả răng, cũng nằm một đồng vậy đó.

(14:01) Cho nên vì vậy mấy con nhớ cái sức của nó yếu lắm. Cây chổi mà quét nhẹ, quét nhẹ vậy, chứ sự thật ra đau đớn nó lắm. Cho nên vì vậy mà thấy nó, thôi tránh đi, đừng có quét cái chỗ đó giùm Thầy. Và những cái hành động mà biết như vậy, tức là mình thương yêu cái hạnh phúc của chúng sanh. Con hiểu chưa?

Cái đó là đức Phật đã dạy rồi. Tại mình không làm thôi! Mà chừng đó mình thấy, khi mình tránh được như vậy, mình không làm, rồi mình về mình nghĩ. *“Mình thương yêu cái sự hạnh phúc của chúng sanh, thì chắc chắn có người thương yêu hạnh phúc của mình. Họ cũng sẽ không làm cho mình khổ đâu.”* Tại vì mình làm cái chuyện này thì phải nhân quả, nó phải có cái nhân quả tốt cho mình

chứ sao? Thì không ai phá mình đâu.

Còn bây giờ người ta đang hạnh phúc, người ta đang chạy kiếm ăn, người ta đang làm hang, làm ổ, quét, quét, quét đũa hết, phá hạnh phúc người ta quá trời vậy? Phá cái sự thương yêu phải không con? Cho nên như vậy Thầy nói mình quét là quét. Nhưng mà mình nên tránh, tránh đừng làm đau khổ chúng sanh. Trừ ra có mấy con mối mà vô ăn nhà mình nó sập thì làm ơn đuổi nó ra, tìm mọi cách mà đuổi nó ra. Mình không giết. Bây giờ thí dụ như cái ổ mối nó đùn lên cây cột mình nó ăn. Thì mình lấy cái cây, mình khui khui cho nhẹ nhẹ để lỗ có đụng con mối, nó chết tội nó. Nó cũng là một loài động vật. Mình khui nó ra, làm cho nó trống cái hang, chồng con ở dưới nó xúm nhau nó lên thì mình lừa nó đi chỗ khác: *“Ra ngoài cây kia ở, chứ sao mà vô ăn nhà tao? Tội mà y đây? Tội mà y vô chiếm nhà người khác ăn. Nhưng mà tao vì thương, tao không có giết, chứ còn không tao giết sạch hết.”*

Mà điều mình ở không, mình đâu có gì đâu. Cho nên trong cái hành động mà con ngồi đó, con sửa soạn, con giúp đỡ cho nó. Đưa cho nó ra ngoài kia hết thì đó là hành động tu, tu tâm từ đó. Chứ đâu phải nói: *“Ồ, mà y làm vậy rồi tao hất*

mày.” Mà nó không có cái niệm gì hết thì nó làm sao nó rời con ra được? Ôm cho chặt phao, ôm phao vượt biển, mà vượt cái biển nghiệp của mấy con chứ gì? Thi vô đầu, thì dạy cho cái tâm an tĩnh, tỉnh thức chứ gì? Các con hiểu chỗ đó chưa?

Sau khi tu tập như vậy mà nó hiện tượng nó như vậy đó thì mình biết mình lui lại, đừng có tu nhiều, tu quá sức của mình rồi. Mình cứ thấy như vậy, cứ tới chừng đó hôn trầm, thù miên, vô ký nó dồn dập, nó đánh rớt thì giờ làm sao tui tu được? Chính cái hành động đó là cái hành động tu rồi đó! Mỗi mỗi cái điều kiện sống mà trong thiện pháp đều là cái sự tu hết đó con. Chứ đừng có nghĩ rằng: “*Bây giờ tới giờ tôi đi kinh hành, mà giờ bắt tôi ngồi đây thì tôi làm sao tôi đi kinh hành được? Thôi dẹp cái giờ đi kinh hành đi, giờ này nó ăn cây cột đây, bây giờ đây tao ngồi đây tới chiều, tao lo tu cái tâm từ tao đi. Mỗi con mỗi, tao bắt từng con tao bỏ trên tay nè, tao đem ra ngoài gốc cây kia, tao cho mày ra ngoài. Ở ngoài kia chứ đừng ăn cái nhà tao, sập rồi mai một tao không có ở.*” Nhưng mà con có làm nó chết đâu, phải không? Con đem nó ra ngoài cái gốc cây mục kia, con bỏ nó trên đó. “*Đó ra đây, ở đây ăn cây mục đi chứ đừng ăn nhà nhen!*”

(16:26) Thì con cứ bắt từng con, con gắp con

đem ra ngoài kia, nó không có chết con nào hết đâu! Mà cái hành động mà con làm cái đó chính là con tu Tứ Vô Lượng Tâm đó, tâm từ đó. Mà tránh nó không có ăn sập nhà mình nữa. Mà mình lại tỏ ra cái lòng thương yêu của mình rất lớn, không có hại chúng. Còn cái này mình vội vàng: *“Thôi tôi quét đại cho rồi, đừng tao vô tao đi kinh hành, chứ ở đây mà tao ngồi tao canh vậy, tao làm sao tao tu được.”* Phải không?

Mấy con đừng có nghĩ về điều đó, chính cái đó mới là giải thoát chứ, phải không mấy con? Mỗi mỗi cái sự sống của mấy con đều là cái sự tu tập, thực hiện được cái lòng từ của mấy con, thực hiện được cái hành động tỉnh giác của mấy con. Mà mấy con làm cái chuyện mà nhẹ nhàng như vậy là tỉnh giác, Chánh Niệm tỉnh giác. Còn hơn mấy con đi kinh hành tỉnh giác đó. Mấy con nhớ không? Những cái lời Thầy nói đó, đây là cuộc sống mà, cuộc sống chung đụng với nhau, tất cả sự sống, thương yêu sự sống. Cho nên con thấy văn hóa truyền thống, nó dạy chúng ta không những thương loài vật mà thương cái hạnh phúc của loài vật. Con hiểu chưa? Bảo vệ được cái sự an ổn cho chúng sanh nữa.

Rồi bắt đầu đi con, còn hỏi gì vậy con?

Tu sinh 3: (...)

Trưởng lão: À, bây giờ con thì theo Thầy thiết nghĩ là con nên thư giãn ra. Bởi vì con bị tưởng nhiều đó con, con thư giãn ra. Rồi con dùng cái đi kinh hành của con đó, con chú ý dưới bước đi con thôi. Đi hai mươi bước đứng lại, con hít thở năm hơi thở, chứ đừng ngồi con. Bởi vì con ngồi, con dễ bị tưởng lắm. Rồi con tu tập cái Chánh Niệm Tỉnh Giác đó thôi. Cứ đi hai mươi bước đứng lại và đồng thời khi hết đi kinh hành rồi thì con nghỉ. Con nghỉ, con thư giãn con. Con hiểu không? Rồi con thư giãn.

(18:13) Khi mà thư giãn thì con nhắc: *“Tâm thanh thân an lạc vô sự.”* Để cho nó trở về với sự bình thường của cuộc sống của mình thôi. Nhưng mà chính chỗ đó là sau này nó là cái pháp Tứ Niệm Xứ, sau này là con tu Tứ Niệm Xứ. Bởi vì cái duyên của con chỉ có tu Tứ Niệm Xứ, chứ còn nếu mà con nhiếp tâm vào pháp nào thì con cũng bị tưởng hết đó con, con không có tu được. Bây giờ thì Thầy gởi những cái điệp phái này cho con, trong cái nhóm con có mấy cái điệp phái này nè con.

Tu sinh 3: Dạ! Thưa Thầy, vậy con tu Thân Hành Niệm, con vừa tu Thân Hành Niệm rồi một

lúc nào đó phải tu Tứ Niệm Xứ không Thầy?

Trưởng lão: Ờ, Tứ Niệm Xứ đó con. Bởi vì chính cái Thân Hành Niệm là cái pháp để nó thực hiện tất cả những cái năng lực, năng lực của Giác Chi. Còn kèm với cái pháp Tứ Niệm Xứ để nó, cái tâm nó không phóng dật đó, nó thanh thản, an lạc, vô sự đó. Chân lý, cái đó là hộ trì cái chân lý đó. Cho nên con tu lại Tứ Niệm Xứ con, rồi Thầy sẽ dạy cho con cách thức để mà biết cách thức mà nhiếp tâm. Con đọc lại trong cái cuốn mà ‘*Những lời Phật Dạy*’ tập IV đó, có cái chỗ, cái bài kinh mà đức Phật dạy tu Tứ Niệm Xứ. Cái chỗ kinh, cái bài kinh mà Đại Không đó con, con đọc kỹ những cái chỗ đó, đức Phật dạy cho mấy con tu Tứ Niệm Xứ đó con. Đọc kỹ cái đó thì mấy con tu không sai.

Rồi bắt đầu, bây giờ tới con con, thăm con. Có điệp phái chưa con?

Phật tử Thăm: Chưa ạ!

Trưởng lão: Chưa hả con! Để rồi Thầy sẽ gửi điệp phái. Hay là nằm ở trong kia gộp chung không biết? Để rồi Thầy kiểm lại con, có rồi Thầy sẽ đưa con. Để Thầy kiểm tra lại cho con. Rồi buổi chiều Thầy dán bìa xong là Thầy gửi cho con. Con là Vũ Thị Thăm phải không con?

Tu sinh Thắm: Dạ, con là Vũ Thị Thắm.

Trưởng lão: Cũng con hả con?

Tu sinh 4: Con họ Phạm ạ.

(20:02) **Trưởng lão:** Phạm hả con? Còn này Vũ Thị Thắm, thành phố Nam Định. Cũng... Con biết phải không con? Vậy thì Thầy sẽ gửi thẳng cho con khỏi cần gửi cái bưu điện, con ha. Còn cái cô mà Lê Thị Thân đó con, tâm Liên đó, à đây Thầy có cái bức thư gửi cho con. Và đồng thời thì con có xin Thầy sách là ‘*Người Chiến Thắng*’ và cái bộ sách ‘*Những lời Phật Dạy*’, để rồi Thầy sẽ cho thêm những cái sách gì nữa cho mấy con. Cái ‘*Những lời Phật Dạy*’ nó còn cái tập bốn nữa con, mà Thầy làm chưa có xong. Coi như là Thầy đã làm xong, nhưng mà cái in ra, phô tô ra để làm thành cuốn sách thì chưa. Rồi Thầy sẽ gửi cho mấy con.

Tu sinh 5: (...)

Trưởng lão: À, bây giờ con muốn xin sách gì đó, con ghi trong một cái tờ giấy con. Tên sách đó, rồi con sẽ đưa Thầy. Thầy sẽ coi con cần cái bộ sách nào, văn Hoá Truyền Thống tập I, tập II, hay hoặc là cái sách gì đó, con ghi cho Thầy ha.

Phật tử 5: Dạ.

Trưởng lão: Chiều rồi con, lát nữa trưa, rồi con đưa cho Thầy cũng được, không sao đâu.

Phật tử 5: Dạ.

Trưởng lão: Rồi bắt đầu đưa Thầy rồi đó, thì Thầy coi như là Thầy coi theo đó Thầy mới sắp xếp Thầy mới gửi cho con.

Phật tử 5: Dạ.

Trưởng lão: Cần cái bộ nào Thầy có Thầy đưa cho con.

Phật tử 5: Dạ.

Trưởng lão: Ủ, có những cái ...

Phật tử 5: (...)

Trưởng lão: Hai cái phải rồi con. Thầy làm rồi, Thầy gộp chung vô lại đây.

Cô Đoàn Thị Sửu con, có ai không con?

Phật tử Đoàn Thị Sửu: Có.

Trưởng lão: Rồi Lê Thị Thường có đây không con? Vậy là hai cái này có đủ rồi con.

4- ĐỐI TRỊ HÔN TRÂM

(21:57) Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy, thì trước khi mà ác pháp nó đến thì con phải tập nó trước, cho nên bởi vậy thì con phải, trong thời gian khuya với sáng, khuya với tối là con thấy hai cái thời đó là thời gian rất là trống, nhưng trong ban ngày đó thì không sao hết. Ban ngày thì theo con nghĩ, con dành để mà tu, tu cái Tứ Niệm Xứ nhiều hơn nhưng mà hai thời gian đó thì nếu mà mình tu hai cái pháp kia thì con không tập tiếp được.

(22:33) Trưởng lão: Đúng rồi, bởi vậy cái đó mình thiện xảo đó con.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ.

Trưởng lão: Vì cái thời gian đó mình biết nó dễ bị hôn trầm thùy miên.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ

Trưởng lão: Thì do đó mình áp dụng cái phương pháp như Chánh Niệm Tỉnh Giác hay hoặc là Thân Hành Niệm thì nó sẽ phá đi, thì nó đỡ hơn. Chứ còn để mà nó cứ bị cái niệm hôn trầm thùy miên, coi như nó mất cái thì giờ mà nó không ra gì hết con.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ.

Trưởng lão: Cho nên lúc mà ban đêm mà cái người nào mà hay đi kinh hành là người đó mới tu tốt, Thầy biết liền. Còn người nào mà cứ ru rú ở trong thất, Thầy biết là cái người này ngủ, không có chạy đâu khỏi đó hết đó. Không có người nào là con người thì không có tránh khỏi cái điều này đâu. Trừ ra có người tu chứng thì người ta mới không có thôi. Chứ còn cái người mà phàm phu như chúng ta, mà ban đêm mà cứ ngồi lim dim đó, thì thế nào cũng ngủ hà, không có trập đầu! Không có người nào, một trăm người

Mà Thầy nói rằng, mấy con biết là, cái niệm mà hôn trầm thùy miên nó khó lắm, chứ không phải dễ, cái niệm si. Mà người ta sợ nhất là cái niệm đó, nó làm cho uể oải mệt nhọc. Nó làm như là muốn chết vậy, nó lười biếng cách gì đâu. Cho nên phải ráng thẳng cho được, chứ còn thẳng không được, không bao giờ tu được! Nó tu không tới đâu! Phải khó lắm, chứ không phải dễ nói. Cái mặt của nó như vậy đó, biết đó, mà thẳng nó khó thẳng đó, chứ không phải dễ đâu. Nó làm uể oải mệt nhọc, gần như muốn chết vậy. Mà nó không chết, mà nó làm lười biếng cỡ độ đó.

Cho nên chỉ còn có pháp Chánh Niệm Tỉnh

Giác và pháp Thân Hành Niệm, đặng nó làm cho mình tinh tấn. Nó thích, mình đi thì tức là nó tỉnh, nó làm cho mình không còn lười biếng nữa. Chứ còn mình tu các pháp khác là thôi, nó lười biếng nó ngủ hà. Không có làm sao mà tránh khỏi nó. Sợ lắm! Ở đây hầu hết là chúng mà về đây tu đều là bị hôn trầm, thùỵ miên mà bỏ cuộc đi hết. Không có thắng nổi nó rồi phải đi thôi, chứ không có gì hết.

(24:17) Nó có hai cái khó, cái ăn ngày một bữa cũng khó! Mà cái ngủ khó! Rồi cái độc cư khó! Hai cái này khó. Mà hai cái này được nữa thì là cái người này tới nơi tới chốn. Thắng được cái hôn trầm, thùỵ miên là cái người này tu Tứ Niệm Xứ tốt. Còn thắng không được mà ôm Tứ Niệm Xứ là tu kể như gục. Không làm sao mà nổi!

Cho nên nó có cái pháp Thân Hành Niệm, có cái Chánh Niệm Tinh Giác. Nhưng mà cái Chánh Niệm Tinh Giác nó không bằng pháp Thân Hành Niệm đâu.

Cho nên mấy con mà nếu mà ban đêm, mấy con mà siêng đi, thì mấy con mới thắng nó. Chứ còn mấy con lười biếng mà ở trong thất, Thầy cứ nhìn cái thất nào mà cứ ở trong thất mà ngồi tu, nói tu chứ sự thật ra ngủ. Thầy bảo đảm mấy con không có người nào mà tránh khỏi. Còn cái người

nào mà cứ rọ rạy, cứ đi đi vòng vòng thất đi hoài, hay hoặc là đi ra ngoài thì mấy người đó thành công, là những người chiến thắng.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ kính bạch Thầy, hồi tối thì con đi ra ngoài luôn, đi ra ngoài thất, đi cỡ khoảng nửa tiếng đồng hồ thì con thấy nó tỉnh táo ra. Nó rất là tốt nhưng mà không bằng con nghĩ mà đi ra ngoài mà đi Chánh Niệm Tỉnh Giác Định không bằng cái Thân Hành Niệm. Vì con đi nửa tiếng Thân Hành Niệm rồi thì Thầy dạy chỉ đi nửa tiếng thôi, thì con đi nửa tiếng, con không dám Tăng thêm. Sáng nay con bạch Thầy để xin thêm. Nếu mà có điều kiện mà nửa tiếng hoặc một tiếng rồi nếu cần thời gian còn trống thì con có thể đánh nó hai tiếng được không Thầy?

Trưởng lão: Được không có sao hết.

Tu sinh Pháp Ngộ: Vì cái thời gian nó rất trống! Trong hơn ...

Cô Út: Bên nữ không có nước.

Trưởng lão: Ai đó?

Cô Út: Khu bên đó không có nước.

Trưởng lão: Không có nước hả con? Để coi thử coi nó nghẹt ở chỗ nào đó, con coi thử coi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Kính bạch Thầy, nếu mà khi con ngồi mà con tu Định Niệm Hơi Thở thì làm căng với nó không. Chứ nó không vô không nhập gì hết. Nó cứ ác pháp tới, hồi tối con đánh nó bằng ngồi luôn đó thì trước sau gì rồi không có tiến bộ. Nếu mình cứ ngồi gồng găng kiểu đó con thấy cũng không tiến bộ.

(26:09) **Trưởng lão:** Không được.

Tu sinh Pháp Ngộ: Hoặc là ngồi thanh thản an lạc vô sự Tứ Niệm Xứ thì cũng không tiến bộ.

Trưởng lão: Không vô.

Tu sinh Pháp Ngộ: Chỉ cần năm phút, ba phút thì hôn trầm nó tới. Ba phút, năm phút, nửa tiếng là nó tới. Nếu mà con quyết đánh Thân Hành Niệm một cái thì nó bay liền. Nó rất là nhẹ nó chạy rất nhanh mà mình dùng hai cái pháp kia thì nó gồng găng với nó dữ quá! Con thấy con gồng găng với nó thì mệt lắm!

Trưởng lão: Đúng rồi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Không thích, hao binh tổn tướng mà không bằng mình đánh cái pháp kia.

Trưởng lão: Đúng rồi, nó có những cái

phương pháp để đối trị được thì mấy con phải thiện xảo. Trong những cái giờ đó thì coi như là thay đổi pháp hết, không có phải là theo cố định được.

Phật tử: Dạ.

Trưởng lão: Mà mình phá cho được những cái chương ngại pháp. Thì thí dụ như “*Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu, trên tâm quán tâm...*” tức là mình cũng tu Tứ Niệm Xứ. Mà bây giờ bị chương ngại đó, thì bảo vệ cái Tứ Niệm Xứ thì phải đẩy lui cái đó ra chứ. Con hiểu không? Mà đẩy lui thì phải có pháp chứ, đâu phải ngồi đó mà gồng gân với nó được, phải không mấy con? Bây giờ cái pháp mình sơ sơ đó, mình tác ý một hai lần, mình tác ý nó thì nó đi được thôi, nó tỉnh thì thôi.

Đằng này nó lại đánh mạnh mình chứ, nó không có chịu thua, nó đánh quá. Do đó thì mình ôm cái lực lượng thứ mạnh vô, mình đánh cho nó bay ra chứ đâu. Thì như vậy cũng tu Tứ Niệm Xứ, chứ đâu phải là không tu Tứ Niệm Xứ. Chừng nào mà mình ôm cái pháp đó, mình đánh nó dạt ra, cũng như con ôm pháp Thân Hành Niệm, con đánh bay đâu nó ra. Rồi bắt đầu bây giờ con ngồi lại con thấy nó nhào vô nữa, như vậy là tao đứng

dậy đi nữa, có gì đâu. Đi tiếp nữa! Cũng như là tu Tứ Niệm Xứ rồi, chứ không có gì đâu. Cái đó chính mình sử dụng pháp mình đấy.

Cho nên Thầy nói thí dụ như bây giờ con bị đau bụng này, nhức đầu này thì lúc bây giờ mình tu Tứ Niệm Xứ chú gì? Mà cái thân của mình đau làm sao mình tu Tứ Niệm Xứ được, thanh thân được phải không? Do đó, ôm vào cái hơi thở liền, trú vào hơi thở, an trú trong hơi thở liền, đánh bay chừng nào mà cái bệnh hết mới trở về Tứ Niệm Xứ. Rõ ràng là mình không tu Định Niệm Hơi Thở, nhưng mà lúc bây giờ là phải ở trong Định Niệm Hơi Thở đánh.

(28:07) Hoặc là con phải ôm pháp Thân Hành Niệm: *“Cho mày đau, tao ôm pháp Thân Hành Niệm tao đi. Tác ý, tao đi hoài.”* Đi riết nó mới cán nát ba cái bệnh đó, cũng tiêu luôn hà. Hôn trầm thù miên con thấy nó đánh cũng tiêu, thì bệnh đánh cũng tiêu, chứ không có gì, nó nhiếp phục được hết.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ con thấy nếu mà ôm cái Thân Hành Niệm thì rất là thoải mái, nhất là hôn trầm thù miên đánh nó là nó chạy nhanh lắm.

Trưởng lão: Đúng rồi, bây giờ có cái thứ vũ lực tốt rồi thì cứ sử dụng mà đánh.

Tu sinh Pháp Ngộ: Mình không thiện xảo, vũ khí tối tân mình để, mình cứ mang lính lè tè nó đánh, đánh cầm cự với tổn thời gian tổn sức.

Trưởng lão: Ừ.

Tu sinh Pháp Ngộ: Thôi mình mang đại bác mình đập nó một phát cho nó chạy mất.

Trưởng lão: Đó, đúng rồi, đem đại bác phá nó, đập cho nó chết luôn. Đó vậy mới biết sử dụng vũ khí chứ.

Để một lát Thầy ra Thầy coi con.

Cô Út: Ở đây có nước rồi.

Trưởng lão: Thầy biết cái đường này rồi

Tu sinh Pháp Ngộ: Con thấy đập rất nhanh bạch Thầy. Thì con bạch Thầy xong rồi, vì trong ngày con quán xét rồi, nếu mà nó khởi lên những cái niệm nào đó, ác pháp nhiều, hoặc là nó khởi lên những cái niệm suy nghĩ, là đêm đó là Thân Hành Niệm, à là hôn trầm nó đánh mạnh rồi. Cho nên cái ngày nào mà mình thấy nó bị ác pháp nhiều thì ngày hôm đó mình đánh Thân Hành Niệm mạnh vô. Là đêm hôm đó là mình khỏe, không

phải ngồi thức. Hồi tối con ngồi con cứ xếp con gối với nó thì con mệt lắm. Con thấy nếu mà cứ để kéo dài kiểu này không bao giờ tu tiến bộ hết, thì con bạch Thầy để con thiện xảo.

Trưởng lão: Đúng rồi, như vậy được rồi. Con có thể nói là Thầy cho ba mươi phút. Nhưng mà cái điều kiện là bây giờ giấc nó đang tấn công quá mà cứ đánh ba mươi phút làm sao đánh, làm sao thắng chúng? Chứ phải chi nó bình thường, nó không có gì hết thì mình tu ba mươi phút thôi, con hiểu không? Mà bây giờ trong khi nó đánh hôn trầm thù miên mà ba mươi phút làm sao cho đủ? Hễ mình xả ra, ba mươi phút là xả ra cái nó nhào vô hà.

Phật tử: Nó nhào vô bạch Thầy. Nó tỉnh táo cỡ khoảng hai mươi phút sau là nó nhào lại.

(30:05) **Trưởng lão:** Nó nhào vô, cho nên vì vậy mình ôm pháp Thân Hành Niệm, mình quét chùng nào mà bay nó luôn. Tới chùng mình đi ngủ mà nó nằm luôn, nó không chịu ngủ đó thì được rồi.

Tu sinh Pháp Ngộ: Hai tiếng, theo con nghĩ một, hai tiếng là nó chạy mất rồi. Nếu ban ngày mà tỉnh táo thì cứ dành trọn hết tu Tứ Niệm Xứ.

Trưởng lão: Tứ Niệm Xứ. Bởi vì nó tỉnh rồi, nó không có chướng ngại rồi, tu Tứ Niệm Xứ được.

Tu sinh Pháp Ngộ: Dạ, còn nếu mà ban đêm mà nó như vậy thì mình đập phá cho nó tiêu hết.

Trưởng lão: Đập hết.

Tu sinh Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Con vậy là...

Trưởng lão: Rồi rồi được rồi, như vậy là tốt rồi.

Tu sinh 6: Bạch Thầy con hôm qua tối hôm qua, thì khoảng tám giờ rưỡi thì nó còn làm con ghê gớm luôn, Thầy.

Trưởng lão: Ừ.

Tu sinh 6: Nó nhồi cho con buồn ngủ này, nó nhồi cho con là coi như là nhức nhối, nhức cả chân tay, thế như sâu bò ấy. Thế nó cứ cắn rứt. Con vùng dậy, con không đi nữa, coi như con vượt ra, trời mưa con cũng đi, con đi Thân Hành Niệm, à con đi...

Trưởng lão: Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Tu sinh 6: Chánh Niệm Tỉnh Giác. Con đi mãi xuống dưới lán của Thầy này, con lại đi lên lại

trên này. Con đi mãi thì sau là thấy nó nó không nhúc, không đau nữa.

Trưởng lão: Ủ.

Tu sinh 6: Thì sau vào con ngồi, lại coi như con không đi kinh hành nữa, con ngồi con đọc sách. Thì khoảng được ba mươi phút nó lại lồi con.

Trưởng lão: Ủ.

Tu sinh 6: Nó lại lồi con thì con lại vùng dậy là coi như con đi. Như vậy là coi như là sau đến chín giờ, mười giờ kém năm phút coi như con tắt đèn con đi ngủ. Thì sáng dậy, con dậy thì con đi kinh hành được năm lượt thì con ngồi xuống. Đến cái lượt thứ năm thì thấy cái chân này nó cứ lâu lâu nó nhót một cái. Các cái bàn chân nó cũng nhót một cái. Sau lưng nó cũng nhót. Con lên con nằm thanh thân an lạc vô sự ạ. Thì con vừa nằm được một tý thì thấy mắt con nó nhắm lại và con thấy cái hình bóng của Thầy đã đứng trước mặt con, cầm một quyển sách: *“Mấy thằng giặc đến đây ta chuẩn bị ta đánh cho nó tan.”*

Thì không biết cái đó là khi con mở mắt ra không thấy nữa thì coi như là con lại vùng dậy. Thì coi như là sáng hôm nay thì con cũng vừa nằm

xuống con vừa niệm câu: “*Thân an lạc, thân thời, vô sự*”. Coi như là tự nhiên mắt nó nhắm lại thấy Thầy, coi như cầm một quyển sách đứng ở trước mặt: “*Có mấy thằng giặc đến đây ta chuẩn bị ta đánh cho nó tan.*” Thì coi như con vùng thức dậy, coi như rửa thì không biết như thế nào.

(32:38) **Trưởng lão:** Đúng rồi, Thầy nhắc cho con là phải đánh mấy thằng giặc đó. Giặc hôn trầm thù miên. Giặc mà thọ nó đánh con đó. Cho nên vì vậy mà khi mà con bị những cái cảm thọ đó, con tác ý: “*Thọ vô thường, đi, không có được ở trong thân này!*” Con nhắc, bất kỳ một trạng thái nào mà nó chướng ngại, nó làm cho mình thọ, các cảm thọ hoặc những cái trạng thái tưởng thì con đánh. Còn cái hôn trầm thù miên thì con đi Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Rồi sau này con tập tới cái pháp Thân Hành Niệm nữa thì coi như là đủ cái vũ lực mà chiến đấu với giặc sinh tử đó. Nhớ tập như vậy, mấy con khá lắm đó. Chứ mấy con đi kinh hành vậy là Thầy mừng lắm. Chứ mấy con mà ru rú ở trong thất mà lưỡi biếng thì thôi, Thầy thấy chết được.

Tu sinh 6: Bạch Thầy! Con cứ tập ba mươi phút đi kinh hành xong rồi con vô con nghỉ tý xong rồi con vào con đọc sách được khoảng bao

mười phút, rồi thì là con thay đổi, xong rồi con tập liên tục, con đi có hôm mỗi chân. Thì con cũng đã đọc xong cuốn coi như là Sa di của Thầy, mấy hôm con đọc liên tục thì con cũng đã đọc xong. Vừa đi kinh hành xong vừa đọc sách để nó giảm bớt cái thời gian tập, nó căng quá thì con...

Trưởng lão: Đúng rồi con. Bây giờ con tập, con vậy đó, con đọc sách vậy đó, được con. Bởi vì những gì cần hiểu phải thông hiểu.

Tu sinh 6: Coi như là trong có cái đêm đó nó ngồi con một lúc đó thôi, chứ còn mấy đêm thì không thấy gì cả.

Trưởng lão: Vậy được rồi, nó lâu lâu nó thăm mấy con, chứ nó không có sao đâu.



MỤC LỤC



01-Duyên nhân quả Phật pháp	5
1- Giác ngộ bốn chân lý	5
2- Tâm bất động trên tứ niệm xứ	12
3- Pháp thiện đối trị pháp ác	17
4- Đức phật là ân nhân của loài người	22
5- Lưu ý khi tu tứ niệm xứ	27
6- Duyên nhân quả phật pháp	38
02- Quán bất tịnh cho thẩm nhuần	46
1- Định vô lậu - chánh tư duy	46
2- Giữ tâm thanh thản trên tứ niệm xứ	51
3- Tu tập các loại định cơ bản	67
4- Nương thân hành trị bệnh	77
5- Tu tập căn bản từng pháp	85
03-Đối trị hôn trầm	92
1- Đối trị hôn trầm	92
2- Bảo vệ tâm bất động trên tứ niệm xứ	98
3- Lệnh truyền khi tu thân hành niệm	109
4- Kham nhẫn khi bị muỗi cắn	118

04-Học cách đánh giặc sanh tử	125
1- Các pháp đều vô thường	125
2- Nhân quả đời trước	134
3- Kết tập kinh sách phật	139
4- Làm sống lại văn hóa đạo phật	151
05- Quán niệm chết giúp tăng nghị lực	156
1- Thiện vô lậu chuyển thân nghiệp	156
2- Tứ niệm xứ - quán thân trên thân	165
3- Đối trị hôn trầm, loạn tưởng	174
4- Mục đích là làm chủ thân tâm	184
5- Quán niệm chết	192
6- Làm trụ trì	198
06-Tu vừa sức để không tiêu hao năng lượng	200
1- Soạn thảo giáo trình tu tập có căn bản thứ lớp	200
2- Tu tập vừa sức, đạt kết quả thì mới tăng dần lên	209
3- Khai giới để cất giữ thực phẩm - tác ý đuổi trạng thái nặng đầu	216
4- Giữ gìn giới luật trọn vẹn sẽ được giải thoát hoàn toàn	227

5- Ở xứ lạnh con người sinh lười biếng rất khó tu	232
6- Thiện xảo trong tu tập để hộ trì chân lý	239
07-Tứ niệm xứ khắc phục tham ưu	243
1- Chơn lý được hộ trì và hộ trì chơn lý.	243
2- Thọ hành, tu tập tứ niệm xứ	246
3- Tứ niệm xứ khắc phục tham ưu	261
4- Pháp như lý tác ý quét sạch ác pháp	265
5- Thiện xảo khi tu tập	271
6- Nhiếp phục tâm và an trú - ôm phao vượt biển	273
08-Mỗi hành động sống thiện đều là pháp tu	278
1- Đẩy lui chướng ngại pháp	278
2- Tu tập chuyên một pháp nhiếp tâm	282
3- Thương yêu hạnh phúc của chúng sanh	290
4- Đối trị hôn trầm	299

