

MÙA AN CỬ

TẬP 3

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 3



PL: 2549 - DL: 2005

17-MỘT ĐỜI TU CHUYỂN MUÔN ĐỜI NGHIỆP



1- KẾT HỢP PHÁP TÁC Ý VỚI Ý CHÍ ĐỂ ĐUỐI BỆNH

Trưởng lão: Con tập trung con hít thở, bởi vì con vận dụng, con vận dụng để tập trung để cho nó an trú cho được. Nhưng mà không ngờ cái sức, cái bệnh của con nó lại tiêu hao cái năng lượng, cho nên cái bệnh nó gia tăng lên. Bởi vì mình vận dụng thì nó phải tiêu hao năng lượng, nó phải sử dụng cái lực, cái lượng trong người của mình, phải không? Cho nên con thấy sao nó tăng lên, thì do đó con không thể sử dụng để an trú trong đó, mà đuổi bệnh ra được.

(00:25) Bởi vì theo Thầy thấy, cái sức tuổi già con nó không đủ sức. Chứ đủ sức đó, Thầy nói thật sự ra cái bệnh gì đi nữa, an trú trong hơi thở là đánh bay nó hết. Nhưng mà con không dám đâu. Nghĩa là cái sức của con chưa có được, nó lớn tuổi rồi. Chứ mà tuổi trẻ như mấy chú này mà đau như con, Thầy nói chết bỏ, một chết, hai là đuổi bệnh đi chứ không. Bởi vì đó là cái phương pháp của Phật mà, Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Đọc cái tập bốn, mấy con thấy Đức Phật khi trị bệnh, sắp sửa gần chết. Đức Phật, Chánh Niệm Tỉnh Giác tác ý đuổi đi, tỉnh cần đó, tỉnh cần tức là tác ý đuổi bệnh. Nghĩa là luôn luôn an trú trong đó rồi tác ý, an trú trong đó rồi tác ý, như vậy là bệnh nào cũng đi hết. Nhưng mà sức khỏe của con, cho nên con giữ trên Tứ Niệm Xứ thôi, *“thanh thân, an lạc, vô sự”*, rồi tác ý.

Mà Tứ Niệm Xứ nó cũng tỉnh giác, nhưng mà tỉnh giác không phải là an trú ở trong một cái pháp, con hiểu chỗ Thầy muốn nói không? Nghĩa là con ngồi con nghỉ chơi như bình thường như thế này. Thì bây giờ Thầy nhức cái đầu, Thầy bảo: *“Thọ là vô thường, cái đầu nhức đi”*, rồi Thầy để bình thường, Thầy không trú trong chỗ nào hết, con hiểu chỗ Thầy muốn nói không? Do đó, thì coi như là Thầy nghỉ ngơi dưỡng bệnh chứ không có gì hết. Mà lại có phương pháp đẩy bệnh thôi. Cho nên nó chậm, nhưng mà nó dễ dàng đối với cái sức khỏe của con.

(01:38) **Tu sinh:** Dạ, bạch Thầy, Thầy cũng dạy rằng là trong 10, 20 phút, 30 phút là tác ý, thì nghỉ thư giãn, dài thời gian hơn, nằm nghỉ ngơi hoặc là ngồi nghỉ ngơi bình thường, để cái thời gian đó dài, thư giãn đó dài hơn thì con cũng thực

hành như vậy. Nhưng mà giờ con thấy Bạch Thầy, trong cái giờ vào là nó lại tăng lên thì con lại tác ý là đuổi bệnh ra, nhưng mà hình như là thấy như con là ngược lại. Con tưởng nghĩ là coi như mình kêu nó lại, nó trở lại chứ nó không đi. Giờ Thầy dạy thì coi như là phải an trú hơi thở cho được, thì con cũng chưa hiểu được cái Định Niệm Hơi Thở như thế nào để cho an trú, tại vì việc tác ý như vậy, mà mình tác ý thì nó lại càng thấy cái họng nó đau hơn.

Trưởng lão: Con không tác ý thì nó không lên, ở không tác ý thì nó không lên, con bảo nó đi nó lại vô.

Tu sinh: Con thường thường như vậy đó, coi như kiểu mình tác ý lên thì là kêu nó lại.

Trưởng lão: Kêu nó lại!

Tu sinh: Chứ nó không đi.

Trưởng lão: Nó không đi, còn không tác ý nó thì nó đi.

Tu sinh: Dạ! Con tác ý không được.

(02:52) **Trưởng lão:** Thì thật sự ra con làm gan như thế này đi. Bởi vì theo như hôm mà Thanh Quang ở đây, thì cái trường hợp nó đau

lên tăng xông đó, do đó nó mới đầu cũng tu tập. Nhưng mà nó còn khỏe hơn con nhiều. Cũng lớn tuổi rồi, nhưng mà khỏe hơn. Cho nên Thầy bảo: *“Thôi chết, cứ chết cứ ngồi thẳng lưng đi, rồi nhiếp tâm an trú, quét cho sạch”*. Thì nó cũng tăng lên, nó tăng lên, nó nói sao mà, sao nó tăng dữ vậy!? Thầy nói: *“Chết bỏ!”*. Cái về nó làm, cái đi tiêu mất, không có sợ chết thì nó tiêu! Bởi vì nghiệp phải chuyển. Còn mình không chuyển, mình sợ nó, thì mình lui trở lại thì nó lại dập mình xuống, con hiểu không? Nó sợ!

(03:36) Còn mình không có sợ, con có dám chết không? Làm gì sớm muộn con cũng phải chết lần thôi, chứ có gì đâu! Chứ làm sao mà không chết, tuổi của con, làm gan một bữa thử coi. Bởi vậy Thầy nói, đức Phật nói: *“Cái sức chịu đựng tận cùng sinh mạng thì nó sẽ mất lạnh”*. Nghĩa là cứ cái cảm thọ mà nó đánh mình bất kỳ bệnh gì, mà mình chịu đựng cho đến khi mà sức tận cùng của mình chịu đựng thì nó sẽ mất, cái cảm thọ nó sẽ mất.

Còn mình hơi thấy nó tăng lên cái mình sợ, cái mình lo mình giảm xuống, mình không dám đấu đá với nó thật sự. Còn cái này mình liều chết. Nó nghe nội cái mình liều chết là nó cũng hoảng

sợ rồi, chứ đừng có nói chi. Thầy nói thật, phải làm gan con.

Theo Thầy thiết nghĩ, theo đạo Phật chúng ta chọn lấy, một là làm chủ Sinh - Già - Bệnh - Chết. Thì trong đó là có cái bệnh rồi, mà nó đánh mình bằng bệnh rồi. Và lại đó là cái nghiệp rồi, chứ không phải ít đâu, nó cái lực của nó ghê lắm! Vì vậy mà chỉ còn cái chỗ là mình quyết định, một là chết, chết trên bồ đoàn chứ nhất định không chết trên bệnh mà nằm đâu. Cho nó làm gì đó làm. Vì vậy cho nên vì quyết tâm quyết định như vậy thì con sẽ thắng được nó. Và thắng được nó một lần, sau đó con coi nó quá thường. Còn mình chưa thắng nó thì mình cứ thấy e ấp, không biết nó làm cho mình chết chắc hết tu. Nó luận hay lắm, chết hết tu. Không ngờ là tui tu mà tui chết thì nó lại là sướng hơn là tui chết tui sợ, con hiểu không?

Cho nên đối với Thầy thì làm gan thì nó qua, mà không gan thì thôi, thì đầu hàng thì thôi, sợ thì thôi. Cho nên vì vậy, thí dụ như đến đây, Thầy nói một là chết, chết chôn chứ có gì đâu, làm gì sớm muộn rồi cũng chết. Thầy cũng chết, con cũng chết, không người nào không chết. Sống thêm một hai ngày chi mà cứ đau bệnh hoài, phải khổ không? Đánh một bữa cho nó tan nát hết,

nó xách gói nó chạy hết, thì lúc đó mình sẽ sung sướng chứ sao? Thà là nó độc lập, đất nước nó độc lập được thì nó hòa bình, nó không phải, dân tộc trong đó nó phải sung sướng. Cái đất nước gì mà cứ bị người ta cai trị, người ta muốn đau thì mình cũng phải chịu đau, người ta muốn chết thì mình cũng phải chịu chết, chứ mình không dám cãi nó thì thôi, cái đất nước đó bị nô lệ. Cũng như bây giờ con là bị nô lệ, nô lệ giặc, phải không?

(05:48) Cho nên bây giờ mình phải quyết tâm một bữa, mình mở màn mình đánh nó một trận. Bây giờ nó sẵn sàng nó đánh mình rồi, cho nó chết một bữa. Con cứ ngồi bất động như thế này, ngồi thẳng xương sống lên. Nó mỗi chân, nó đau tê gì kệ cha, chết bỏ! Tao kỳ này tao chết, cho mày chết một đêm. Thay vì con tu vài ba giờ, bây giờ con bệnh vậy, con tu suốt đêm. Suốt đêm chưa hết, một ngày nữa. Chừng nào mà con tu không nổi, con nằm bẹp xuống đó, có Thầy tới. Dám không? Con dám không? Dám cứ làm một bữa, một trận rồi con sẽ biết, Thầy không có sợ đâu! Không phải mình tự tử đâu, mà mình có pháp, mình có pháp, phải không? Bây giờ con về con nương vậy đi, cái hơi thở con, con thở con có bị rối loạn không? Có bị nó tức ngực không? Có

không? Có bị nặng đầu chưa?

(06:38) **Tu sinh:** Trên đầu không nặng nhưng mà nó khan như khô phổi.

Trưởng lão: Khô phổi hả?

Tu sinh: Hít vào, hít ra ít hay nhiều là thấy khô cổ.

Trưởng lão: À! Con.

Tu sinh: Khoảng 30 phút ...

Trưởng lão: Vậy thì, vậy thì con sẽ sử dụng cánh tay con, con đuổi bệnh, đưa ra thì con thấy cái bệnh đi ra. Mà nó không đi ra mà nó đi vô, con cứ tác ý đuổi đi ra, cứ đưa ra đưa vô như thế này, phải không? Bây giờ đó, thí dụ như con bảo nè: *“Thọ là vô thường nè”* cái bệnh của con là bệnh gì, con nói cái tên cho rõ ràng cho nó nghe, *“Đi ra khỏi thân tao, mày không ra thì phải theo cánh tay này tao đuổi ra”*. Thì con nói: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra”* thì con đưa ra vậy, thì con thấy cái bệnh của con phải theo ra. Rồi nó theo ra không ra kệ nó, nó tăng lên thì kệ nó, con cũng cảm thấy nó ra thôi, rồi con đưa vô. Đây là Thầy dạy con là cái đòn cuối cùng, chứ còn sự thật ra Thầy dạy hôm rày con là những cái đánh nó bằng

cái trên Tứ Niệm Xứ -Tâm Thanh Thản - mà thôi, nhưng nghỉ ngơi mà đánh. Mà thấy nó hễ mỗi lần tác ý nó cứ vô, bởi vì nó là cái phương pháp nhẹ, nó thư giãn để mà đuổi bệnh thôi.

Nhưng mà nó không được, thì đây bây giờ đó, bởi vì trên Tứ Niệm Xứ mà gặp bệnh rồi thì người ta ôm Định Niệm Hơi Thở người ta quét, chứ người ta không có đầu hàng nó đâu. Chỉ có nường hơi thở, mà hơi thở con thì bị nó khô, con thở ra nhiều khô, con dùng cánh tay không khô, phải không? Con mới, khi đó con nói: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra”*, thì con đưa ra. Con đưa ra vậy, con dùng cái tưởng con cái bệnh con theo ra. Rồi con đưa vô thì con đừng có nghĩ gì hết, con cứ *“đưa vô”*. Rồi con *“đưa ra”* thì con mới nghĩ cái bệnh con theo ra. Cứ như vậy đó, con nghĩ cái bệnh con đi ra, phải không? Cứ như vậy, con cứ làm hoài. Nó tăng, cái bệnh con nó tăng lên mặc nó, chết bỏ! Tao cứ biết cánh tay đưa ra đưa vô thôi. Và con trú như vậy con làm riết, một giờ chưa xong, hai giờ chưa xong, ba giờ chưa xong, bốn giờ chưa xong, một đêm sáng ra bệnh con hết. Mà không hết thì con ngồi đó con chết cho Thầy!

Không, phải vậy chứ! Tu hành, mình nghĩ

rằng cuộc đời mình sẽ chết, mà chết phải làm chủ bệnh. Một lần chết mà sau này nghiệp nó không dám tới con. Chứ còn không khéo con chết, con mang luôn cái nghiệp đó đi theo, rồi con cũng sanh lên con cũng bệnh đau nữa à, không có chạy khỏi đâu. Còn nếu mà con chết đi mà con chiến thắng nó được vậy đó, con không đầu hàng nó, sau này nó không có đeo theo con được, biết không? Cho nên đừng có sợ!

Con đừng có nghĩ rằng bây giờ mình chết, vợ con hay hoặc là con cái mình không biết. “Tao đã đi tu rồi, cần gì nữa cái thứ mà ái kiết sử này nữa, không có lo. Đi tu rồi, một là tao phải thắng cái giấc sanh tử của tao chứ. Tụi bây, bây giờ thương tụi bây, tụi bây có đỡ vớt tao được cái gì? Có nương tựa tụi bây, tụi bây có làm đỡ vớt cái cơn trong lúc tao sắp chết bệnh đau này không?”. Cũng như con bệnh, mà con cái nó có đỡ cho con được bệnh không? Nó có thương con, nó mua vài ba viên thuốc cho con uống thôi, chứ nó không có làm sao nó chịu cái bệnh khổ của con được đâu. Mà chính cái pháp này nó sẽ chịu cho cái khổ của con đó, cái pháp của Phật. Mà con dám làm, con làm một đêm, sáng hôm sau con hết bệnh, con đi lại mạnh khỏe, không có còn bệnh nữa.

Thầy nói gan rồi, hễ đến với Thầy là thứ nhất là phải gan. Thì gan được rồi thì Thầy nói không có cái gì mà chướng ngại hết. Chẳng hạn bây giờ Thầy nói như thế này: *“Mấy con tu hành, mấy con bị hôn trầm, nhất định là phải đi sáng đêm cho mày chết, tao có pháp mà”*.

Bây giờ mấy con bị bệnh đau, thì mấy con có pháp, mấy con quét một đêm chưa xong, tao ngồi tao tu liên tục. Tu chừng nào đi ra khỏi đây thôi, nhất định là tôi không thèm ăn cơm, nói vậy đó mới thắng nó.

Còn bây giờ mà thứ loạn tưởng mấy con thấy đồ đó là đồ bỏ, đừng có nói chuyện, đừng có sợ! Thầy nói thiệt: *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra. Tất cả những cái niệm khởi này phải dừng lại hết, tao cho mày biết”*. Mình điểm mặt nó vậy, rồi bắt đầu: *“An tịnh tâm hành...”* nường theo đó cứ tác ý. Mày bước vô nữa, hễ thấy nó vô: *“Dừng lại! Không được vô chỗ này nữa”*. Các con nỗ lực các con làm vậy một đêm, hôm sau không còn cái niệm nào xen trong đầu mấy con nữa.

(10:47) Bởi vì đức Phật đã trang bị cho chúng ta đủ pháp hết rồi. Nhìn trên cái Định Niệm Hơi Thở các con thấy mỗi đề mục là một đem lại cái

sự an lành cho thân và tâm của chúng ta, cái nào cũng có hết. Tâm tham, tâm sân, tâm si, cái gì cũng đủ hết. Tại vì chúng ta tu chúng ta còn nhát gan, chúng ta chưa có đủ sức chiến đấu. Chứ phương pháp thì đức Phật đã trình bày cho chúng ta, đem cho chúng ta đủ hết rồi. Không có còn cái pháp nào mà đức Phật không giúp cho chúng ta, để mà chúng ta chiến thắng giặc sinh tử. Cái mặt nó lòi mặt nào thì đã có pháp ở đó rồi. Bởi vì ngăn ác diệt ác, sinh thiện tăng trưởng thiện, mà ngăn ác diệt ác không có pháp ngăn làm sao? Không có pháp diệt làm sao mà diệt được? Bây giờ cái thân con đau là ác pháp chứ gì, mà không có pháp làm sao con ngăn được? Nó phải có pháp, mà pháp đức Phật đã trình bày cho chúng ta ở trên cái Định Niệm Hơi Thở. Cái đề mục nào nó cũng rõ ràng hết, chứ đâu phải ngồi lảm nhảm ba cái đề mục đó để mà chơi đâu. Mà chính những cái đề mục đó là cái phương pháp đối trị đó, con thấy không?

Tại sao đức Phật bảo: *“An tịnh thân hành”*? Tại cái thân không an thì bây giờ phải bảo nó an. Thì vậy thì mình phải nhiếp tâm ở trong cái hơi thở để rồi nó sẽ an chứ có gì, đó là cái mục đích của đạo Phật, dạy cho chúng ta rõ nghĩa như vậy, thế mà đọc không ai hiểu nghĩa, không biết pháp đối

trị bệnh. Còn tâm mình trạo cử lăng xăng, thế thì đức Phật dạy chúng ta có cái đề mục: “*An tịnh tâm hành*”, biểu cái tâm nó phải an ổn mà thanh tịnh chứ. Tại sao cứ để lăng xăng, lộn xộn ở trống hoai, cứ nghĩ cái này ngại cái kia hoài vậy? Tao cho mày một phát mày tiêu mày luôn. Phải không? Các con thấy, pháp của Phật nó có chữ, tại sao chúng ta không biết dùng nó? Minh nhiệt tâm trong khi mà nó làm lăng xăng, lộn xộn là nhiệt tâm mà đập, dùng pháp mà đập cũng như dùng vũ khí mà đánh, diệt thì nó phải tiêu thôi chứ, đâu có đầu hàng trước nó đâu.

(12:28) Cho nên cái người mà biết Phật pháp và biết tu là không bao giờ sợ giặc sinh tử nữa, nó không dám. Thí dụ như bây giờ nó làm cho con mệt sắp sửa nó chết, nó làm cho co tay, giật chân. Ngồi lại! Ngồi cứng ngắt vậy, cắn chặt răng lên, rồi nhiếp tâm vô cái đề mục nào đó, để làm cho cái thân nó an ổn trở lại, nó sẽ chạy qua hết, nó không có chết được. Còn người ta cứ nằm xuống thở hộc hạch một hơi rồi chết, không làm sao chạy khỏi, nó chặn nghẹt cổ. Còn mình không sợ, ngồi thẳng lên, cho mày nghẹt cổ, tao hít thở nè. Rồi bắt đầu “*An tịnh*”, nhắc trong đầu tác ý nhắc, cái căn cổ mình nó đang bị đàm lên chặn nè. Thường

thường mấy người chết là đàm chận thở không được chết chứ không gì. Cho nên do đó mình tác ý một hơi, thông đàm hết. Pháp Phật là như vậy mấy con. Thầy nói có pháp làm chủ bệnh mà, tại mình không tu tập, chứ còn mình làm chủ thật sự. Thầy nói hôm nay tất cả mọi cái này, tiếng nói của Thầy mấy con thu ngàn năm nó còn, mà Phật pháp là Thầy chấn chỉnh như vậy đó.

(13:26) Cho nên bây giờ con Thầy nói, một là con đừng có sợ chết, sớm muộn rồi con cũng chết. Tóc con bạc trắng, con ốm cũng như Thầy rồi, không có còn bao lâu nữa đi. Thầy thì mạnh, con thì rề rề, vậy thì con phải nỗ lực đập nó một trận, thử coi nó chết không?! Không có sợ, nó làm gì nó làm, nghĩa là nó có quay cái nhà này nó chóng mặt con. Mà nó quay cái nhà này nó đảo lộn, đảo lên, đảo xuống. “Kệ! Tao ngồi chết bỏ, đảo gì đảo tao không nằm”. Mặc dù là con nằm xuống, con thấy nó không chóng mặt, không đảo lộn. Nhưng mà nhất định ngồi chết, chứ không nằm. Nó làm cho con rất khó và nó làm cho con khổ sở lắm. Nhưng mà lúc bây giờ con ôm chặt pháp, con sẽ vượt qua. Thầy nói như vậy, nếu lượng sức làm được làm, rồi mà nếu mà lượng sức mà còn nhát gan đừng có đổ thừa Thầy, có chết

đổ thừa tại Thầy tụi con chết.

2- MỘT ĐỜI TU CHUYỂN MUÔN ĐỜI NGHIỆP

(14:19) **Tu sinh:** Dạ, mô Phật! Con cứ tưởng nghĩ đây là cái nghiệp quá nặng rồi nó đi chậm thôi, chứ còn con cũng tin tưởng trong bài của đức Phật để lại là nhiếp tâm để đuổi bệnh, rồi Thầy cũng dạy con đó là đức Phật đã để lại cho tất cả chúng sanh, trong đó có con, thì con cũng tin tưởng đó là vậy, nó sẽ chậm đi nhưng nó sẽ chết. Mình kiên trì theo đuổi để đuổi bệnh chứ còn con không có ý nghĩ là Thầy sai. Nhưng mà con đau có lúc kinh quá, niệm Định Niệm Hơi Thở thì nó tăng lên thì con cũng bạch Thầy, Thầy chứng minh và Thầy chỉ giáo lại cho con để tu hơn.

Trưởng lão: Bây giờ đó, bây giờ cái hơi thở của con bây giờ nó, Thầy sợ cái hơi thở nó rối loạn vì nó là nội tạng.

Tu sinh: Con không dám nói sợ chết, trước sau gì cũng chết.

Trưởng lão: Thôi rồi! Được rồi con không sợ chết. Không có sợ chết thì con cứ dùng cánh tay của con. Bây giờ con tập, con biết cánh tay đưa ra, đưa vô rồi phải không?

Tu sinh: Dạ! Mô Phật.

(15:37) **Trưởng lão:** À, con sẽ dùng nó đi. Rồi mà con thấy nó được rồi, bắt đầu con đánh nó một đêm cho nó tổn mặt, chớ không có gì đâu mà sợ. Con làm thử một đêm đi, thử coi chết thì được chết cho rồi, cho nó khỏe cái thân, chứ để làm chi mà nó cứ kéo dài cái bệnh như vậy, chết còn sướng hơn. Thầy nói thà là khi mà có đau bệnh, chết còn sướng hơn là ở đó bệnh đau. Mặc dù là cái bệnh của con không gì, chứ nó làm cho con cũng khó chịu lắm. Lúc thì vậy, lúc thì khác, lúc thì ăn được, lúc thì ăn không được, nó hành hạ mình dữ vậy! *“Tao nợ gì mày dữ vậy, mà hành dữ vậy?”* Tao cho mày một bữa là chết hết đó. Phật pháp dạy chúng ta làm chủ được những cái sự này thì tao đâu có sợ gì nữa hết.

Hễ cái người mà biết được Phật pháp là cái phước họ quá lớn rồi, họ chuyển được cái nhân quả chứ đâu phải nhân quả làm chủ họ. Cho nên con đừng có sợ, Thầy nói đừng có sợ! Đừng có nghĩ là cái nghiệp mình quá nặng. Bây giờ Thầy nói nghiệp cũng như cái núi Hy Mã Lạp Sơn, nghĩa là nó lớn như vậy. Nhưng mà đối với Phật pháp, nó sẽ làm cái núi đó đổ sập hết không còn nữa, không có còn một chút nào. Chính Thầy

biết, Thầy cũng đâu phải là Thầy không có nghiệp, nghiệp lớn lắm. Nhưng mà đối với Thầy bây giờ đó, không có cái cái nghiệp nào mà tác động được Thầy, không làm gì được hết, nghĩa là bị đổ vỡ hết rồi.

Cho nên đức Phật nói kéo cột, khi mà tu chứng rồi. ông Phật nói kéo cột, ông đã bẻ gãy hết, có phải không con? Ông bẻ gãy hết, ông nói bẻ gãy hết rồi, thì Thầy cũng bẻ gãy hết rồi. Mà mấy con bây giờ cứ cột kéo nó giảng sao mấy con cứ để như vậy không chịu bẻ. Mà pháp đó là dùng để bẻ, chứ còn cái gì nữa mà không chịu bẻ, con hiểu? Chứ ông Phật ông bẻ cái gì giờ? Thì nhờ pháp đó ông bẻ chứ. Vậy mà Thầy đem hết sức dạy cho mấy con bẻ cột kéo đó hết chứ còn có gì...

(17:24) Phải không? Sợ gì cái thứ đồ đó, ba cái nghiệp này. Từ cái vô minh không thấy, mình mới sợ. Bây giờ mình rồi thì không sợ. Mình rồi là gì mấy con biết không? Ngộ được chân lý. Thấy, lẽ ra mấy con thấy mấy con ngộ được chân lý rồi. Cái gì khổ? “*Tham, sân, si*” khổ!

Nguyên nhân nào sinh khổ mấy con thấy rõ rồi, là “*lòng ham muốn*” này. Ham muốn cái gì? Còn muốn sống thì tức là còn tham chứ, còn

không tham muốn sống thì đâu có sợ cái bọn giặc này, phải không? Cho nên xả bỏ hết đi, đó là một cái chân lý rõ ràng mà.

Vì vậy mà cái “*Tâm thanh thân - an lạc - vô sự*”, mấy con cũng nhận ra rồi hết rồi. Không có người nào không biết cái này rồi. Tức là chân lý thứ ba diệt để rồi. Còn đạo để thì bao nhiêu pháp mấy con học rồi, còn gì nữa đâu mà, phải không? Cái gì cũng xong hết rồi, cái gì cũng biết hết rồi, bây giờ chỉ còn mở mặt trận đánh thôi. Pháp mấy con nắm hết rồi, một là chết hai là sống với nó thôi, cho mày dọa. Mà nghiệp mà làm gì mà nó đánh mình chết nổi. Thầy nói, chết thì ông Phật ông đã chết lâu rồi, chết thì Thầy cũng đã tiêu ma hồi nào, chứ làm sao tới bây giờ mà còn ngồi đây dạy đạo mấy con? Cái đó đúng mà.

Thì mấy con cũng nghiệp cỡ bằng sức cái nghiệp của Thầy thôi, bằng sức cái nghiệp của ông Phật thôi, chứ hơn được sao? Có cái nghiệp nào hơn đâu? Nhân quả thì nó có từng lớp, nó là nhân quả như vậy thôi, chứ không hơn. Bởi vậy khi mà nhìn thấy nhân quả nó không phải dữ tợn đâu, Thầy nói. Cũng như nếu mà nói dữ tợn nữa, thì cơn đau nó phải tăng lên, chứ sao lại nó đau tới đó, chớ đó là nó đứng đó? Các con cứ chèo hai

chân để đau thử coi, rồi nó đau tới cái mức cuối cùng đó, không thấy nó tăng nữa. Nó cứ nhiều đó thôi, rồi bắt đầu nó giảm xuống, nó không có tăng lên đâu. Tại cái sức của nó tới đó là nó hết rồi. Thì rõ ràng cái nghiệp của nó có chút chỗ đó thôi, chứ nó đâu có hơn được nữa. Ờ, chứ không phải cứ đau hoài đau hoài, nó tăng tăng tăng lên tăng lên, nó đâu có, nó tới cái mức chỗ đó thôi.

(19:21) Bây giờ mới đầu mấy con ngồi cái nó tê tê, hơi cái nó nhức nhức nhức tăng tăng tăng lên, đau đau, đau như là ai lấy dao mà xẻ thịt mình vậy. Nhưng mà nó đau tận cùng, cuối cùng nó cũng hết, tới mức đó cái nó không, mình thấy sao nó không tăng nữa. Mấy con bữa nào mấy con ngồi kiệt già, mấy con thử, mấy con sẽ thấy hai cái chân của mấy con đau. Nó đau đến cái lúc đó thôi, nó tới đó nó dừng lại đó hà. Nó đau hoài, nó đau hoài, nó làm cho mình ở cái mức độ đau đó, đặt cho mình ngán, mình lòi chân xuống, chứ không có gì. Nó khôn lắm, nó kéo dài. Nhưng mà nó kéo dài hoài mà nó thấy không được cái nó lui. Nó giảm xuống, từ từ nó giảm xuống, nó giảm xuống. Cứ ngồi đi, các con ngồi một đêm, ngồi kiệt già một đêm đi, nó không có gãy giò mấy con đâu mà sợ. Thấy nói thật mà, rồi nó lui dần xuống.

Thí dụ như khoảng bây giờ các con 7 giờ các con ngồi đi, tới 12 giờ bắt đầu nó lui rồi. Cái vấn đề đó nó lui, thấy khoảng thời gian nó như vậy là nó không thắng mình được. Thì cái khoảng, thí dụ như bây giờ các con ngồi có một tiếng thôi. Thì 7 giờ đến 8 giờ bắt đầu nó đau rồi. Rồi nó kéo dài cho con cho tới 12 tiếng đồng hồ. Thì khoảng từ 10 giờ, 11, khoảng đó nó đau ghê gớm lắm. Nhưng mà nó giữ cái mực đau ghê gớm đó cho tới 12 giờ cái nó tuột xuống. Nó thấy thắng không được, nó lui. Nghiệp nó vậy, nó chuyển. Bởi vì nghiệp thì nó tác động nó làm cho mình sợ hãi, mà mình không sợ hãi tức là mình chuyển nghiệp. Mà nó giữ cái mực cho mình đau đón khổ sở để cho mình sợ để mình lui. Nhưng mình thấy nó thường quá, cho nên bắt đầu nó lui. Nó lui nó đau hàng rồi, tức là mình chuyển đó. Mình chuyển cả nhiều đời mình trong khi mình ngồi chịu đau trong mấy tiếng đồng hồ mình chịu đau đến cái mực nó nằm chịu đó, là mình chuyển nhiều đời khổ của mình. Nhiều cái nghiệp ác của mình khổ, cho nên nó đau đom đóm nước mắt. Tự nó chảy nước mắt, nó chịu đựng như vậy đó, là mấy con biết, cái người gan dạ lắm mới đấu đá với nghiệp mới nổi. Không, đây là cái kinh nghiệm bản thân của Thầy mà, Thầy nói.

(21:16) Cho nên Thầy nói, ở bên Thiên tông, người ta tu, người ta ngồi thiền nhiều, người ta tập nhiều đó, người ta nói: *“Chẳng phải một phen sương lạnh buốt, hoa mai đâu dễ ngửi mùi hương”*. Nó đau đến tận cùng thì nó mới hưởng được mùi hương chứ! Thì mấy ông Thiền sư mà mấy ông ngồi thiền, sự thật ra ông đâu có phải nhập thiền định gì, ông ở trong định tưởng vậy thôi. Nhưng mà khi mà ông ngồi tu tập, bị chân ổng ngồi, luôn luôn ở bên Thiên tông thì nó ngồi kiệt già, nó không có ngồi bán già như mình đâu, nó ngồi kiệt già. Cho nên cái trận đánh của hai cái chân kiệt già này, nó đánh quá trời quá đất, nhưng mà ông này ông gan thiệt. Cho nên khi mà nó hết đau rồi cái ông nghe mát lạnh. Nhưng mà ông bị ức chế tâm, không có niệm thiện niệm ác, cho nên ông rơi vào cái định tưởng thôi, chứ bên Thiên tông nó cũng gan ghê lắm!

Còn mình, đối với mình là con Phật, mình phải gan hơn nó nữa chứ. Con Phật mà nhát gan hơn Thiên tông thì dở. Thiên tông người ta còn kéo chân, người ta ngồi người ta chịu đau cả mấy tiếng đồng hồ. Còn mình, trời đất ơi! Thầy nói, cứ ngay cái bệnh của mình đó mình chiến đấu, chứ mình đâu có chiến đấu mình tạo ra cái bệnh đâu.

Tại nó bệnh mình phải chiến đấu thôi. Còn cái kia người ta tạo ra bệnh để mà người ta chiến đấu. Chứ hai cái chân mấy con có đau không. Mặc mớ gì phải ngồi chịu đau dữ vậy? Vậy mà nó dám chịu đau. Vậy mà nó còn lại tuyên bố: *“Chẳng phải một phen sương lạnh buốt”*, nghĩa là đau quá, nó đau như sương lạnh. *“Hoa mai đâu phải dễ ngửi mùi hương”*, con thấy không? Hay quá! Đúng là mấy ông Thiên sư này tu dữ ớ, chứ không phải.

Còn mình bây giờ mình thua sao?! Đó là cái bài kệ của Thiên sư Hoàng Bá, ông tu vậy đó mấy con, ông tu vậy. Còn mình bây giờ, mình tu dở quá vậy? Mình con Phật mà mình thua con Tổ! Tổ làm sao bằng Phật phải không? Thế mà người ta còn vậy.

(23:11) Cho nên ở đây mà Thầy thấy ai mà tu mà nỗ lực gan dạ, Thầy nói: đúng là con Phật! Con cháu Phật mới vậy chứ, con cháu phàm phu nó nằm dài, nó đi nhà thương hết ráo. Cho nên mấy con mà về đây với Thầy, Thầy huấn luyện cái tư tưởng của mấy con mạnh lên, không có đầu hàng đâu. Rồi từ đó từng chút từng chút mấy con tiến tới mấy con thấy càng ngày cái nghị lực của mấy con, cái kiên cường, gan dạ của mấy con không thể lường nổi. Cho nên nghiệp lực nó chuyển hết

sạch, chuyển hết!

Một đời tu mà chuyển hết muôn đời nghiệp. Mỗi một đời chúng ta làm biết bao nhiêu chuyện ác, mà khi mà đến cái đời chúng ta được gặp chánh pháp được, thì cái nghiệp chúng ta nó lớn vô cùng. Thế mà trong một đời chúng ta tu mà cái gan dạ nó chuyển, Thầy nói trong mấy tiếng đồng hồ mấy con ngòi chịu đau là mấy con đã chịu cái sức nhiều đời đã làm ác của mấy con đã trở thành cái quả đó. Vậy mà mấy con không sung sướng để mà trả nghiệp, lại chạy trốn nữa. Nợ người ta mà bây giờ chạy trốn, không chịu vui lòng mà trả thì làm sao hết nợ?!

3- QUYẾT CHÍ, GAN DẠ LÀM CHỦ SANH TỬ

Cho nên không có người nào tu mà Thầy nói rằng bình an mà không có đau đớn mà có thể mà làm chủ được sự sanh già bệnh chết. Con nghe đức Phật sắp sửa, những cái giờ phút mà đức Phật chứng đạo là ma vương chứ gì? Thực ra con biết, hành hạ cái thân của đức Phật đến mức độ nào, chứ đừng có tưởng. Đâu có phải muốn thành đạo đâu phải chuyện dễ đâu! Phải một trận sống chết, chứ không phải dễ đâu! Thầy cũng phải “*một phen sương lạnh buốt*”, chứ đâu phải dễ đâu! Nghĩa là ngòi sừng sững vậy mà chống với những cái cơn

bệnh kinh khủng!

Nghĩa là Thầy nói, những cái cơn mà nó lạnh mà các con biết cảm lạnh đó. Mà nó lạnh, mình nói cảm lạnh chứ sự thật ra mình tu hành đến cái mức độ đó nó phải như vậy. Nó lạnh ở trong xương nó lạnh ra, nó rét! Thế mà dựng thân ngồi chịu đựng như vậy, *“cho mày chết chứ tao nhất định không nằm đâu, không lấy mền trùm đâu”*. Mặc cái áo mỏng thường thôi, chứ còn không lấy đồ đắp. Cho mày chết luôn! Mà nó rét như vậy đó, nó rung như vậy đó. Thì con biết.

(25:12) Tu tập phải như vậy mình mới thấy cái sức, cái kiên cường, và cái ôm pháp của mình lúc bấy giờ nó buộc mình phải ôm chặt pháp, đừng có lìa pháp. Cho nên con ôm chặt cánh tay của con như thế này, cái hành động đưa ra, đưa vô. Thì con sẽ đẩy lui được bệnh đau.

Thấy dữ tợn lắm! Còn mình đau bệnh mà mình cứ lìa cái pháp, mình không có dám, mình nằm cho nó khỏe. Sự thật, mình nuôi dưỡng cái nghiệp! Nằm đó để mà nuôi dưỡng, chịu đựng cái nghiệp. Cho nên nó nói: *“Thằng này thua rồi, đề đầu cho nó đau nữa. Còn cái thằng này đề nó không nổi, sao mà nó cứ cụt cựa cánh tay vậy, nó ngồi lên hoài không có chịu nằm?!”* Lôi đầu nó xuống mà nó

cũng không chịu, đau cách gì nó cũng không chịu nằm hết, trời đất ơi! Ráng làm cho nó một trận cho nó nằm xuống, nó cũng không nằm. Nó cứ đưa tay ra, vô. Thôi cái thằng này thôi, không có làm sao nữa, mình xách gói mình chạy!'. Thì nghiệp nó chạy đi thì mình hết, chuyển nó rồi.

Mấy con gan đi, nghe lời Thầy làm một bữa đi. Thầy coi chuyện sống chết như là cái chuyện không có vậy! Đối với Thầy sống chết không có gì hết. Ráng cố gắng đưa tay! Làm nổi không? Nổi mà, Thầy nói.

(26:26) Con biết không, người Việt Nam mình thì có Quang Trung cũng là anh hùng. Phải không, Trần Hưng Đạo cũng là anh hùng, Lý Thường Kiệt cũng anh hùng. Trời đất ơi! Châu chấu đá xe mà, tưởng đâu chấu ngã, ai dè xe nghiêng. Con thấy, những anh hùng không hà, một nước nhỏ mà dám đánh nước lớn. Thì con cũng là một nước nhỏ thì dám đánh nước lớn chứ, tại sao mình đầu hàng?

Mình là con cháu nguyên là cái thứ anh hùng không hà. Mà đầu hàng, nhất là thanh niên. Phải không? Chúng ta thấy đất nước chúng ta, anh hùng đánh giặc. Mà giờ giặc sanh tử mà, trời đất ơi! Giặc này mà không đánh, chứ đâu mà chịu

thua.

Mà đất nước Việt Nam có Thầy đánh thắng giặc, thắng giặc sanh tử! Thì không lẽ là có con người anh hùng đánh thắng như vậy, mình phải nương theo anh hùng để mình thắng giặc của mình chứ. Chứ mình còn đi nuôi giặc ha? Ha là bị nô lệ nó? Dân tộc Việt Nam không bao giờ chịu nô lệ một nước nào! Hễ nước nào mà vô đây cai trị thì rầm rì rầm rì, chúng ta âm thầm chiến đấu. Cho nên những anh hùng chúng ta bị giặc diệt biết bao nhiêu? Trước khi bác Hồ thành công trong cuộc giải phóng đất nước, biết bao nhiêu anh hùng của đất nước chúng ta bị giặc giết không? Mấy con biết không?

Âm thầm cứ chiến đấu với nó, chống nó. Mặc dù cái sức của mình không nổi, nhưng mà vẫn chống không đầu hàng. Giặc sanh tử ở trong thân chúng ta mà chúng ta không chịu đầu hàng, đầu hàng chạy ra ngoài kia hưởng dục lạc, ăn uống phê phỡn, nhậu nhẹt cho say đi. Rồi biết!

(27:59) Thật sự ra, mấy con đừng có hèn nhát cái kiểu đó. Một dân tộc anh hùng, thì phải anh hùng cả sanh tử luân hồi. Tại sao một cái dân tộc này lại có một cái người tu thành như Thầy làm sáng tỏ được con đường đi của Phật giáo? Thì các

con cũng phải noi cái gương Thầy chứ. Dân tộc này là dân tộc anh hùng, không còn thua nước nào đâu, Thầy nói không thua nước nào. Khi mà Thầy xây dựng cái nền Đạo Đức Nhân bản - Nhân quả, thì các nước trên thế giới này phải học hỏi. Phải học của dân tộc Việt Nam. Chứ không học thì nó cũng khổ đau, nó cũng làm khổ nhau chứ làm gì. Còn nó học thì nó sẽ hết khổ. Mình không mời nó cũng tới đây nó phải học thôi. Tại dân tộc này hoàn toàn nó hết khổ đau rồi, thì dân tộc kia nó phải bắt chước.

Vậy thì mình là cái người làm gương, Thầy là cái người đi trước để dẫn dắt tất cả dân tộc Việt Nam chúng ta, con cháu chúng ta. Con cháu chúng ta làm được thì tất cả những người ở trên hành tinh này họ sẽ tập trung về Việt Nam này, học hỏi những cái Đạo Đức này. Không làm sao không học hết. Các con nghĩ đi, nó đâu phải là cái tôn giáo đâu, nó là cái chơn lý của loài người mà.

Nó xuất phát từ một con người, nhưng mà người ta không biết người ta dựng nó lên thành một cái tôn giáo, cuối cùng ra bây giờ mình bị ảnh hưởng tôn giáo thôi chứ sự thật nó không phải. Nó là cái chơn thật của loài người mà, chơn lý của loài người. Bốn cái chơn lý rõ ràng.

(29:19) Cho nên, mấy con ráng đi mấy con! Ráng cùng Thầy mà siết chặt bàn tay, nỗ lực tu để mà xây dựng, đem lại hạnh phúc cho loài người. Nhớ vậy! Đừng có sợ, con chết đi để tiếng muôn đời, tui chết trên pháp Phật, tui ngồi sừng sững tôi đấu tranh với giặc sanh tử. Chết phải anh hùng không? Chết đừng có chui trong cái mùng mà nằm, chết đừng có chui trong cái màn!

Sống, thì không có cái gì mà Thầy khích lệ mấy con bằng cái sách tấn của Thầy hết. Kiểu này, Thầy thương mấy con, Thầy khích lệ mấy con ghê gớm lắm, để làm cho mấy con gan dạ, nghị lực, chiến đấu kiên cường thắng giặc.

Giặc nó cai trị từ ngàn đời muôn kiếp chứ đâu phải mới bây giờ. Mình là cái người nô lệ nó từ hồi nào tới bây giờ, mà không chịu cời ách nó ra. Từ lâu tới giờ chưa có một cái bài kệ, chưa có một cái bài văn sách tấn cho chúng ta, để chúng ta thấy được một cái nỗi khổ của con người. Đức Phật nói: *“Nước mắt chúng sanh nhiều hơn nước biển”*. Nghĩa là nói con người khổ quá khổ! Thế mà con người không có biết, giặc nó đến nó cai trị chúng ta, nó hành chúng ta. Ờ, cái này như thế này, thế này, thế nọ chúng ta đâu có thấy. Nhưng mà không có cái ngòi bút của những nhà cách mạng,

làm sao chúng ta thấy được nỗi đau đớn của dân tộc chúng ta bị cai trị mấy con?

(30:42) Các con đọc những cái bài ca của Lưu Hữu Phước, sách tấn những thanh niên chúng ta lên đường cứu nước. Chúng ta nghe nó làm cái lòng thanh niên nó rộn ràng, nó không thể đứng trước giặc Pháp cai trị. Còn Thầy sách tấn cho mấy con, không thể đứng trước giặc sanh tử đàn áp mấy con đến cái mức độ đau phải nằm vậy sao? Đi nằm nhà thương vậy sao?

Các con thấy ngòi bút của những nhà cách mạng, các con đọc những cái bài viết của cụ Hồ, sách động dân tộc chúng ta đứng lên đấu tranh với giặc. Đọc những cái bài đó, những cái bài thơ Tố Hữu các con thấy, nói cái người dân chúng ta chết dưới roi, dưới vọt của giặc Pháp, dưới gốc cao su. Làm cho chúng ta căm gan, tức giận để đứng lên chống lại giặc.

Còn bây giờ giặc sanh tử mọi người đều bị giặc sanh tử cai trị, mà đức Phật: *“Nước mắt chúng sanh nhiều hơn nước biển”*. Sách tấn cho chúng ta một cách rất là, đó là cái nỗi khổ của chúng ta. Tại sao chúng ta không ôm những cái pháp này mà chúng ta diệt giặc ở trong tâm của chúng ta, để chúng ta thoát khổ? Các con nhìn cả thế giới, ai là

người đã làm được?

(31:53) Những cái bài kinh của đức Phật kêu gọi chúng ta đứng lên dẹp giặc sanh tử. Thầy nghĩ rằng, những cái bài viết của Thầy ngày nào Thầy sẽ sách tấn cho mấy con bằng những câu thơ, bằng những lời văn, bằng những cái tạp chí, bằng những cái báo. Để làm gì mấy con? Nói lên giặc sanh tử đang cai trị mấy con. Mọi con người phải đứng lên, đấu tranh giặc sanh tử! Y như trong cái thời bác Hồ, đi làm cách mạng, kêu gọi toàn dân đứng lên.

Còn Thầy, kêu gọi cái năng lực, cái sức lực, cái nghị lực, cái gan dạ, kiên cường của mấy con để chống lại giặc sanh tử của mấy con. Vì pháp Phật có rồi, chỉ còn có chúng ta kiên cường mà chúng ta thắng nó.

Mọi người chúng ta đều bị cai trị hết rồi, giặc sanh tử, bốn người: sanh, già, bệnh, chết chiếm đóng, nó chiếm hết trong cơ thể của mấy con hết rồi. Không còn chỗ nào mà nó không sai được. Mấy con không đau khổ, Thầy đau khổ!

(32:58) Cho nên Thầy giải phóng được quê hương của Thầy rồi. Thầy muốn các con cũng giải phóng được quê hương của các con. Mình là

những nước đục tiểu, đang bị giặc đế quốc cai trị. Ba cái giặc sanh tử, ba cái giặc nhân quả này nó là đế quốc. Nó luôn luôn nó muốn ngự trị, nó sai mình cái này, bảo mày đau là đau, bảo mày chết là chết, bảo mày ham ăn cái này thì ăn, bảo mày thích uống cái kia là uống. Nó sai mình tứ tung! Các con nghĩ coi phải không? Nó bảo vô quán ngồi, thì vô quán ngồi. Có phải không? Giờ này không ăn, nó thấy trái chuối nó bảo: “Ăn!”. Mình lột ra, mình nuốt. Ăn vật, ăn việc, ăn lật vật gì tùm lum! Vậy mà nói mập béo. Có đúng không? Giặc sai mà không biết, nó cai trị, nó bảo sao nghe vậy, bảo sao nghe vậy. Các giặc sanh tử, cái giặc nhân quả nó như vậy. Các con nghĩ đi, Thầy nói coi đúng không? Các con đang bị nô lệ.

(33:55) Còn Thầy giờ nó bảo ăn, Thầy ăn không? Nó sai Thầy được không? Nó bảo Thầy bệnh, Thầy bệnh không? Còn bảo mấy con bệnh, cái mấy con co đầu, co cổ xuống nằm. Có phải không? Bởi vậy, các con thấy mình đang bị nó cai trị. Thế mà không nỗ lực, không chiến đấu. Súng đạn bây giờ đã trang bị cho mấy con đủ hết rồi. Ba Mười Bảy Phẩm Trợ Đạo, Đức Phật đã trang bị đủ cái vũ khí để mà chúng ta chiến đấu, tại sao chúng ta không chiến đấu?

Nội Thầy nói nè, mười chín cái đề mục của Định Niệm Hơi Thở chúng ta cũng đủ sức chiến đấu nó rồi. Trang bị chúng ta những cái bộ giới Đức, giới Hạnh toàn bộ là đụng tới giới là chúng ta đập nát hết. Thế mà chúng ta cứ để phạm giới không hà!

Các con thấy, đức Phật trang bị cho chúng ta từ cái tư tưởng tri kiến cho đến những cái phương pháp hành để mà chúng ta thắng giấc. Coi như là trang bị chúng ta đủ hết đó. Bây giờ chỉ còn có chúng ta quyết đánh giấc, hay là không đánh giấc. Hay là nước của chúng ta: *“thôi nước mình yếu quá, thôi kệ, thôi đừng đánh”*. Thì cái đó mấy con đầu hàng giấc rồi.

(34:59) Ngày xưa, đất nước Việt Nam chúng ta giải quyết được đất nước chúng ta. Thì các nước nhược tiểu khác: “Cái ông Việt Nam này ổng nhỏ nhoi mà ổng giải quyết được, mình cũng đứng lên đòi hỏi”. Làm cho ba thằng Anh nó cũng rút chạy vù hết, có phải không, mấy con thấy không?

Còn bây giờ Thầy giải phóng được, Thầy cũng khích lệ cho mấy cái nước nhược tiểu này nó cũng làm được. Mấy con là mỗi người một cái nước. Vì vậy mà mấy con đứng lên đòi quyền độc lập chớ. Thì hiện bây giờ mấy con đang tu tập đó là

mấy con đứng lên đòi, cho nên nó đánh mấy con dữ lắm! Chớ nó đâu có nhường, có đúng không mấy con? Nó đánh mấy con nào là buồn ngủ, nào là hôn trầm, nào gục tới gục lui. Rồi ở ngoài, tác động ngoài nữa, nó viện trợ ngoài nữa, ác pháp bên ngoài nữa. Trời ơi! Nay người này rỉ tai nói chuyện này, mai người kia rỉ tai. Thiếu điều tôi muốn bỏ cuộc. Có phải không? Các con thấy, ác pháp ghê lắm chứ!

Nội giác ở trong của mình, giác sanh tử ở trong này rồi, mà ở bên ngoài giác nó tiếp viện nhau. Tụi nó nó tiếp viện vô, nó làm cho mình ở trong này chơi với. Muốn thắng mà không thắng nổi! Các con nhớ lời Thầy, các con sẽ về mà chiến đấu.

Rồi bắt đầu giờ mấy con hỏi Thầy gì? Con, Phụng hỏi gì Thầy không?

4- CÁCH ĐỂ BIẾT TU TẬP CÓ KẾT QUẢ

(36:10) **Tu sinh 1:** Thầy làm sao mình biết sau một năm tu tập kết quả đạt được hay không đạt được?

Trưởng lão: À, cái đó con muốn biết, thật sự ra 1 tháng con cũng đã thấy kết quả rồi. Tại sao con biết không?

Bây giờ, thí dụ như bây giờ Thầy nói đơn giản thôi. Bây giờ, con hít vô biết hít vô, thở ra biết thở ra. Phải không, mà con tu 10 phút thôi. À, mới đầu con tu con thấy năm, mười niệm. Rồi có bữa, có thời thì con tu không có niệm, mà có thời thì con tu có niệm xen vô. Phải không? Nhưng mà con tu suốt một tháng con nghiệm lại. Nay thấy cái niệm này nó bớt rồi, mà coi cái thời nào nó cũng đều đều rồi, nó không có lúc được mà lúc không. Thì đó là tiến bộ. Con thấy không?

(36:54) Còn về phần tâm con đó, con thấy hôm nay mình thích không có muốn đi nói chuyện ai nữa hết. Mà thấy nó vui trong cái cảnh mình sống một mình, không có buồn. Còn mọi lần nó buồn, ai mà gọi mình cái mình thích lắm. Thì mình nghiệm qua cái tâm con, hôm nay con lại nghiệm nữa, con lại thấy nữa. Tới cái giờ ăn này, nó thấy cái món ăn này nó thích mà bây giờ nó không cần. Từ lần lượt, con nhìn qua cái chỗ, rồi cái buồn ngủ con thấy nó giảm dần. Đó là cái sự tiến bộ của con trong một tháng, nó giảm ít.

Nhưng một năm con nhìn lại coi, nó tiến ghê lắm! Kể như là cái người mới vào tu mà nhìn con là sợ làm không kịp. Trời ơi, cái ông này ông tu giỏi quá ta! Cũng như bây giờ mấy con nhìn

thầy Chơn Thành mà thức được tới giờ phút đó, trời! Ông này ổng tu giỏi quá, thức đủ quá! Phải không?

Nhưng mà sự thật ra người ta phải có cái thời gian người ta chiến đấu với hôn trầm, nhưng mà người ta ở góc độ người ta phá hôn trầm được. Còn cái góc độ người ta xả tâm người ta chưa được, người ta còn. Khi mà người ta được cái này rồi người ta lần lượt tiếp tục cái này người ta xả.

(37:56) Còn có người người ta xả tâm trước mà cái hôn trầm người ta còn, cho nên vì vậy mà cái giờ giấc của người ta nó bị đánh gục tới, gục lui đủ thứ, nó còn hôn trầm, thù miên. Con hiểu không?

Còn cái ông này ổng đánh được hôn trầm, thù miên rồi. Cho nên ổng ngồi được và ổng tỉnh, ổng thức nhiều giờ hơn được. Còn mình chưa có đánh được hôn trầm, thù miên mà: *“cái ông này thức tui cũng ráng thức”*, không ngờ là nó đập mình nhẹ hết. Con hiểu chưa? Cho nên đừng bắt chước người ta.

Còn cái người mà người ta xả tâm người ta như cục đất rồi, mình đừng nói sao ông này làm được dễ dàng quá? Mà tui cũng sao vậy? Không

phải, tại cái ông này ổng trải qua cái thời gian tu ba năm, hai năm rồi, ổng xả nhiều rồi. Tức là ổng tu Định Vô Lậu, cái người mà xả tâm là tu Định Vô Lậu. Trước cái hoàn cảnh, cái sự việc xảy ra. Hoặc là tâm niệm gì đều là họ có cái đề mục họ thông suốt hết rồi, họ xả hết. Cái người tu Định Vô Lậu là họ xả tâm, họ bất động tâm.

Còn cái người mà tu cái pháp để ngăn, như Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở đều là pháp ngăn. Thì cái người đó người ta đã tập về cái phương pháp đó mà cái Định Vô Lậu người ta ít tập. Cho nên thầy Chơn Thành bây giờ thầy phải trở về Định Vô Lậu thầy tu nhiều hơn. Cho nên bây giờ Định Vô Lậu thường đặt cái đề tài thầy quán xét.

(39:08) Con thấy không? Cho nên vì vậy cứ mỗi một tháng con nghiệm lại từ đầu chí cuối coi thử cái gì mình tu kết quả hay không? Rồi cái hôn trầm, thù miên có lui chưa? Mà nó chưa lui thì mình phải tập nhiều hơn để cho nó phá, bởi vì cái đó nó đang là đối tượng của mình. Còn cái vọng tưởng mà nó nhiều thì mình phải tập cái pháp nào? Phải hỏi rõ coi pháp nào. Muốn hàng phục nó mà không bị ức chế. Hàng phục được nó, ly được nó mà không có bị ức chế là Định Vô Lậu.

Người ta sẽ dạy mình Định Vô Lậu.

Còn bây giờ hàng phục nó mà ức chế nó mà bằng cách là nhiếp tâm không có vọng tưởng. Thì cái này, nhiếp tâm và an trú ở chỗ không có vọng tưởng đó chỉ đối với bệnh mà thôi. Đối với cái bệnh thân của mình thôi, chứ nó không có đối với cái tâm, vì nó phần nhiều là nó ức chế. Ức chế để chúng ta vào đó mà chúng ta đẩy lui cái cảm thọ. Con hiểu không? Cái pháp nào nó ra pháp này.

Còn bây giờ Định Vô Lậu nó khai triển tri kiến, cho nên cái gì tác động nó không được. Nó thanh thân, an lạc, vô sự, không có làm cho nó phiền não được hết. Bị vì nó bằng cái hiểu biết. Con hiểu, Định Vô Lậu mà. Cái tri kiến của nó nó trở thành cái hiểu biết cho nên không có tác động. Và đồng thời không tác động thì con ngồi lại tự nó bất động. Con không cần phải nhiếp tâm, cho nên con ngồi thanh thân, an lạc, vô sự xuất hiện thanh thân, an lạc, vô sự nó không niệm gì hết. Là Định Vô Lậu đó.

(40:28) Còn bây giờ mà con ngồi con thấy có niệm niệm hoài mà con nhiếp tâm mà sao nó không được, con ráng cố gắng tập trung thì đó là con tu để mà đối trị bệnh chứ không phải là tu để xả cái tâm này đâu. Mặc dù nó không niệm,

nhưng mà vì ức chế nó không niệm nhưng mà nó nằm một đống ở trống. Phải hiểu pháp con, cái pháp nó có lợi ích chỗ nào, chỗ nào mình phải hiểu rõ.

Cho nên vì vậy đó, con cứ lượng, cứ một tháng qua là con xét nét lại hết. Rồi một cái nữa, con sẽ thấy tiến bộ. Cũng như bây giờ con tập đi kinh hành, mới đầu con tập đi thấy nó mệt nhọc mà thấy nó không ham, thấy cực. Nhưng mà thời gian một tháng sau, hễ muốn đi kinh hành là thấy nó thích, nó muốn đi. Thì đó là tiến bộ, nó có cái tinh tấn thì nó tiến bộ. Còn tu mà nó chán, nó làm biếng thì cái đó là không có tiến bộ. Cho nên càng tu con thấy thể hiện ra cái tướng tiến bộ của nó, rất rõ ràng.

Cho nên nếu mà tiến bộ thì nó thực hiện ra Thất Giác Chi. Thất Giác Chi thì thí dụ như, thường xuyên siêng năng mà trạch pháp là Trạch pháp giác chi. Con thích Trạch pháp tác ý đó, con thích tác ý, tác ý. Mà hễ nó thích thì mới tác ý nhiều được. Còn nó làm biếng, con tác ý rồi cái nó làm biếng nó cứ ngồi lì đó mà nó không tác ý, thì đó là nó chưa có Trạch pháp giác chi đâu. Chớ nó hiện cái tướng Trạch pháp giác chi, nó thường là nó Trạch pháp giác chi nó phấn khởi lắm, nó

muốn tác ý, tác ý cái này rồi tác ý cái kia, đó là Trạch pháp giác chi.

(42:12) Rồi khi mà con ngồi tu bất kỳ một cái phương pháp nào hay đi kinh hành, mà nghe nó có cái vẻ khinh an. Khinh an nó làm cho cái thân con nhẹ nhàng bước đi hay hoặc ngồi nghe nó thơi thới, nó khinh an. Mà hễ có khinh an thì có Hỷ Giác Chi, tức là cái niềm vui, nó khởi ra cái niềm vui con, niềm vui nó vui. Mà hễ nó vui thì nó thích lắm, nó thích tu lắm! Mà nó thích tu đó là Tinh Tấn Giác Chi. Nó hiện ra cái tướng giác chi của nó, nó lần lượt nó hiện ra. Nó hiện rõ ràng lắm con.

Cho nên khi mà nói về kết quả thì mình xét nét mình tu, bữa này sao mình thích tu quá, mình muốn đi hoài hay hoặc là mình muốn ngồi hoài, đó là Tinh Tấn Giác Chi nó hiện. Mà nó hiện ra nó chưa thường xuyên, tại sao nó chưa thường xuyên mấy con biết không? Tại vì mình tu chưa đồng bộ, nó còn có cái gì đó mà nó phải trở lại. Chẳng hạn bây giờ đồng bộ, là khi mà con tu cái pháp này nó khinh an như vậy, nó Hỷ Giác Chi như vậy, thì cái Định Vô Lậu nó là cái định cốt cán của nó. Bởi vì mình tu để được giải thoát là vô lậu. Mà có cái Định Vô Lậu là cái định này chính

chứ không phải là những cái Định Niệm Hơi Thở là chính đầu, hay là đi Chánh Niệm Tỉnh Giác là chính đầu. Mà chính cái Định Vô Lậu mới là chính!

(43:29) Dùng cái tri kiến mà suy tư nghĩ để mà xả tất cả các ác pháp, các niệm ham muốn trong lòng của mình. Thí dụ giờ thấy món ăn thì con quán bất tịnh, tức là đề tài bất tịnh của món ăn rồi thì đó là Định Vô Lậu. Nó làm con không còn lậu hoặc nữa, Dục lậu, nó không còn Dục lậu nữa.

Nó ba cái lậu hoặc: Dục lậu, Hữu lậu, Vô minh lậu. Nó ba cái lậu hoặc, luôn luôn ba cái lậu hoặc này nó tác động là cho tâm chúng ta động, không được bất động. Cho nên, nói bất động tức là Bất Động Tâm Định, hay là Vô Tướng Tâm Định. Chứ bất động là nó không có động cho mình dễ hiểu, chứ thật sự ra cái chỗ Bất Động Tâm là cái chỗ Vô Tướng Tâm Định. Tức là, vô tướng đây là không phải không có tướng, mà nó không có cái tướng Dục lậu, Hữu lậu, Vô minh lậu. Phải hiểu cái nghĩa của nó.

Cho nên nó không có cái Dục lậu, Hữu lậu, Vô minh lậu thì cái tâm nó bất động. Còn nó có cái tướng này vô thì nó sẽ bị động. Bị động, cho

nên có Dục lậu, Hữu lậu, Vô minh lậu.

(44:29) Do cái chỗ đó mà mình xét nét mình thấy nó muội lượt như thế nào mình biết. Bây giờ mọi lần mình thấy cái món này ngon, món kia ngon mình thích ăn, cái món này dở mình không muốn ăn thì mình biết cái tâm tham mình nó còn. Mà mình đến giờ ăn cái gì nó ăn cũng được, nó không còn lưu ý cái nào ngon cái nào dở nữa. Thì đó là cái tâm tham nó ly, nó ly chứ nó chưa diệt đâu; nó ly.

Còn cái ngủ nó cũng vậy nó ly cái tham si nó thì nó cũng vậy, nó cũng giảm bớt đi. Nó cũng không thấy, bây giờ thay vì giờ đó 9 giờ nó buồn ngủ mà nay 9 giờ nó chưa buồn ngủ, thì biết là nó giảm. Còn nó nặng, nó nặng là nó làm cho mình uể oải, mệt mỏi. Còn cái kia nó không có nặng thì nó không có uể oải, mệt mỏi nữa, không có lười biếng nữa. mà nó ngủ nó vô tình lĩnh đó, à nó vô tình lĩnh, nó lặng vô cái nó ngủ. Đó là nó giảm bớt những cái lười biếng đó, thì đó là mình cũng giảm rồi. Con thấy không?

(45:23) Còn nó tới cái vô ký của nó là nó cũng giảm nhiều rồi nó mới vô ký, nó ngồi im lặng vậy, nó đang tỉnh vậy cái nó giật mình cái vậy thì nó đang cũng là dạng vô ký của nó tức là cái dạng từ

hôn trầm, thù miên mà nó dần đi đến cái chỗ vô ký. Thì mình đã lui được cái hôn trầm, thù miên nó mới đến cái này. Thì như vậy là nhìn lại cái kết quả mình tu nó có con.

Và đồng thời, mình đừng có nghĩ rằng mình sẽ tu một ngày, hai ngày, ba ngày mình có Tứ Thần Túc, không có đâu. Con phải có thời gian mấy con. Phải có thời gian mới có Tứ Thần Túc mới được. Nghĩa là cái thời gian của mình tu chừng nào mà mình thấy cái *tâm thanh thân - an lạc - vô sự* của mình luôn luôn nó kéo dài từ giờ này đến giờ khác mà không có một chương ngại nào hết. Hễ còn có chương ngại tác động vào thân, thọ, tâm, pháp bốn chỗ này mà còn bị chương ngại thì phải ở trên Tứ Chánh Cần mà tu rồi. Còn cái này nó kéo dài hoài, nó từ một tiếng, hai tiếng, ba tiếng thảnh thơi nó xẹt qua một chút xíu thôi thì mình mới dùng cái phương pháp mình quét nó ra. Còn nó nhiều quá mình phải nằm ở trên Tứ Chánh Cần mà quét, còn ở trên Tứ Niệm Xứ không đủ sức quét đâu.

(46:31) Do đó, mình phải biết, mình tu mình thấy lát thì cái thân nó đau, nó tê, nó nhức; lát thì cái tâm nó niệm này; lát thì hôn trầm tới. Rồi, những cái đó nó là chương ngại hết rồi, vì vậy thì

nên ở trên pháp Tứ Chánh Cần mà tu tập. Vì trên Tứ Chánh Cần có bốn cái loại Định để mà tu tập, cho nên mình biết bốn loại định này mình chưa có nhuần, mình chưa có nhuần ở trên những cái loại định này cho nên cái mặt của nó nó mới tối lui như thế này. Chứ nó nhuần rồi thì nó đã giảm rồi, nó không còn. Cho nên đi trên Tứ Niệm Xứ thì hoàn toàn nó an trú trong an trú. Cái danh từ “*an trú trong an trú*”, đó là mình an trú được trong cái sự an trú cho nên mới gọi là chân lý “*thanh thân, an lạc, vô sự*”, cái hiện tiền của mặt nó hiện ra.

Còn cái này mình giữ nó, mình hộ trì nó để nó lòi cái mặt nó ra. Nhưng nó bị ác pháp tác động vô, tác động vô thân hay tâm nó cái nó mất đi. Buộc lòng mình phải dùng cái pháp thì nó đâu còn có nó nữa. Cho nên dùng pháp để đẩy lui cái chướng ngại đó ra. Mà khi chướng ngại nó ra vừa rồi mới có thanh thân có chút xiu hà, thì nó..



18-MUỘI LƯỢC THAM SÂN SI LÀ VÀO NIẾT BÀN



1- CÁCH ĐỐI TRỊ VÔ KÝ VÀ NGOAN KHÔNG

(00:00) **Trưởng lão:** Nghĩa mà pháp mà chưa nhận định, thấy sao tâm niệm mình nó lăng xăng lít xít hoài, nó cứ tuôn trào vậy, thì mình biết rằng cái Định Vô Lậu mình còn yếu, mình phải tu cái này nhiều. Phải không? Mà bây giờ mình thấy tâm mình nó không lăng xăng lít xít mà cứ thân đau nhức chỗ này, đau nhức chỗ kia. Phải không? Mà lại bị hôn trầm, thùỵ miên nữa, thì biết rõ ràng là Định Niệm Hơi Thở yếu, đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh Giác yếu. Tức là phải tập mấy cái pháp này nhiều. Bởi vì pháp nào yếu mình biết mà. Đó như vậy là kết quả đó con.

Mình biết bây giờ rõ ràng vọng tưởng nhiều thì mình biết là Định Vô Lậu yếu, phải tu cái này nhiều, phải không? Mà bây giờ cái thân cứ bị bệnh bị đau tức là nhiếp tâm không được, rõ ràng là nhiếp được, an trú được làm sao thân bệnh? Con hiểu không? Bây giờ Thầy an trú trong cái hơi thở: “*An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an*

tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”. Mà Thầy ngồi như vậy một giờ, hai giờ đồng hồ Thầy an ổn như vậy, ông nội cái thân Thầy bệnh cũng không được nữa.

Còn mấy con cứ ít bữa đau, ít bữa đau là Thầy biết rõ ràng là mấy con bệnh đau, là mấy con chưa có an tịnh được ở trong cái hơi thở, hoặc là trong cái thân hành hoặc là mấy con nhiếp tâm trong bước đi chánh niệm tỉnh giác, mấy con an trú chưa được, cho nên cái thân của con bệnh. Mà bây giờ mấy con an trú được làm sao mấy con buồn ngủ mấy con? An trú được thì nó không buồn ngủ, mà an trú chưa được thì nó cứ gục tới gục lui chứ sao? Có phải không?

Thấy cái tướng là biết cái pháp của mấy con còn yếu. Như vậy mình biết cái pháp mình yếu thì mình tu cái đó nhiều, phải không? Còn cái pháp nào mà vọng tưởng nhiều.. Mà bây giờ nó chơi hai cái, bệnh đau có, vọng tưởng có, hôn trầm có. Như vậy rõ ràng là mấy con hoàn toàn là pháp nào mấy con cũng chưa có nhuần cái nào hết, phải tập đều. Tập đều bốn pháp này hết, trên Tứ Chánh Cần tập đều bốn pháp.

Chia cái thời gian ra, mỗi pháp tu vậy mấy phút mấy phút, ba mươi phút hay bao nhiêu. Thì

vậy mấy con thấy Thầy phân cho mấy con thấy rõ cách thức chưa? Làm sao mấy con sai được? Mấy con biết bây giờ cái nào mình cũng còn yếu hết, ba cái mặt của thằng này tham sân si nó đầy đủ, nó lộ mặt đủ, rõ ràng là hễ mình nhiếp tâm vô thì vọng tưởng, phải không? Mà mình ngồi lơ mơ thì gục gục. Mà không khéo thì nhức bên đây, đau bên kia, tay chân này kia đủ thứ. Ngoài trời mưa nhiều thì ở trong này muốn run. Rõ ràng là mấy con tham sân si đủ thứ ở trong này hết. Mà những cái pháp này trước mặt các con thì chưa có cái nào mà gọi là nhuần nhuyễn hết, cho nên nó bị đánh hết.

(02:26) Mục đích của Đạo Phật đưa ra bốn cái pháp để ngăn ác, diệt ác, sanh thiện không có cho ác pháp tác động vô mấy con, mà mấy con tu đúng pháp rồi, nó tác động vô không có được. Nếu Định Vô Lậu mà mấy con tu đúng thì làm sao mà niệm nó khởi được? Bởi vì vô lậu, nó không có niệm rồi. Mà bây giờ mấy con an trú được thì bệnh đâu có đánh vô được đâu. Mà an trú được thì đâu có hôn trầm, thù miên vô được. Thầy nói như vậy mấy con hiểu. Vì vậy mà xét thấy mình có tướng trạng nào sai thì tức là mình còn yếu phần đó. Phải tập cái pháp đó.

Rồi sau đó, bây giờ chân lý được hộ trì, khi mấy con tu tập rồi trạng thái thanh thân rồi tự nó hiện ra mấy con. Mà hiện ra thì cái chân lý nó hiện ra rồi, bây giờ mới hộ trì. Cho nên trong khi tu Tứ Niệm Xứ thì Đức Phật dạy: “*An trú trong an trú*”, nó hiện ra rồi. Còn bây giờ các con tu tập ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện để hiện tiền cái tướng thiện của nó. Tức là cái tướng “*thanh thân, an lạc, vô sự*”. Phải không? Cho nên vì vậy dùng bốn cái định này của Tứ Chánh Cần để mà làm cho cái chơn lý nó hiện tiền ra, cho nên gọi là “*hộ trì chân lý*”. Sau khi an trú được an trú, cái chân lý nó hiện mặt nó rõ ràng ra rồi thì bây giờ mới “*Chân lý được hộ trì*”. Các con nghe Phật dạy rõ mà, do đó khi mà chân lý được hộ trì rồi thì mới “*Chúng đạt chân lý*”, bây giờ mới sống trong chân lý.

Nó cụ thể, nó rõ ràng như vậy, thì bây giờ chỉ mình biết cách rồi. Bây giờ mình biết pháp nào yếu, pháp nào mình đã tu nhuần. Rõ ràng là mình nhận ra được thì mình nỗ lực mình tu cái phần đó đi. Còn cái nào yếu hết thì thôi phải chia đều mà tu hết bốn cái pháp. Bởi vì mình ngăn ác diệt ác mà tôi tu có một pháp không thì không có được. Mấy con hiểu chưa?

Phật tử 1: Hiểu như Thầy nói là ngồi mà nó không có hôn trầm, thù miên mà ngồi lâu lâu giật mình một cái... ?

Trưởng lão: Thì đó là vô ký, cái tướng trạng hôn trầm, thù miên đó. Nó lui là nó lười biếng, nó mõi mết con, nó bắt con đi nằm buồn ngủ là cái tướng thô. Bây giờ ngồi giật mình cái đó là nó tới vô ký rồi. Tức là thay vì hôn trầm, thù miên thì nó giật con, cũng là dạng tụi nó.

Phật tử 1: Nó không còn hôn trầm, thù miên mà lâu lâu nó giật mình.

Trưởng lão: Nó giật cái là vô ký đó. Nếu mà con để lâu, bắt đầu nó vô ký, cái nó ngồi nó lặng luôn nó như không ngơ vậy. Nó không phải ngủ mà nó là vô ký, nó quên luôn.

Phật tử 1: Vậy mình phá nó bằng cách nào Thầy?

Trưởng lão: Cái đó, bởi vì khi mà trường hợp đó, khi mình biết nó hay giật mình thì mình biết trước, khi nó có cái trạng thái gì nó báo động cho con trước. Thì con nắm hai bàn tay cho chặt cứng lại, con gồng hai cánh tay con, nó không giật mình con được. Nó giật mình được là nó phải có một cái gì đó nó làm cho con quên cái rồi nó giật,

chứ không có gì hết. Nó báo hết.

Phật tử 1: Lâu hết sức lâu, khoảng hai năm nay nó tái đi tái lại vụ đó hoài Thầy.

Trưởng lão: Nếu mà nó không tái con thì nó sẽ tới cái chỗ khác nữa. Nghĩa là vô ký rồi nó tới ngoan không. Nếu nó còn tái tới tái lui thì nó ở mức đó, tức là con không thắng được nó. Mà con thắng được nó rồi thì nó sẽ tới ngoan không, con đang ngồi nó ngã xuống cái rầm, nó không. Con đang đi nó đổ xuống một cái rộp, con tỉnh bơ vậy à. Tới chừng nó không, thì nó không còn có gì hết. Nó té con xuống liền, gọi là ngoan không. Thầy Chân Thành đã bị nhiều lần.

(05:46) **Phật tử 1:** Cái đó hôm trước con bị sụm một hai ngày, đi nó sụm xuống một cái.

Trưởng lão: Nhưng mà nó chưa phải đâu. Nó cũng có hiện tượng đó, nhưng mà chưa phải. Con mà phá được cái giật mình của con rồi thì nó sẽ tới cái đó, tới cái đó. Rồi tới cái đó con biết phải làm sao không? Nó có cách phá chứ.

Tới cái đó rồi thì khi mà như vậy, thì bắt đầu tu Tứ Niệm Xứ. Chứ còn không có đứng đi được, đứng nó đổ, nó đổ thiếu điều muốn bể đầu mình đó. Thầy Chân Thành mà đi dựa vậy, nó đổ té, nó

dựa vách, cái vách nó trầy cái đầu của thầy. Nó không có đơn giản, nó đổ xuống. Mà may nó đổ xuống tự cái thân nó phản ứng, tự nó phản ứng để bảo vệ cái thân nó. Nó chống, chứ mình hồi lúc đó mình không biết, vậy mà cái đầu nó cạ vô.

Phật tử 2: Kính bạch Thầy, hôm bữa con đi cũng tự nhiên nó té con xuống, rồi bây giờ cái chân con nhức rồi, con đi cái chân nó tê tê cái đầu con ngày hôm qua.

Trưởng lão: Khi nào mà cái trạng thái khi mà đang đi,

Phật tử 2: Làm như con quên vậy, Thầy.

Trưởng lão: Nó quên mất đó, nó “không ngờ”, nó đổ cái thân mình xuống. Nó đổ, nó té xuống. Thì lúc bây giờ, đó thì mình biết cái trường hợp đó là mình ngồi tu, đừng đi. Bởi vì cái lúc mà nó như vậy đó thì cái hôn trầm nó không còn có nữa, hôn trầm thùy miên không có nữa. Cho nên trong khi đó, đó mình ngồi lại mình tu Tứ Niệm Xứ. Bắt đầu Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ giữ tâm thanh thân để kéo dài cái trạng thái bất động đi tới, thì cái trạng thái ngoan không nó sẽ không có. Chứ không mình nhiếp tâm vô cái bước đi của mình, thì hơi thở nó sẽ bị lọt trong không rồi.

Buộc lòng mình phải trở về với pháp Tứ Niệm Xứ, không có pháp cho nên nó không bị lọt trong đó được.

Cho nên vì vậy mà mình giữ cái thanh thân thôi, tác ý thôi, rồi kéo dài, an trú trong không. Cho nên cái giai đoạn mấy con mà tới cái chỗ này phải trở về Tứ Niệm Xứ thôi. Mà Tứ Niệm Xứ, mà mấy con thấy niệm nó hay khởi xen vô thì mấy con ôm cái Định Vô Lậu mấy con tu để dẹp cho nó. Tức là đưa từng cái đề tài ra quán, quán một lần chưa thấm nhuần, hai lần, ba lần. Một cái đó mà quán đi quán lại, nhiều lần, cả trăm lần.

Ví dụ như Thầy nói: “*Quán thân vô thường*”. Thầy quán rồi, vô thường rồi. Rồi Thầy đặt nó trở lại Thầy quán vô thường một lần nữa, rồi Thầy quán vô thường nữa. Thầy cứ quán cái đó hoài cũng như Thầy học cái bài, Thầy đọc hoài chừng nào thuộc thì thôi. Nó thấm nhuần được, thì đây cái lý vô thường nó mới như thật. Mấy con hiểu không? Bởi Định Vô Lậu không phải là quán một lần, “*tôi quán tôi hiểu rồi thôi*”, không phải. Nó phải quán, mà hiểu mà còn thấm nhuần cái lý đó nữa. Nó ăn sâu vô tận ở trong cái tinh thần của chúng ta. Mỗi chút đều là nó thật như vậy, nó vô thường thật vậy thì nó mới, cái Định Vô Lậu nó

mới có nghĩa.

Chứ bây giờ mình khi mà nghe Thầy nói vô thường, Thầy nói vậy mấy con hiểu hết rồi. Nhưng mà nó không thấm đâu, nó không có thấm. Nói vô thường vậy, chứ mấy con thấy pháp nó thường thiệt, chứ chưa vô thường. Cho nên tới bữa ăn phải ráng ăn đồ cho nó mập chút, để không ăn kiểu này chắc chết quá. Cho nên mấy con đâu thấy nó vô thường, mấy con còn nuôi dưỡng nó.

Phật tử 2: Kính bạch Thầy, trong trường hợp mà cái thân con thì con ngủ mà sao cái thức con nó biết là con đang tu?

Trưởng lão: Cái đó con sẽ bị ở trong mộng, trong mộng tu. Cái thức con biết, thì trong khi con ngủ mà con thấy con tu thì đó là con chiêm bao tu, Tưởng tu.

2- MUỘI LƯỢC THAM SÂN SI LÀ VÀO NIẾT BÀN

Phật tử 2: Vừa thức dậy con nghe lỗ tai nó ngáy, mà con đang hơi thở đi vô ra, cái con quan sát coi cái niệm... Khi đặt tâm đó Thầy, cái thân ngủ, con cứ bị vậy đó.

(09:25) **Trưởng lão:** Đúng rồi! Tức là con sẽ đang tu ở trong cái chiêm bao của mình, tu trong

cái Tướng đó con. Khi mà mình tất cả mình ngủ là mình tu trong cái Tướng. Cho nên vì vậy mà sau khi một cái người mà tu hành, mà làm muội lược được năm hạ phần kiết sử. Tức là muội lược tham sân si đó, thì họ không tương ứng với mọi người được. Họ chết đi, cái thân họ nó giống như là cái người ngủ. Do đó họ đang ở trong cái trạng thái Tướng họ tu. Họ tu cũng như là mình đang tu vậy. Họ cũng thấy mình đang ngồi thiền, cũng đi tới đi lui, nhưng mà trong giấc mộng. Còn cái thân của họ thì chết nằm đó rồi, không thở rồi, nhưng mà họ vẫn tu. Cái người đó họ tu cho đến khi mà tâm vô lậu hoàn toàn, họ vào Niết Bàn luôn, họ không có còn tái sinh nữa.

Cho nên mấy con tu với Thầy, Thầy tin rằng mấy con tu mà muội lược được nhân quả, thì mấy con sẽ không tái sinh luân hồi. Và không luân hồi rồi, thì mấy con sẽ ở trong Tướng mấy con tu. Cho nên trong khi đó đó mấy con nhớ, bây giờ đặt thành vấn đề, là ở cái vùng của mấy con sẽ phải đi thiêu, khi chết phải thiêu. Nhưng mà khi mà mấy con tu như vậy rồi, trong gia đình của mấy con, hoặc là cái duyên của mấy con. Ví dụ như mấy con ở cái nước mà người ta thiêu đó, thì nó xui khiến cho mấy con đến cái nước mà người

ta không thiêu. Cái nhân quả của mấy con tu đến đó, nó đẩy mấy con đi đến cái chỗ nước không thiêu. Do đó mấy con chết người ta đem chôn mấy con chứ người ta không thiêu. Mặc dù là cái nước của mấy con chết là phải thiêu, nhưng mà các con không chết ở trong nước đầu.

Cái nghiệp của mấy con mà tu, nó sẽ đẩy mấy con đi đến cái chỗ không thiêu xác để cho mấy con nằm. Còn khi mà thiêu xác là mấy con đã vào niết bàn rồi. Bởi vì cái tâm của con muội lược đến thành..

Thầy đã dạy mấy con “*thanh thân, an lạc, vô sự*”, mấy con giữ được rồi, bất động. Trong khi mấy con chết mà mấy con giữ được bất động, thanh thân, an lạc, vô sự thì lúc bấy giờ mấy con không còn tiếp tục tu nữa. Mặc dù muội lược tham, sân, si hết rồi, nhưng mà mấy con chưa làm chủ sinh tử, nhưng mà mấy con giữ được cái Tâm Bất Động, do đó mấy con vào Niết Bàn luôn, khỏi cần tu nữa. Bởi vì nó quan trọng là ở chỗ mà nó, cái lúc mà sắp sửa chết đó, mà mấy con giữ được bất động, nó không phải dễ đâu, Thầy nói cái nghiệp nó không phải dễ, nó tha thứ mấy con nổi. Nhưng mà mấy con phải nỗ lực hết sức mấy con giữ được, chứ còn lơ mơ thì nó cũng lồi đi. Nhưng

mà giữ được ...

Con đọc cô Liễu Kim ở Hà Nội, cô giữ được cái tâm bất động cổ. Mặc dù cô đã ung thư, đau đớn lắm chứ không phải không. Nhưng mà cô vẫn thản nhiên, nhờ trong cái thời gian cô rèn luyện. Cho nên cái thân xác cổ gia đình thiêu rất là tiếc uống. Nhưng mà không phải uống, cô đã vào Niết Bàn rồi, còn gì uống? Cái chỗ đó là cái chỗ Niết Bàn của người ta. Người ta bất động, trước cái cơn đau người ta không dao động.

(12:01) Cho nên khi mà Thầy nghe cô Liễu Tâm học lại là cô bảo đưa con cổ đọc. Thì khi mà cô bệnh, Thầy có viết bức tâm thư Thầy gửi cho cổ, phải giữ tâm như vậy như vậy. Đó là cái thư gươm hùng kiếm để bảo vệ cho mình trên bước đường sắp sửa ra đi. Thì cô sẽ đọc bức thư đó, rồi cô giữ tâm cô. Cho nên khi mà đưa con cô đọc cái bài thơ đó để cô duyên theo đó mà cô giữ cái tâm bất động trước khi cô chết. Thì trong lúc đưa con nó đọc rồi, thì nó dạy lại nó hỏi mẹ: *“Con đọc lại cho mẹ lần nữa được không?”* thì bà đã chết rồi. Thì các con biết, chết trong cái sự an ổn hoàn toàn không có gì hết. Thì lúc bấy giờ, nếu mà cô mà muội lược thì tức là gia đình cô sẽ chôn. Còn cái này đem thiêu đàng hoàng, không có gì hết, thì

hỏi Thầy: “cô như thế nào?”

Sự thật ra cô giữ được cái tâm đó thì cô đã vào Niết Bàn, còn đi đâu nữa? Không còn đi đâu nữa hết. Bởi vì bất động trước cái cơn đau, mà cơn đau như dao cắt ruột mà không thấy dao động tâm miếng nào, nằm vẫn thản nhiên: “*Con hãy đọc lại cho mẹ nghe bức thư của Thầy lần nữa đi con*”, cô nói tự nhiên. Rồi đứa con đọc, đọc rồi cô lại bảo: “*Con đọc nghe lần nữa, mẹ sẽ giữ tâm thanh thản, bất động, mẹ không sợ đâu*”. Trong khi đó cô giữ được cái tâm cô, đến khi mà nó hỏi: “*Con đọc lại cho mẹ nghe nữa không?*”. Thay vì nó đọc xong rồi thì bà bảo nó đọc thêm cho bà nghe. Nhưng bây giờ bà không có bảo, cho nên nó mới hỏi mẹ nó: “*Con đọc lại cho mẹ nghe nữa không?*” thì nhìn lại thì bà đã tắt thở. Coi như chết trong một cái êm ái, trong một cái tự nhiên, trong một cái như hai mẹ con ngồi nói chuyện với nhau, rồi bà đi tự nhiên.

(13:45) Nó khác nhau con. Nếu mà khi mà con muội lược tham sân si. Tức là ngũ triền cái mà con muội lược, nó không còn tương ứng ai, nó không còn tái sanh. Thì bây giờ, nghĩa là nó muội lược mà trong khi chết nó không có giữ được cái Bất Động Tâm đó, cho nên nó không tái sanh. Muội lược chứ chưa phải hết tham sân

si đau, cho nên nó còn đau khổ. Rồi cái tâm mình nó còn duyên vào cái đau khổ đó chứ chưa phải hết, nhưng mà nó muội lược.

Cho nên khi đó nó xui khiến, trong nhà ai cũng muốn đi thiêu hết, nhưng mà có người nói: *“tôi không chấp nhận, mẹ tôi, tôi không muốn thiêu”*. Nó xui khiến cho một người can lối để đừng có thiêu, để cho bà ta tiếp tục tu. Chứ thiêu rồi, bà mất cái thân rồi, thì bà không còn tu tập được nữa. Nhưng mà quy luật nhân quả nó công bằng lắm con, nó cản trở, nó có người cản.

Cho nên ví dụ như bây giờ nhà cô Liễu Kim, cô tu mà cô chỉ muội lược, cô giữ được bất động. Thí dụ như hoặc chưa hoàn toàn bất động thì cô cũng có cái thời gian cô tu theo Thầy, thì cô cũng muội lược nhân quả rồi chứ gì? Thì lúc bấy giờ cô chết đi thì ba, bốn người đồng ý đem thiêu, thì có một người sẽ cản cô liền, không có cho thiêu đâu. Còn đảng này không, ai cũng đồng ý hết. Và đồng thời cái trường hợp xảy ra rõ ràng cô bất động được trong cái cơn bệnh đau lúc chết, các con nhận xét qua cái chỗ đó thì biết.

Cho nên Đức Phật, khi mà có một vị tỳ kheo _ các con đọc trong kinh sách Phật _ có một vị tỳ kheo bệnh đau Đức Phật đến thăm. Hỏi: *“Thân*

này là vô thường phải không?” Nói: “Phải, vô thường!”, “Tâm này vô thường phải không?”. Hỏi thì nói: “Vô thường”. Thì Đức Phật nói: “Được rồi, ông cứ tự nhiên đi”. Nghĩa là vô thường thấy nó không phải là thật rồi, thì như vậy là được rồi, đừng có chấp nó. Bởi vì mình thấy nó vô thường, tức là mình không dao động, còn mình thấy nó thường là dao động. Con hiểu chỗ Đức Phật muốn nói?

Cho nên cái vị tỳ kheo này chết, ông muốn chết kiểu nào đó cũng được hết. Thì coi như là ông sẽ vào Niết Bàn rồi. Thì có sau khi người ta hỏi: “Vậy cái vị tỳ kheo đó có được vào Niết Bàn không?”. Đức Phật nói vào Niết Bàn. Chỉ cần người ta, lúc mà người ta gần sắp chết mà người ta biết thân vô thường là đủ rồi. Còn lúc bấy giờ tôi đau quá, tôi khổ quá, nó loạn rồi, tôi không có biết nó vô thường nữa, mà tôi chỉ biết cái khổ đó thì cái này không được. Con nên nhớ. Vì vậy mà Thầy nói là: “*Quán thân vô thường*”, để tới chừng đó khi đau chúng ta còn được nhớ vô thường là chúng ta cũng có đường thoát rồi đó mấy con, nó thấm nhuần như vậy đó. Cho nên Phật pháp nó hay lắm, nhưng mà tại vì mình chưa có thấm nhuần, rồi mình cứ e ngại.

Còn chứng quả A La Hán, thật sự ra mấy con

tưởng phải có Tam Minh thần thông mới chứng quả A La Hán sao? Người ta chửi Thầy không giận là quả A La Hán chỗ đó. Trước cái bữa ăn ngon dở Thầy không thèm là nó là quả A La Hán chỗ đó rồi. Con hiểu không? Thầy ngồi bình tĩnh suốt đêm mà không buồn ngủ là quả A La Hán ở đó rồi, tỉnh nó đâu có si đâu? Nếu mà si thì nó còn phải hôn trầm, thù miên, nó buồn ngủ. Các con hiểu chưa?

(16:36) Quả A La Hán nó dễ dàng lắm, chứ nó không có khó, nhưng mà mấy con làm được cái chuyện này là cả một vấn đề của mấy con. Nhưng mà sự thật ra mấy con cái quả A La Hán nó một bên, cho nên Đức Phật nói: “*Bờ bên này – bờ bên kia*”. Bờ bên đây là đau khổ, mà bờ bên kia là giải thoát chứ gì? Nó có một chút à, thiện với ác thôi, bờ thiện với bờ ác thôi. Cái ác là nó phải có đau khổ, mà cái thiện là nó không đau khổ thì bờ bên kia, nó rõ ràng lắm.

Cho nên nhiều người sao hỏi Thầy một cách quả A La Hán, hỏi Thầy có tu chứng quả không? Hỏi quý vị tu, chứ sao lại hỏi Thầy? Thầy dạy là quả A La Hán ngay chỗ đó, chứ còn chỗ nào nữa? Tại quý vị đó không giữ, cứ để vượt tay hoại. Cũng như con bây giờ hôn trầm, thù miên, vô ký mà cứ

để vượt tay hoài thì tại con chứ sao? A La Hán là ở chỗ con, chứ đâu phải chỗ Thầy đâu. Phải không?

Nó đơn giản, nó dễ dàng, mà mọi người phải giữ gìn nó, bảo vệ nó thì nó mới được. Tui muốn ở bờ bên đây hay là tui muốn ở bờ bên kia? Chắc ai cũng muốn ở bờ bên kia, không ai muốn ở bờ bên đây. Nhưng mà tại sao tôi lại cứ nhào qua bờ bên đây mà tôi chịu? Người ta chửi tôi thì tôi ở bờ bên kia, thì tôi đừng giận. Tại sao tôi giận để tôi ở bờ bên đây? Tôi muốn ở bờ bên kia, tại sao mà thấy bữa ăn này tui lại thèm, phải không mấy con? Tại sao giờ này lại tôi còn bị hôn trầm, tôi còn muốn buồn ngủ; tôi còn lười biếng; tôi còn uể oải; tôi còn mệt mỏi? Bờ bên đây hay bờ bên kia chỗ nào đâu?

Các con thấy rõ, cái trạng thái báo cho chúng ta biết chúng ta đang ở bờ nào. Vậy thì tôi muốn ở bờ bên kia thì tôi đi kinh hành, tôi ở bờ bên kia, chứ tôi điên gì mà tôi nằm xuống tôi ngủ, có đúng không mấy con? Người ta chửi tôi tức giận, tôi biết rằng sân ở trong lòng là ác pháp, là bờ bên đây. Cho nên tôi không giận, mà tôi thương người ta. Người ta giúp cho tôi biết là tôi đang ở bờ bên kia. Mình khởi sự mình thương người ta đi, rồi coi thử coi nó còn phiền não hay không? Thì như vậy

là mình đi ngược lại cái nhân quả rồi. Mà đi ngược lại nhân quả, làm chủ nhân quả, chứ sao chuyển nhân quả chứ sao.

Thầy nói nó đơn giản, rất đơn giản. Tại sao hàng ngày chúng ta sống bình thường, không có thêm tu pháp nào hết, mà đặng tới chúng ta, là chúng ta có cái nhìn như vậy, là chánh kiến, rồi chứ gì? Là giải thoát. Các con thấy đơn giản lắm mấy con. Đâu có cần mình làm Phật làm gì đâu, mà mình cần mình làm chủ được từng tâm niệm của mình.

Cho nên trong cái Tập 4, mấy con đọc tới chỗ mà vị thượng tọa ông tu, ông nói cái khó nhất là Chánh Niệm Tinh Giác. Nghĩa là hành động nào ông cũng đều tỉnh hết. Từ hồi ông xuất gia tới giờ cái nào cũng tỉnh mà ông biết cái đó khó. Nhưng mà ông không biết ông chứng quả A La Hán hay chưa? Ông chưa biết. Ông chỉ biết ông làm được như vậy thôi. Nhưng mà khi mà người thị giả đỡ ông dậy ngồi _ ông sắp sửa chết rồi mà _ đỡ ông ráng dậy ngồi thì ông lại thấy mình chứng quả A La Hán. Cái câu chuyện thì đơn giản, nhưng mà Thầy giải thích ra mấy con thấy rất dễ hiểu.

3- MANG CHÁNH PHÁP ĐẾN VỚI NGƯỜI DÂN

(19:21) Ở ngoài Nghệ An - Hà Tĩnh, nó đụng nhau ngoài đó liên tục khắc. Ở bên đây, nó đưa vào Phát Triển, bên kia thì mê tín, hai bên nó đụng nhau. Con thấy phải không? Nó đụng nhau liên.

Phật tử 3: Họ nóng bạch Thầy! Họ thấy mình tu vậy là họ nóng. Họ tự nóng, họ nhảy, họ chạy tùm lum tùm la hết, rồi đi kiện cáo chạy từ Trung ương về, chạy mình cứ ngồi mình tu thôi. Cứ một tháng hai kỳ, một tháng bốn kỳ mình cứ tu thôi, mình đi xuống thôi mà họ la mình chiếm chùa. Trong lúc một tháng có ba mươi ngày, mình chỉ có bốn ngày thôi mà họ la mình chiếm chùa, họ nóng lên.

Trưởng lão: Họ sợ, thành ra họ phải tìm cách họ diệt mình, không cho mình tu pháp đó nữa.

Phật tử 4: Bên Đại Thừa họ có tiền họ dứt lột. Dứt cho những cái người bên Giáo hội, bên Mặt Trận Tổ Quốc, rồi dứt cho những người có chức năng trong chính quyền. Do đó họ có tiền họ mới quay trở lại cự mình. Thế mà mình tu như thế này thì có cái gì đâu mà biểu lột cho họ. Bên Đại thừa họ tụng niệm thì có. Tiền họ bỏ vào thì coi như

là một cái số từ mười nghìn đến hai mươi nghìn. Trong một nhà mà mười người thì coi như là một trăm nghìn. Một tờ số thôi chứ mình đến đây tu chẳng có gì, còn bên họ có tiền thì họ biếu xén cho Chính quyền sở tại đó. Rồi Chính quyền sở tại ở đó lại đi khiến mình. Nhưng mà nói chung lại thì Chánh pháp thì bao giờ nó cũng thắng tà pháp. Họ khiến không nổi thì cuối cùng là.. Kể ra thì mình, ngoài Nghệ An bây giờ phát triển cái mạnh nhứt là cái đời sống độc cư. Ví dụ một người đó có đủ cái tỉnh thức rồi thì người đó sẽ đưa Phật tử về đó kế tục, làm theo cái pháp môn của Thầy, cứ đến đó là mỗi người một gốc cây. Cứ đến tu là bình thường, không có cái gì cả. Còn ngoài ra có ai đến hỏi ở đây thì nói anh em ngồi với nhau, cũng bình thường. Ngoài ra người nào đã lên chùa rồi thì cứ mỗi người một gốc cây. Cứ thế là tu. Họ không làm gì được. Bên Đại thừa học cứ đến ngày Rằm, ngày mừng Một họ cứ đến tụng kinh sám hối, cầu an cầu siêu. Còn mình thì cứ đi ngày thứ 7 và chủ nhật, hằng tháng thường nhật là cứ xả giới

(22:07) **Trưởng lão:** Thầy nghe ở ngoài đó như thế này, họ đọc bộ sách Đạo Đức của Thầy, Đạo Đức Làm Người, cả làng ăn chay hết mấy con.

Ở ngoài đó mạnh quá vậy? Họ đọc sách rồi cái cả làng ăn chay hết. Ăn chay hết, không người nào không ăn chay. Bởi vì Thầy nói cái người mình, con người mình không phải là cái mồi chôn xác chúng sanh, họ hoảng quá họ ăn chay hết. Đạo Đức Hiếu Sinh đó mấy con. Thành ra họ thấy, họ nghĩ, họ cũng có cái tinh thần hiếu sinh lắm, cho nên nhiều khi họ đọc họ thấy đúng rồi họ xúm nhau ăn chay hết, cả làng đó.

Thầy được nghe nói thôi nhưng Thầy thấy cả làng tại sao mà người ta kèm với nhau như vậy được? Rất khó chứ đâu phải dễ đâu, mà cả làng mà ăn chay hết. Đâu phải dễ. Họ thay đổi một cách rất là kỳ lạ. Thầy nói thẳng rất kỳ lạ, không phải mình muốn ăn chay mà ăn chay được liền đâu! Cả một vấn đề đó! Mà đằng này cả một tập thể, cả một cái làng đó người ta ăn chay hết. Chính quyền cũng hết hồn, sao giờ nó không thèm ăn cá thịt gì hết, bao nhiêu gà vịt gì nó không ăn nữa hết. Cả một làng thì con biết làm cho cái chợ mà bán thịt cá nó ế đó, mấy người đó dám đi thưa chứ không phải.

Đó là một cái hiện tượng nó cũng là kỳ lạ. Mà Thầy thấy sách đạo đức Thầy nói Đạo Đức Hiếu Sinh thôi. Nhưng mà Thầy nói có hơi nặng: “Vì

nếu mình là một loài động vật thì mình còn giết nhau mình ăn thịt, con người mà ai nỡ tâm nào mà làm cái chuyện đó, ai nỡ lòng nào? Mà không lẽ thân xác của chúng ta là cái mồi chôn xác chúng sanh sao?”. Thầy chỉ nhắc nhở vậy thôi nhưng mà tại sao người ta thức tỉnh đến mức độ người ta bỏ ngang được.

Phật tử 4: Hôm trước cái lần con đi, có một Phật tử lay con, Phật tử đó bảo là: “Bạch Thầy mọi lần đi đâu đều phải vào cái chợ này để mua cái gì về ăn, nhưng hôm nay thì không còn lo cái chuyện đó nữa. Từ hôm học pháp của Thầy đến nay, vợ đi làm về thì cứ về, chồng đi làm về cũng cứ về. Chẳng phải mua cái gì nữa cả. Vì ngày ăn có một giờ, đỡ nấu nướng. Coi như là đỡ luôn cả thức ăn. Bây giờ thịt cá cũng không nghĩ đến nữa.” Thế con bảo: “Thế thì sướng quá. Thế con thực hành được lâu chưa?”. “Con ăn hơn một năm nay rồi. Nhưng mà con nó vẫn đang đấu tranh. Tức là con sinh ra ấy. Nó vẫn đấu tranh, sợ bố với mẹ ăn vậy mất sức. Nói “Không! Bố với mẹ giờ bệnh tật nó đỡ”. Chứ còn mọi lần đi về là cứ phải vào cái chợ này là mua này thịt này cá để về nấu ăn”. Con mới bảo: “cố gắng phát huy đi, coi như cái điều đó là cái điều quý”.

(24:58) **Trưởng lão:** Đó, đó là những cái

trường hợp xảy ra ở quê hương, mà chính Thầy ở đây, tại cái địa phương này, bà con ở đây thật sự họ muốn đến đây lắm, họ muốn gặp Thầy lắm. Thầy là cô bác của họ, là anh, là chú, là bác họ không à. Họ muốn gặp Thầy lắm, nhưng mà họ gặp không được. Cô Út sợ họ vô đây là họ nhậu nhẹt say sưa, nhưng mà chính họ nhậu nhẹt say sưa gặp Thầy họ mới hết nhậu nhẹt say sưa, con hiểu không?

Chính gặp Thầy là sẽ bỏ đó, còn cái này họ không gặp Thầy thì họ phải nhậu nhẹt say sưa. Tội! Bởi vì Thầy nói đó cũng là cái duyên thôi. Mà cô Út thì cổ cũng lo cho Thầy, chứ không phải là cô không lo. Cổ sợ mấy người say rượu rồi họ nói trời trăng mây nước làm cho Thầy mất thì giờ chứ không có gì. Nhưng mà vì vậy mà cổ bảo vệ Thầy, mà Thầy thấy tội nghiệp dân ở đây.

Phật tử 5: Con an cư là lần thứ tư, mà cô đó là cũng như không có cái gì là không bệnh. Cũng như bệnh hết luôn, mắt, tai, mũi, miệng bệnh hết luôn. Khớp đau nhức quỳ không được, quỳ hai đầu gối xưng vầy nè. Quỳ ngoài kia, quỳ xin sám hối mà quỳ không được. Mà đi nhập thất hai tháng mấy, hai tháng gì đây. Và đến nay bệnh tạt sạch sẽ, hết luôn. Cô ấy cũng không nói gì, nhưng mà Phật tử họ thấy được cái pháp nó nhiệm màu

như vậy đó, thì tự động họ phát tâm. Thì cái đó nó cũng làm cho cái tâm của cổ nó đông mãi, thì bây giờ Chùa thì cổ giao lại cho cái chú mà ở ban trị sự đó hết. Còn điện thoại đồ, của giáo hội, chú đó trả lời hết toàn bộ. Còn cô không đụng đến nữa, không gì hết. Cổ nói bây giờ mình biết sai rồi, không lẽ mình hướng dẫn cho phật tử đi sai nữa, tức là mình có tội.

Cho nên cô đi không, còn ai có nhân duyên theo cô thì theo. Còn không theo thì cứ đi vị khác. Còn theo cô thì cứ theo cái pháp của Thầy đó thôi. Thì cũng khuyên rất nhiều người họ chuyển. Họ thấy cô như vậy là phải. Còn có một số thì họ nói đi kinh hành giống như tập thể dục. Thì những vị đó, nhưng mà ở đó họ phát triển rất là nhanh đó thưa Thầy. Còn cô đó cũng dững mãi và cô quyết dứt khoát là theo Thầy không theo mấy vị trong chùa đó nữa. Và nếu giáo hội cho ở thì ở không cho ở thì thôi, không cần. Mà cô chỉ quyết tâm mà thôi. Mà con cũng không ngờ cô đi nhanh như vậy. Tức là cô nói người ở được thì ở, còn bản thân mình tu sao cho đạt vậy thôi. Còn hễ có duyên thì trợ duyên hết mình mà không có duyên thì họ cứ đi tự nhiên, không có nắm bắt như xưa kia.

(27:17) **Trưởng lão:** Biết xả, chính cái chỗ đó mà cái lòng tin của cô nó chuyển được cái nhân quả. Tức là trong khoảng thời gian ngắn mà cô giữ giới, giữ giới rất là thanh tịnh, chứ không có để vi phạm. Do đó sự nỗ lực trong sự tu tập của cô cũng đúng pháp, cho nên nó chuyển được cái bệnh. Mà cũng là cái phước con, cái phước của cái vùng đó. Cho nên làm cho người ta thấy những cái hiện tượng đó có cái sự làm chủ được cái sự bệnh đau, làm cho người ta tập trung. Cho nên mấy cô mà bữa mà Thấy ra, mấy cô Ni mà xin Thấy đó, khóc lóc với Thấy, mong cho Thấy về để mà mấy cô có chỗ ở tu. Thấy nói để từ từ, chứ bây giờ Thấy làm một lần không có nổi đâu.

Phật tử 5: Ở đó thưa Thấy là mấy cô đó là năm nay chuẩn bị vô học cao đẳng Phật học đó thưa Thấy, nhưng mà năm này đi hết đó. Nhưng mà bây giờ tới đây không theo pháp môn người nào nữa hết mà muốn vào Thấy tu tập. Sư cô đó chờ Thấy chấp nhận cho sư cô đó đó, để lên Tu viện tu thôi.

Trưởng lão: Cô đó đã chấp nhận rồi hả con? Bởi vì sư cô đó đã nếm được cái mùi vị giải thoát là đã chuyển được nhân quả.

Phật tử 5: Mà mấy sư cô cũng kỹ. Có sư cô đó

cũng kỹ, nói là từ từ cũng như vào vòng một vậy đó coi chuyển đổi từ từ, cổ nói tu tập thì lần lần từ từ để vững đầu đó rồi mới xin vô. Còn cô đó thì một hai xin là đi vút liền. Cái sư cô mà bữa hôm lên xin Thầy đó, Sư Cô đó thì chưa cho đi, nói là phải tập lần, chứ không có nóng nảy như vậy. Rủi nó không có vững..

Trưởng lão: Nhiệt tâm quá, vô đó mà ức chế tâm cái rồi nhào ra.

Phật tử 5: Nhào ra, rồi là ở đây không được là chạy về nhà chứ không chạy về chùa nữa. Bị kẹt!

Trưởng lão: Bởi vậy, Thầy thấy cái khu vực mà ở chỗ Thanh Trí mà xây dựng, cái chỗ đó là chỗ phát triển được, tiện cho những cái khu vực gần đó người ta đến được.

Phật tử 5: Nhưng mà thưa Thầy, con cũng hy vọng người ta thấy vậy cũng nể những nhà Phật giáo, Cô cán bộ ở đó nói Phật giáo thì không sao, cho nên ở đó người ta cũng nể. Sau mình có làm lớn thì vấn đề truyền giáo chứ bây giờ mình làm nhỏ nhỏ thì thật sự họ cũng bỏ qua. Chứ nếu người khác đến mà làm thì không được đâu. Có chuyện gì cần xin phép này kia thì cổ chịu khó đứng ra xin phép cũng dễ.

(29:48) **Trưởng lão:** Bây giờ đầu tiên như thế này nè, để mình làm cho nó dễ đó, những cái bộ sách mà Đường Về Xứ Phật của Thầy xin phép rồi đó. Mình tìm cách, mình quen ở trong xã, ấp, huyện mình gởi cho. Nói là sách này đọc về Phật giáo như vậy để cho họ nghiên cứu. Ban Tôn Giáo, Mặt Trận của họ nghiên cứu. Họ thấy nó hợp lý rồi, bắt đầu mình mới phát triển được con. Chứ không, họ chưa có hiểu biết là nguy hiểm lắm, cứ cho họ.

Rồi những cái bộ sách như “Những Lời Phật Dạy” sắp sửa Thầy xin phép được rồi, thì bắt đầu mình đưa mấy bộ sách này vô. Rồi “Văn Hóa Truyền Thống” đưa vô, cái họ nắm vững cái họ biết Phật giáo cái nào đúng sai, là họ sẽ ủng hộ mình, lợi dân lợi nước là người ta ủng hộ.

Người ta, bây giờ người ta sợ cái mình chống đối nhau thôi, tôn giáo chia rẽ chống nhau. Cái hệ phái này chống hệ phái khác thì người ta sợ lắm. Cho nên vì vậy mà người ta chưa có dám cho mình phát triển. Chứ nếu mà người ta nắm vững, người ta biết rồi, cái này sai, cái này đúng lần lượt người ta ủng hộ cái đúng để mà lợi ích dân nước. Chứ người ta đâu muốn để một cái tôn giáo mà hại dân hại nước vậy đâu.

Làm cái việc mê tín thì nó hao tài tốn của của đồng bào. Chính cán bộ, chính những người cán bộ họ cũng mê tín nữa. Họ chết họ cũng rước thầy chùa, họ cũng đốt tiền vàng mã, họ cũng làm đủ thứ hết. Họ phá vỡ được những cái tư tưởng này, họ đọc thấy được cái này họ hiểu rồi, họ đẹp. Họ đẹp chính là từ, họ đẹp từ cái tâm của họ rồi họ đẹp từ ở ngoài, như vậy mới tốt.

Mà Thầy thấy cần phải đưa những sách vở của Thầy vô đó, không khác gì hết. Cho nên Thầy sẽ gửi sách vở cho Thanh Trí, khi Thanh Trí biết được cái người nào ở đó đó, mình đến mình. Bởi vì mình về đó, mình cất nhà cửa, mình ở đó rồi thì tức là mình có cái dịp nào đó mình mời đám giỗ, đám chạp gì cho nó quen đi. Rồi bắt đầu mình gửi cho sách vở này kia: *“Tôi thấy sách này nói về Phật giáo hay lắm, tôi đọc tôi thấy thích quá”*. Mình nói vậy chứ mình đừng nói mình tu gì hết. *“Tôi gửi cho anh một bộ anh về đọc, anh nghiên cứu chứ không khéo mình lầm lạc Phật giáo chết được”*. Đó, mình nói cũng như tâm tình vậy thôi. Mà khi người ta nghiên cứu, người ta thấy cái lạ người ta nghiên cứu về tôn giáo; người ta sợ tôn giáo người ta phải nghiên cứu, khi người ta nghiên cứu thì nó có lợi ích. Cứ cho đi, cứ cho sách Thầy đi.

Phật tử 5: Kính bạch Thầy, con muốn trình là hôm nay cũng có hai, ba vị đến. Trong đó thì mình cũng cảnh giác, tức là mình nghi công an rồi đó. Lúc nào mình cũng giữ tư thế, nhưng khi xin sách thì nói không có sách đâu.

Trưởng lão: Trời ơi, mấy cái đó là cho!

Phật tử 5: Dạ, mà mình không có thưa Thầy.

Trưởng lão: Đó là công an ngấm đó, nó lại nó chơi chơi. Nó lạ lạ mình biết nó công an ngấm. Nó y như người dân vậy thôi. Mà nó đến nó muốn xin sách thì mình cứ cho sách.

Phật tử 5: Ngày nào cũng có mấy vị tới hết. Người lạ, người dân ở đâu xa, họ cũng nghe nói, họ đến nhiều.

Trưởng lão: Cái đó mình cứ cho sách. Sách mà có xin phép rồi cứ đưa.

Phật tử 5: Có mấy vị, ngày nào cũng tới....

Trưởng lão: Họ dụ mình, mình đưa sách cho họ đọc, tức là mình dụ lại họ. Họ dụ mình theo họ, họ không ngờ là họ theo mình. Cái Tập 4 “Những Lời Gốc Phật Dạy”, con đưa họ cái là họ bị Thầy dụ liền. Đọc tập 4 là họ không êm nữa thôi...

Sư Pháp Ngộ : Mong sao có giấy phép. Được

mấy cái bộ sau này có giấy phép.

Phật tử 5: Bạch Thầy, ngày hôm qua, có cái vị đó đến. Cái vị đó cũng nổi tiếng về thần thông biết trước biết sau. Cho nên vị đó đến đó nói chuyện thần thông thì người ta tin, ý là nghe cũng hay như vậy đó. Thì có nhiều người dẫn tới cũng ca ngợi vị đó. Thầy Thanh Trí cũng nghe hết đến cuối cùng thì thầy Thanh Trí cũng nói: “Bác về bác coi lại cái tướng của bác nó lưu xuất khi bắt động đó”..

Trưởng lão: Họ không biết cái tướng của họ con.

Rồi, bây giờ mấy con còn hỏi gì nữa không con?

4- CHƯƠNG NGẠI TRONG TU TẬP

(34:15) **Phật tử 6:** Bạch Thầy, cho con hỏi cái chỗ mà đi kinh hành định niệm á. Trong chỗ Thầy có nói là: người mà nghiệp nặng mà đi kinh hành niệm ít thì có phước, người mà nghiệp nhẹ mà đi thân hành niệm nhiều ít thì ... Người nghiệp nặng mà đi kinh hành niệm nhiều thì mất phước. Mà người mà nghiệp coi như ấy thì ít được phước hơn, là sao cái chỗ đó? **Trưởng lão:** Nghĩa là, con đi kinh hành mà vọng tưởng nhiều, phải không?

Phật tử 6: Bạch Thầy, gần đây, trong chỗ Thầy nói là cái người mà nghiệp nặng mà đi kinh hành mà niệm nhiều thì mất phước, cái chỗ đó sao, con chưa hiểu?

Trưởng lão: Như thế này nè.

Cái người đi kinh hành mà vọng tưởng nhiều, nhiếp tâm không có được là nói cái đó là cái nghiệp nặng. Là vì cái tham sân si nó nhiều, cho nên mình đi mà cứ niệm này tới, niệm kia tới là cái nghiệp họ nặng. Cái vọng tưởng tượng trưng cho cái tham sân si của mình, chứ không có gì. Nếu mà tham, sân, si mình ít thì mình đi bình thường nó cũng không có niệm. Con hiểu không? Mà mình đi như vậy mà mới có năm mười bước, mình cũng lưu ý vậy mà sao lát có niệm này, lát niệm kia. Cái người này nặng nghiệp lắm, cho nên vì vậy tham, sân, si một đồng nó lớn lắm, cho nên nó đổ lên. Hễ mình không tu thì thôi mà hễ tu là nó đổ ra, nó cứ đổ ra. Vậy là cái nghiệp nó nặng.

Còn cái người đi cũng bình thường vậy, người ta cũng tập trung vậy mà người ta thấy nó thanh thản, an ổn, nó không có cái niệm vô nhiều. Nghe nó an trú ở trong bước đi nó rõ ràng từng bước đi, cái nghiệp nó nhẹ. Phải không? Cái tham sân si nó ít.

Phật tử 6: Hôm nay con đến xin Thầy, hôm qua đến giờ con tu trong ba thời. Thì con tu thấy người nó thanh tịnh, nó không có một cái gì hôn trầm đến với con nữa. Nói chung là hôn trầm, thùy miên, vọng tưởng nó chỉ xẹt qua trong đầu con cái rồi không thấy nữa. Thưa Thầy, con ngồi đến một tiếng mà con quán chiếu cũng không thấy một cái gì nó đem đến. Mà coi như là đến khi con cảm thấy toàn bộ cái hơi thở của con nó rút tròn lại cái tâm của con, nó xoay tròn. Bây giờ con thấy là như thế này thì con mới xin Thầy cho con học pháp khác hay vẫn tiếp tục pháp đó?

(36:49) **Trưởng lão:** Bây giờ con tiếp tục tu pháp đó, nhưng mà con hãy tập cái pháp Thân Hành Niệm, con biết pháp Thân Hành Niệm chưa? Tức là tác ý từng hành động rồi mới hành động, đi, đứng, rồi ngồi. Từ hành động ngồi xuống co tay duỗi chân, con ngồi xuống con phải tác ý từng hành động, chứ đừng để lộn xộn. Rồi con mà khi mà con đứng dậy, rồi con cũng phải từng cái hành động đứng dậy, rồi cứ tập đi, con biết cái đó chưa?

Phật tử 6: Bạch Thầy, cái đó con nhuần nhuyễn lắm ạ!

Trưởng lão: Rồi bắt đầu con phải tập cái pháp

đó cho nhuần nhuyễn cái pháp đó. Cứ lệnh đầu thì cái hành động theo đó. Cứ phải tác ý rồi, cái lệnh rồi mới tới cái hành động. Đừng có làm một lượt, chỉ cái lệnh nó phải trước cái hành động thì nó đúng, mà làm một lượt là sai. Mà không có tác ý mà đưa chân đưa tay thì trật, nó Chánh Niệm Tỉnh Giác thì nó không đúng.

Cái pháp đó là pháp tu lệnh. Cái lệnh đó để sau nó trở thành Tứ Thần Túc đó. Cho nên bây giờ cái tâm mà thanh thản, an ổn được rồi, nó không có niệm, nó không bị hôn trầm, thù miên, nó tỉnh rồi thì bắt đầu ôm cái pháp này tu. Con nhớ kỹ tu cái này nó giúp cho sự Thanh thản - An lạc - Vô sự nó kéo dài ra, nó tỉnh ra, nó không bị mê.

Nếu không mà ở trên Thanh thản - An lạc - Vô sự mà con giữ, mà con tu thì nó bị hôn trầm, thù miên dễ lắm, vì nó không có pháp. Buộc lòng phải tu cái pháp Thân Hành Niệm, nó giúp cho sức tỉnh nó không còn bị hôn trầm, thù miên nữa, dặng kéo dài cái thời gian cho đúng mười hai tiếng. Chú không khéo nó gục tới gục lui, nó tỉnh không tỉnh mà mê nó không mê, nó cứ lơ lơ lững lững, cái đó nó mới khổ đó. Ngủ thì cho nó ngủ phút đi cho rồi, mà nó không ngủ, mà nó cứ lững lờ lơ lơ, nó mới nguy, tỉnh không tỉnh mà mê

không mê.

Phật tử 6: Bạch Thầy, là đêm đến hơn 10 giờ mà con đi thân hành niệm xong rồi, con ngồi một tiếng và con lại tiếp tục đi thân hành niệm một tiếng. Thì vào mới nằm ngủ. Mà vào nằm ngủ thì coi như không chịu ngủ cho, cứ tỉnh bơ. Con bảo: *“Đến giờ ngủ không đi ngủ đi, cứ nằm thế này thì coi như làm sao?”*. Sau một lúc thì coi như con thiếp đi lúc nào coi như không biết. Vì là con đi thân hành niệm thì con đã đi đến một tiếng rồi.

(38:58) **Trưởng lão:** Phải rồi, phải tập cho kỹ lưỡng hành động; tác ý đâu thì hành động đó. Nó sai cái thân của mình làm cái gì thì nó làm theo cái nấy, nhớ cái điều đó cẩn thận. Bởi vì tu theo cái lệnh rồi, khác hơn mấy cái pháp kia rồi. Để mà hộ trì, tu cái lệnh đó mà để hộ trì cho cái chân lý tức là cái Thanh thân - An lạc - Vô sự , cái Bất Động Tâm của con đó.

Rồi bất động tâm là trong khi ôm pháp thì thấy nó thanh thân. Rồi xả ra, con xả ra bình thường con đi khát thực hoặc ngồi ăn cơm con xem chỗ bất động coi nó có động ở cái chỗ nào không? Bây giờ con ngồi ăn cơm con thấy ăn cái này ngon là nó bị động rồi đó, nó dục đó, tức là nó dục lậu rồi. Cho nên cần phải diệt nó chứ không

có được để.

Phật tử 6: Bạch Thầy, trong cái pháp môn đi Thân Hành Niệm rồi con Định Sáng Suốt, vừa đi mười bước để tác bạch để không dẫm đạp lên chúng sanh, cũng như là đi kinh hành hai mươi bước, rồi ngồi xuống. Kết hợp hai cái đó thì tu có được không?

(40:01) **Trưởng lão:** Được, cái đó là con tu Tứ Chánh Cần rồi, ngăn ác diệt ác, câu hữu Tứ Vô Lượng Tâm. Cho nên mình tu mình tác ý đi để tránh dẫm đạp chúng sanh, đó là câu hữu Tứ Vô Lượng Tâm – tu tâm từ. Thì đi kinh hành mà kết hợp với Tứ Vô Lượng Tâm. Còn đi kinh hành mà mình tác ý: *“Tôi đi tôi biết tôi đi”*. Rồi con đi hai mươi bước con đứng lại, con hít thở, rồi ngồi xuống hít thở: đó là tu tập rèn luyện cái nghị lực của mình. Cũng đi kinh hành mà rèn luyện vậy, nó thuộc về Chánh Niệm Tỉnh Giác. Còn cái kia nó Chánh Niệm Tỉnh Giác, mà còn thêm một cái nữa là tu Tứ Vô Lượng Tâm, hai cái đó kết hợp. Thì cái phần đó tới giờ đó thì con cũng tu để mà tăng trưởng thêm, mình biết rõ là lòng từ mình chưa hẳn đã toàn diện đâu. Cho nên mình nỗ lực mình tu để nó thực hiện cái lòng từ của mình lớn hơn nữa.

Còn cái về vấn đề Chánh Niệm Tỉnh Giác thì con tập nữa để nó hỗ trợ cho cái phần mà Tứ Niệm Xứ cho nó tỉnh. Nó tỉnh để nó kéo dài được cái trạng thái thanh thản. Còn cái phần Thân Hành Niệm là mục đích tu là để cho nó không có bị hôn trầm, thùỵ miên khi ngồi tu Tứ Niệm Xứ, nó phá cái si.

Phương pháp nào nó có cái đối tượng nấy để nó đối trị. Mình biết nắm vững được những cái cách thức, ý nghĩa của các pháp; cái dụng của các pháp thì mình tu không có sai. Mình tu không phải cái pháp nào nó cũng đi đến cái mục đích đâu. Cái dụng của nó để tu để làm cái gì đối với tham sân si của mình. Cho nên mình biết pháp, nó sử dụng cái đó để đối trị cái gì thì mình tu cái đó là nó đối trị cái đó, thì nó không lạc đường con đâu.

Ráng tu, bây giờ cái phần con Thầy chỉ còn làm cái giấy xác nhận này kia cho rõ ràng. Khi mà con về ngoài đó thì con có giấy tờ đảng hoàng, có giấy xác nhận. Bởi vì mình đến đây mình có tu, chứ phải mình không tu đâu? Tu gần chết, tu bệnh luôn chứ.

Phật tử 6: Bạch Thầy là con tu trong, đến khi nào con tu hết các pháp môn về Định Vô Lậu và

Tứ Niệm Xứ là coi như xong rồi con ...

Trưởng lão: Được rồi, tập cho nó nhuần nhuyễn rồi con mới về đó, có thể nó tiến tới.

Phật tử 6: Dạ. Khi nào có gì cần thì cho con xin phép gọi thưa hỏi.

(42:14) **Trưởng lão:** Khi nào mà con thấy con bảo gì nó biết nghe đó, thì mau mau vô đây. Để không, bảo nó nhập Định bậy chắc chết đó. Hễ ra lệnh mà thấy nó làm được theo thì con vô trong gần bên Thầy, đừng có cái gì có Thầy gỡ ra liền.

Phật tử 6: Khi nào bế tắt quá thì con xin Thầy con vào.

Trưởng lão: Rồi, được rồi!

(42:35) Rồi tới con, con. Xin sách hả con? Rồi, được rồi, từ từ xin sách. Con trình Thầy đi con!

Sư Pháp Ngộ: Kính bạch Thầy, nhiều khi mình tu cái pháp duy trì cái chân lý, có bữa thì nó rất là tốt, có bữa thì nó không tốt lắm.

Trưởng lão: Thì bắt đầu khi mà nó tốt thì tức là nó ở trên Tứ Niệm Xứ rồi. Mà nó không tốt thì tức là mình thấy không tốt, mình lùi về Tứ Chánh

Cần mình ngăn diệt.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, nhưng mà nó vẫn ngồi như vậy nhưng mà mình cảm giác nó không giống như hôm trước.

Trưởng lão: Thì đó, nó trở về cái trạng thái của Tứ Chánh Cần rồi đó con. Tức là nó không có an. Con cũng ngồi y như vậy, nhưng mà nó không an, tức là nó không có được trạng thái sung mãn. Tức là nó trở về cái trạng thái của Tứ Chánh Cần rồi - chiến đấu đó.

Sư Pháp Ngộ: Nhưng mà nó cũng không có ác pháp.

Trưởng lão: Nó không có ác pháp mà dĩ nhiên nó không bất an.

Sư Pháp Ngộ: Nó an thì thấy nó có sức khỏe thì làm cho mình cũng thích, có hỷ, có vui, thích cho mình tập nữa.

Trưởng lão: Nó tỉnh tấn.

Sư Pháp Ngộ: Đi kinh hành thì đi cũng đi, cũng thích đi. Tu xong rồi mà vẫn cứ siêng. Còn bữa nay nó giảm hơn.

Trưởng lão: Nó giảm hơn, nó không có thích, nó coi như là tu có vẻ bắt buộc nó thôi, nó ráng.

Không, cái đó nó bữa vậy bữa khác, nhưng mà có điều kiện, bởi vì Đức Phật nói: *“Lạc cũng đừng ham”*. Mà gặp những bữa mà chướng ngại, khổ, đau nhức hay hoặc nó lười biếng không muốn tu... đừng có sợ, *“Thọ bất lạc bất khổ”*. Ngày nó bình thường, nó không lạc mà không khổ đừng có sợ, mà chỉ ở pháp, cái trạng thái thanh thân phải nhận biết cho rõ. Con nhớ không? Bởi vì Đức Phật nói: *“Thọ lạc, thọ bất lạc bất khổ”*, nghĩa là ba cái thọ này không có chấp nhận ở trong cái sự tu tập.

Bữa lạc sao thấy nó hoan hỷ, nó thích tu quá! Đừng có chấp nhận nó. Tức là mình chấp nhận nó thì mình bị kẹt mấy cái thời kia, con hiểu không? Bữa nay sao tu nghe khổ sở, đau nhức quá! Bữa nay sao nghe nó bình thường không có trạng thái đó, chắc bộ mình không có chất lượng. Không phải. Tại vì nó có thọ lạc, thọ khổ thọ bất lạc bất khổ, bữa vậy bữa khác tại ba cái thọ này vô thường mà. Cho nên đừng có sợ, cho nên vì vậy mà mình cứ nhận ra: *“Bây giờ mày có lạc cũng là chỗ thanh thân thôi, mà mày không lạc cũng là chỗ thanh thân, chứ tao không sợ”*.

Sư Pháp Ngộ: Quan trọng là mình giữ tâm bất động, khi đi cũng vậy bạch Thầy? Khi đi mình

cũng giữ tâm bất động trước mọi pháp.

Trưởng lão: Mọi pháp, tác động vô không được, thanh thân và bất động. Chứ bây giờ nó lạc cái mình lại bị động. Mình thích, ham tu, tu hoài thì đó là mình bị lạc nó dẫn. Còn thọ khổ: *“Trời ơi trời, trông cho nó hết giờ đi vô ngủ”*, thì như vậy là mình bị lạc khổ rồi, cho nên mình bị động. Cho nên mấy cái này dẹp qua. Đức Phật dạy cái vấn đề mà thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ tức là đừng có chấp nhận ba cái thọ này.

Sư Pháp Ngộ: Cái thọ nó tinh vi hơn bạch Thầy!

Trưởng lão: Tinh vi lắm chứ con.

Sư Pháp Ngộ: Những cái cảm giác khác hoặc là những cái chướng ngại pháp khác thì mình dễ nhìn nhận hơn. Còn cái thọ nó có những cái cảm giác cho nên cũng khó lắm, khó tác ý, nó khó đi nữa.

Trưởng lão: Thì mặc nó, mình chỉ cần biết cái này thôi, còn nó đến nó lạc, kệ nó.

Sư Pháp Ngộ: Mình cứ giữ tâm của mình.

Trưởng lão: Giữ tâm mình đừng có để chú ý vấn đề đó. Nó lạc, mình thấy bữa nay tốt hay nay kia. Không có tốt đâu, tại nó như vậy, thọ nó có

thọ lạc thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, khi ngồi con thấy tâm mình nó có vẻ nó bất động nó yên lặng hơn, các ác pháp nó ít hơn. Nhưng mà đi thì cũng giữ tâm bất động được. Nhưng mà có một cái là mình cảm nhận cái sự bất động nó không bằng cái ngồi.

Trưởng lão: Đúng rồi, cái ngồi thì nó dễ bất động hơn là tại vì mình mới tu thì nó vậy. Chừng nào mà con ngồi, con đi con thấy đồng nhau là nó khá hết rồi, nó đồng đều. Ăn thua chỗ pháp con. Còn cái thọ lạc thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ không quan trọng.

Sư Pháp Ngộ: Cứ giữ tâm bất động.

Trưởng lão: Cứ giữ tâm bất động thôi, có vậy thôi. Mình nhớ là bữa nay nó xảy ra cái trạng thái thọ lạc, nhưng mà mình vẫn thấy bất động. Ngày mai hay hoặc một lát nữa mình tu cái thời kế đó thì mình thấy nó thọ khổ, mình cũng thấy cái thanh thân này, chứ không có để cho cái thọ khổ đó dao động mình, đó như vậy đó.

Sư Pháp Ngộ: Và cái câu pháp hương: “*Thanh thân, an lạc, vô sự*”, một là nhiều khi con lại đọc câu pháp hương rất là nhanh, thì con thấy nó không bằng con đọc...

19-THẦY BẤT ĐỘNG NHỜ TRI KIẾN GIẢI THOÁT



1- TIẾP DUYÊN KHI ĐANG TU TẬP

Tu sinh 1: Con về thăm quý thầy, con không biết nội quy trong Tu viện, cho nên có những lời lẽ với thiếu lễ độ, con xin Thầy tha lỗi cho con! Con giờ đây con xin phép sám hối.

Trưởng lão: Không có sao đâu con, không có gì đâu con! Không gì, Thầy không có trách đâu!

(00:21) **Tu sinh 1:** Họ đến thăm con với tinh thần..., với tinh thần của Đại thừa đó. Họ đến thăm con, con nghĩ họ không có lợi ích gì cho con. Con chỉ nghe thôi, chứ con cũng không nói gì họ được. Mà cũng không được lợi ích gì nên con mới dặn cô Út là bất cứ ai vô thăm, hay điện thoại thì cô đừng có kêu con, cái trường hợp mà người thân của con đại sự, chết chóc thế nào đó thì có thể mới cô gọi con. Nên con mới dặn cô Út bất cứ ai vô thăm cũng đừng có kêu con, cô Út nói là sẽ không có gọi con, nhưng mà hồi sáng thì ông Sư ổng vô không biết cách nào,... con xin

sám hối!

(01:06) **Trưởng lão:** Không sao con! Không có gì hết, tại người ta lạ người ta không biết. Không có gì đâu!

Nói chung thì Thầy, cô Út gọi Thầy nói sư gặp Thầy. Thầy ra thì ông xin Thầy cho gặp Thiện Tâm. Thầy nói thôi từ từ, Thầy sẽ ra Thầy gặp, Thầy mới ra Thầy kiếm con. Chứ cô Út thì cô gọi Thầy. Cho nên Thầy ra để mà ... Sư xin gặp con. Chứ không có gì!

Tu sinh 1: Con xin sám hối Thầy!

2- TU TẬP TỪ TỪ, KHÉO LÉO DỪNG PHÁP TÁC Ý NHỆ NHÀNG

(01:51) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy! Hôm qua, thì con thấy buổi sáng thì cũng tốt lắm, nó không có gì hết, nó bình thường. Về cái phần buổi chiều, con đi con tác ý hơi nhiều bạch Thầy, con thấy chóng mặt. Cho nên bởi vậy là tối về bắt đầu nó tức ngực, và nó...

Mới đầu tác ý không thôi, chớ đâu có vụ gì. Cả ngày hôm nay là con tập, con coi như là để bước chơi thôi, đi thanh thân với lại là đi kinh hành chỉ chút chút vậy thôi, với lại tác ý vậy thôi. Chứ con nghĩ là mình: Cái pháp mình buông hết thử một

ngày nó ra sao. Nhưng mà thì tu buổi sáng cho đến chiều thì nó tốt rồi. Con nghĩ: Thôi thì mình, nếu mà mình không chịu tới thì tới về hôn trầm nó dễ đánh mình lắm, xử lý nó không kịp tay. Cho nên do con chuẩn bị trước, mà chuẩn bị hơi căng một chút, tới về là tức ngực, với lại nặng cái đầu.

Trưởng lão: Cái pháp Như Lý Tác Ý con thấy ghê chứ!

Sư Pháp Ngộ: Dạ!

Trưởng lão: Cái pháp tác ý, nó ghê chứ không chơi đâu!

Sư Pháp Ngộ: Nó làm con cũng không ngủ bạch Thầy.

Trưởng lão: Chứ đâu phải mình tập trung, mình tác ý không, mà cái lực nó như vậy.

Sư Pháp Ngộ: Vừa đi vừa tác ý cái tâm, mà lâu lâu la lớn lên, con tác ý mạnh, mà nó làm cho con ... (không nghe rõ) sáng ngày luôn. Con phải ngồi thư giãn nằm, ngồi. Chịu đâu có nổi nó, thấy nó uể oải hết cả người. Rồi nó mệt quá, rồi bắt đầu con phải nằm thư giãn, nằm thư giãn một chập nó đi mất tiêu luôn. Nó đi mất hết nửa tiếng đồng hồ.

Trưởng lão: Ghê gớm thiệt chứ!

Sư Pháp Ngộ: Thì con mới suy lại là cái pháp tác ý nó dữ vậy. Thì con nghĩ như vậy có đúng không bạch Thầy! Trong lúc đó mình còn đang tham, sân, si. Cho nên mình tác ý nó mạnh cho nên nó ly tham, sân, si thì nó chống lại mình phải không Thầy?

Trưởng lão: Chống chớ con. Vì nó mạnh quá, mà cái tham, sân, si của mình thì nó từ từ, chứ không có thể nào mà vội được.

Sư Pháp Ngộ: Dạ!

Trưởng lão: Còn cái này mình làm quá nó bắt đầu nó phản ứng lại, cái cảm thọ con nó làm cho cơ thể con uể oải.

Sư Pháp Ngộ: Nóng lên bạch Thầy. Cơ thể nóng lên. Con thấy như tức ngực, căng thì không đến nổi đau. Nhưng mà nó nóng lên...

Trưởng lão: Ghế gớm!

Sư Pháp Ngộ: Cho nên bởi vậy con thấy quá ghê!.

Trưởng lão: Ừ ghê lắm!

Sư Pháp Ngộ: Dạ!

Trưởng lão: Cái ý thức lực của mình.

Sư Pháp Ngộ: Dạ, ý thức nó mạnh quá!

Trưởng lão: Mạnh hơn là cái cơ bắp của mình, người ta đâu có ngờ.

(04:15) **Sư Pháp Ngộ:** Dạ, con đâu có ngờ. Thí dụ như con nghĩ: bây giờ mình tập Thân Hành Niệm một tiếng, hoặc là tập Định Niệm Hơi Thở nhiếp tâm một tiếng, hay nửa tiếng. Rồi là chừng đó là mình thấy an ổn rồi, nhưng mà bữa nay mình bỏ hết rồi. Buổi sáng, buổi chiều khỏe khoắn không có gì hết! Nhưng mà buổi chiều mình sợ, mình phòng hờ nên mình tác ý. Đâu có nhiều bạch Thầy! Trong vòng cỡ 10 phút, hay 15 phút thôi, con tác ý mạnh đó chứ con, mạnh lắm, trước khi đến, nó làm con khè khè. Con nói: “Sao mà tác ý nó mạnh quá! Không biết sao nữa?” Bạch Thầy con trình Thầy!

Sáng nay thì con nói thôi, hồi tối đêm khuya này là tập không nổi rồi. Sáng này nè hai giờ sáng tập..., nhưng mà ráng tập thì nó lại ổn. Sáng nay con đi kinh hành thư giãn cho nó thoải mái một hai ngày trở lại. Con nhân tiện con trình với Thầy.

(05:09) **Trưởng lão:** Không có gì đâu con! Minh tu tập mình rút tĩa từng kinh nghiệm, biết những cái pháp, khi mình ý thức lực mình tu nó

mạnh lắm! Cho nên vì vậy mình tác ý nhẹ nhàng. Khi nào nó cần, bị vì nó đánh mình quá đó, cảm thọ hoặc cái này kia nó đánh quá, thì mình mới dùng nó. Đấu đá nó chút thôi, chứ còn làm riết cũng không được!

Sư Pháp Ngộ: Dạ, không tốt!

(05:31) **Trưởng lão:** Bởi vì cái tác ý nó rất là hay, nhưng mà phải thiện xảo, nó hay thì phải thiện xảo, chứ không thiện xảo nó vật lại ngay. Thành ra phải khéo léo, mà phải tác ý trạch pháp cho đúng cái pháp của nó, nó lợi ích thật mà. Thí dụ như: cái đầu mình đau thì mình nói: “Cái đầu đau”, chứ mình nói chung chung coi chừng, nó cũng không được đâu. Mình tác ý, bởi vì nó thuộc về loại tự kỷ ám thị, nó mạnh lắm!

Mình biết sử dụng nó là kể như mình làm chủ dễ lắm. Bởi vì nó trở thành Tứ Thần Túc đó, cái lệnh con đó. Nhớ là Tứ Thần Túc là cái lệnh không chứ còn không tu tập gì nữa, lệnh truyền. Con thấy đạo Phật ghê lắm chứ không phải!

Sư Pháp Ngộ: Mà đâu có làm nhiều đâu Thầy, giờ con đi Thân Hành Niệm một tiếng mà đâu có bằng tác ý chỉ có 15 phút, 10 phút.

Trưởng lão: Mấy con tập từ từ thôi.

Sư Pháp Ngộ: Con thấy hơi khó!

(06:26) **Trưởng lão:** Khi Thầy Thiện Thuận hồi lúc xuống đây nghe cái pháp Như Lý Tác Ý hay quá, thầy tác ý biểu xả xả, thầy nói: “*Ly tham, sân, si xả xả*”. Cái bắt đầu cái cơ thể thầy phản ứng nó sôi ùng ục. Thầy nghe nó sôi ùng ục, nó nóng lên con, nó sôi đó. Thầy hoảng hồn, hoảng vía thầy chạy ra thầy nói: “*trời ơi! Sao con tác ý mà sao cái thân con bị sôi như thế này? Nó làm như cái nồi cơm vậy?*”. Cái bắt đầu Thầy bảo: “*Xả ra, xả ra*”. Cái Thầy bảo: “*Ngồi xuống*” Thầy ẩn ở trên cái đỉnh đầu của thầy, Thầy kêu: “*Xả ra, đừng có ôm pháp nữa*”. Cái ẩn trên đỉnh đầu, thầy định tâm, thầy xả được, nó mới ổn sôi nó chứ...

Con thấy ghê, cái pháp Như Lý Tác Ý nó mạnh vậy!

Sư Pháp Ngộ: Dạ!

Trưởng lão: Mà thầy chỉ dùng tưởng, chứ thật ra thì thầy không có thầy tu tập ức chế không vọng tưởng... Mà cái lệnh của ý thức mà nó truyền cái lệnh tưởng nó làm nghe ghê gớm vậy, thầy hoảng sợ!

Sư Pháp Ngộ: Con thì thư giãn thôi, chỉ đi Tứ Niệm Xứ thôi mà chỉ đi kinh hành tác ý, ngồi tác

ý chút thôi.

Trưởng lão: Vậy mà nó còn phản ứng con!

Sư Pháp Ngộ: Ghê! Nếu mà con làm căng nó nửa tiếng đồng hồ hay tiếng chắc là con nằm luôn.

Trưởng lão: Chắc tiêu, nằm luôn đó!

Sư Pháp Ngộ: Dạ! Không ngờ nó mạnh quá bạch Thầy! Thôi sáng nay con cũng thư giãn.

Trưởng lão: Thư giãn con, tu tập Tứ Niệm Xứ là nhẹ nhàng, thư giãn. Có chướng ngại mình quét, không có chướng ngại thôi chơi. Cứ cảnh giác sợ hôn trầm thôi, có nhiều đó thôi. Còn chướng ngại thì mình có cái pháp Như Lý Tác Ý.

(07:56) **Sư Pháp Ngộ:** Con thấy nó an bạch Thầy. Mới buổi sáng để mà nó an. Những cái pháp, ác pháp sinh khởi lên nó cũng không sinh khởi được nữa. Con thấy là nó an.

Trưởng lão: Đó, để vậy đó. Để vậy mình kéo dài, kéo dài cho đến khi mà nó thành cái lực của nó.

Sư Pháp Ngộ: Thì con còn yếu điểm là mình ngồi nhiều là cũng đau, thứ hai nữa là nó bị hôn trầm. Khi mà nó uể oải là nó bị hôn trầm. Hai cái đó thôi.

Trưởng lão: Nhớ kỹ cái đó là phải thiện xảo lắm mới phá được. Để cho mình kéo dài được cái trạng thái tâm thanh thản, để mình chứng đạt cái chân lý. Tức là mình sống trong cái trạng thái đó. Hễ sống được trong 12 tiếng đồng hồ, 24 tiếng đồng hồ, nó đủ cái đạo lực, tức là đủ Tứ Thần Tức đó con. Có nhiều đó thôi mà mình kéo dài không nổi nữa chứ!

Sư Pháp Ngộ: Không nổi, bạch Thầy! Hôn trầm nó đánh đó.

Trưởng lão: Hôn trầm nó vô.

Sư Pháp Ngộ: Chỉ có khoảng lúc buổi khuya đó, buổi khuya thì khá khá chút, chứ còn ban ngày chút là nó thế này, chút là nó thế kia.

Trưởng lão: Nó khó lắm! Bởi vì chướng ngại pháp. Cho nên càng lúc mình tu tập nó mới hiện hình cái trạng thái thanh thản đó. Cái chân lý đó nó mới hiện ra lần lượt, nó lộ ra. Chớ muốn mau không có được, mau là nó dập mình chết!

(09:06) **Sư Pháp Ngộ:** Con nghĩ rằng bây giờ mình tu có nhiều việc quá, mà cứ ngồi rờ rờ như vậy. Con có nghĩ trong tâm như vậy đấy. Cho nên bởi vậy thôi mình ráng một chút xíu, nhưng mà ráng chút xíu không được.

Trưởng lão: Ráng mau không được đâu. Con cứ giữ gìn như vậy, nhẹ nhàng vậy đó. Mình rờ rờ vậy chứ mà ngày nào cũng cố gắng rờ rờ vậy chứ nó khỏe lắm. Vậy chứ mình đi tới mau!

Sư Pháp Ngộ: Dạ, con thấy con bây giờ tới bữa ăn nó cũng không thấy đói nữa bạch Thầy!

Trưởng lão: Khá rồi đó, tiến bộ, nó sung mãn cái cơ thể.

Sư Pháp Ngộ: Nó rất là, trong cơ thể nó rất là thấy khỏe khoắn, chỉ có chiều hôm qua có làm hơi mạnh nó chút xíu là nó mệt, dạ!

Trưởng lão: Nó là sung mãn cái thân, Tứ Niệm Xứ sung mãn. Sung mãn Tứ Niệm Xứ mà. Cho nên cái thân mà nó cũng không thấy đói, mà nó khỏe khỏe đó, là nó sung mãn.

Sư Pháp Ngộ: Dạ, con thấy khác hẳn.

Trưởng lão: Khác!

Sư Pháp Ngộ: Con trình Thầy vậy.

(09:59) **Tu sinh 2:** Thưa Thầy! Thầy bảo chúng con tập từ từ, mà sao sách Thầy lại nói là “*bảy tháng*” chúng con cảm thấy lâu quá!

Trưởng lão: Lâu! Bởi vì nói là nói 7 ngày, 7

tháng. Nhưng mình nói như vậy đó, có nghĩa là: Mình tập cũng vừa với cái sức của mình, chứ quá sức của mình thì nó phản ứng lại, không tới nữa. Cho nên mấy con vọi nó vật mấy con, chứ không phải dễ đâu!

Bởi vì cái chân lý nó lần lượt nó lộ ra, là khi nào cái tâm tham, sân, si mình nó lìa ra thì nó lộ dần ra. Hễ tham, sân, si hết là nó hiện ra luôn, nó không phóng niệm phóng dật nữa. Còn cái tham, sân, si mình còn, mà mình cố gắng mình giữ, mình ức chế, mình làm cho nó mau đó, thì nó vật mình chứ sao. Tại tham, sân, si nó còn.

Cho nên vì vậy mà từ từ cái tham, sân, si nó lần lượt nó mới giải ra. Ví dụ như các con tu tập các con biết là vốn mình thoát khổ là mình hết tham, sân, si chứ không gì. Mà cái thanh thân, an lạc, vô sự này nó hiện ra rõ nó không bị chướng ngại pháp nữa thì đó là tham, sân, si nó hết, nó không bị chướng ngại. Cho nên vì vậy mà mình đi vào cái tác ý của mình: *“Tâm như cục đất, ly tham, sân, si hết đi. Tham, sân, si là ác pháp, là khổ!”* mình chỉ nhắc vậy thôi. Rồi lần lượt mình đi, mình giữ cái trạng thái, mình để cái trạng thái thanh thân đó, rồi một lúc mình nhắc nữa, lúc mình nhắc nữa. Cái pháp tác ý nhắc, ở đây mình nhắc nó

nhẹ nhàng chứ mình đừng có nhắc mà lệnh quá không được nữa.

Sư Pháp Ngộ: Không được!

(11:20) **Trưởng lão:** Không được con. Nhẹ nhàng! Do đó mình nhẹ nhàng vậy chứ lần lượt cái nó mài mòn, nó làm cho cái tham, sân, si nó ly ra. Hễ nó ly tới đâu thì cái trạng thái thanh thân nó hiện ra dài tới đó. Cho nên mình dùng cái pháp tác ý mình không dám nhắc: “*Thanh thân, an lạc, vô sự*” phải không? Mình nhắc: “*Thanh thân an lạc, vô sự*” nó bắt cái tâm mình ức chế, nó giữ cái thanh thân. Mà trái lại mình nhắc: “*Tâm như cục đất ly tham, sân, si hết đi. Tâm tham, sân, si là ác pháp đi đi*” mình nói vậy rồi thôi, để tự nhiên cái nó thanh thân. Mà nhắc nhẹ nhàng, chứ mà nhắc mạnh, nhắc lệnh thì coi chừng nó phản ứng lại. Bởi vì tham, sân, si mình nó không hết đâu. Cho nên từ từ, vậy chứ nó mài mòn. Cái lực của pháp Như Lý Tác Ý nó làm cho mòn cái tâm tham, sân, si. Bởi vì mình nói: “*Ly dục ly ác pháp, tâm như đất, ly tham, sân, si hết đi*” ly tham, sân, si nó mòn chút chút chút, mình tác ý lần nó mòn. Mà mình tác ý mạnh quá nó không mòn, bị cái kia nó lật ngược trở lại. Cái tham, sân, si. Cũng như mình xúm nhau mình đẩy, mà không ngờ sức mình đẩy

không nổi nó đè lại mình, con hiểu chỗ đó không?

Còn cái kia mình mài mòn, mình tác ý vậy chứ nó giữa mòn chút, giữa mòn chút. Cái nghiệp tham, sân, si nó mòn dần cái nó hết, nó hết cái này nó lộ ra ngoài. Con thấy, dễ lắm! Cho nên như Thầy nói: Qua kinh nghiệm của Thầy, Thầy nói ngồi tựa cửa mà: *“Tâm như cục đất ly tham, sân, si cho thật sạch”* hoặc là: *“Tâm ly dục, ly ác pháp đi hết đi”*, cứ nhắc nó vậy thôi, mà nhắc nhẹ nhẹ nhẹ, chứ còn không có dám la nó.

(12:44) **Sư pháp Ngộ:** La mạnh nó...

Trưởng lão: La mạnh, nó có lực, cái lực nó phản ứng. Cũng như mình ráng sức mình đẩy nó, mà đẩy không được nó thì nó đập trở ngược lại, có vậy thôi.

Sư pháp Ngộ: Nó đang nặng quá!

Trưởng lão: Nó đang nặng, cái khối nó nhiều quá, cái khối nghiệp đó.

Tu sinh 2: Con thưa Thầy! Con thấy rằng nếu mà nó mạnh thì mình từ từ.

Trưởng lão: Ừ con! Bởi vì mình nhắc mạnh đó là...

Tu sinh 2: Từ từ!

Trưởng lão: Mà mình muốn đẩy cho nó bay ra, tức là nó phản ứng lại đó. Mình nhắc nhẹ: *“Tâm như cục đất ly tham, sân, si xuống hết đi. Tham dục chi, tham, sân, si là đau khổ”*. Mình nhắc từ từ cái để cho nó thanh thân, tự nó thanh thân, rồi lát mình nhắc nữa. Cứ nhẹ nhẹ nhắc nữa, nó mòn chút, nó mòn chút, mòn chút mà ngày nào cũng siêng năng. Thầy nói: *“Có sáu tháng là xong rồi”*, phải không?

Nếu mấy con làm đúng như Thầy làm vậy đó thì nó không có lâu đâu. Đừng có vội, đừng có muốn mau, bữa nay, mai mốt cho nó xong, không phải! Mình chịu khó! Bởi vì mình tính ở trong cái khoảng thời gian mình đạt được, mình chứng đạt được cái chân lý đó. Thì mình cứ từ từ mình có pháp mình tác ý rồi.

Nhất là bây giờ mấy con không còn pháp, ôm pháp gì hết. Cho nên vì vậy đó nó dễ lắm, mình cứ ngồi chơi. Thầy nói ngồi chơi vậy, có cái pháp tác ý thôi chứ không có gì hết, cứ vậy đuổi hoài. Với và lại mấy con thấy bây giờ, những cái ác pháp mà nó tới tấp nó đến đánh con thì nó ít lắm, nó không có đâu. Từ cái niệm vọng tưởng hay này kia cũng thưa lắm, không có đâu. Cho nên mình cần gì ôm pháp ngăn nó làm gì, cứ để cho nó, hễ nó ló

mặt nào ra thì mình tác ý.

Còn nếu không thì mình nhắc: “*Tâm như cục đất, ly tham, sân, si hết đi*”, mà chính cái nhắc đó, nhẹ nhàng nhắc đó mà lại niệm không vô, con nhớ không? Mình cứ nhắc nó như vậy niệm không vô, mà hôn trầm cũng không vô được. Bị vì cứ nhắc hoài, ngủ cũng không được, nó tức. Mà đừng nhắc mạnh nghe, nhắc mạnh nó làm phản ứng lại cái bắt đầu mình ngồi sơ cái nó thiếp liền.

3- GIAI ĐOẠN CHỨNG ĐẠO, GAN DẠ BẢO VỆ CHÂN LÝ

(14:37) **Sư Pháp Ngộ:** Mà con thấy, bạch Thầy! Như vậy ấy, chỉ cần 12 tiếng với 24 tiếng đồng hồ thôi mà kéo dài từ năm này đến năm kia, vì vậy con thấy nó quá căng, quá vất vả đó, bạch Thầy!

Trưởng lão: À! Mình làm chừng một đêm đó. Thí dụ, không phải từ năm này sang năm kia, một đêm 12 tiếng đồng hồ thôi. Từ đó nó lại sống luôn, nó không có nó không có trở lại nữa đâu, mình khỏi có tu nữa rồi. Ờ, bây giờ mấy con tu, mấy con giữ được 12 hay 24 tiếng đồng hồ thôi. Cái tâm thanh thản đó, mình nhắc như Thầy nhắc, chứ đừng có giữ mà kêu ghệt, tập trung ức chế nó

để cho nó có thanh thân thì cái đó nó cũng sai pháp, nó không đúng.

Mình cứ ngồi chơi như mình ngồi vậy đó, mình biết cái tâm mình bây giờ nó không phải ở trong cái trạng thái Tứ Chánh Cần nữa. Bởi vì Tứ Chánh Cần lát nó mỏi, lát nó mệt, lát nó đau nó nhức, lát niệm này, lát niệm kia, đủ thứ chuyện hết là mình đang tu Tứ Chánh Cần. Còn bây giờ nó thừa, mình ngồi thanh thân nó dễ mình thấy có khi 30 phút, một tiếng đồng hồ mình thấy nó có thanh thân chứ. Con hiểu trạng thái đó chưa? Thanh thân nó có rồi, chứ không phải là nó. Mình ngồi chút chừng 5, 3 phút hay 1 phút, 2 phút nó có niệm có này kia, thì cái đó mình còn tu Tứ Chánh Cần, phải ôm pháp để cho ngăn diệt nó. Còn cái này nó không có, nó cả 30 phút, 1 tiếng đồng hồ mình thấy rõ ràng: Nó mới có xen vô hôn trầm hay hoặc là nó mới có xen vô mỗi. Vì vậy mà mình, khi mà mình tự nó, nó biết là bây giờ sắp mỗi nó đứng dậy đi à, nó hay lắm con!

(16:03) Bởi vì Thầy nói: “Tu Tứ Niệm Xứ nó hay lắm, sướng lắm con, khỏe lắm!”. Cho nên không có tu, chỉ ngồi chơi thôi, coi như là mình như người vô sự rồi. Mình nhắc: “*Tâm như cục đất, ly tham, sân, si*” mình biết tâm mình nó còn

tham, sân, si chưa hết đâu. Mình nhắc: *“Tâm như cục đất, ly tham, sân, si hết đi. Tham sân, si là đau khổ”*, mình nhắc vậy, nhắc rồi cái mình để cho nó thanh thân. Rồi cái chút mình nhắc nữa, chút mình nhắc nữa, chút mình nhắc nữa. Mà nếu nó thanh thân dài ra thì lâu lâu mình mới nhắc, lâu lâu mới nhắc. Nếu mà nó thanh thân được dài ra thì lâu lâu mới nhắc. Cảnh giác lắm, mấy con tu tới cái giai đoạn này cảnh giác, hôn trầm thùỵ miên dễ đánh mấy con lắm.

Cho nên khéo léo ở trong cái giai đoạn này. Thầy nói: *“Cao lắm thì mấy con 7 ngày chứng đạo”* không có gì đâu! Không có khó thiệt mà, 7 ngày chứng con! Bởi vì các con đừng có lưu ý gì nó còn ai làm gì. Trong lúc mình tu tốt á, mình đang tu tốt như vậy, thì ác pháp bên ngoài nó áp đặt, nó làm cho mình lồi ra. Ở ngoài người ta la làng, người ta làm chuyện này, người ta chuyện kia, người ta khóc lóc, người ta làm đủ thứ để cho mình bị động đó. Thôi thôi thôi! Mình bảo: *“Hai cái lỗ tai khép lại đi, quay trở vô, đừng có ngó ra ngoài, đừng có nghe ra ngoài, có biết không? Làm gì làm, đừng có nghe, đừng có gì hết”*. Mà ác pháp nó tác động, lúc mà mình kéo dài được cái trạng thái mình chứng đạt chân lý đó, mình bị động dữ lắm!

Nó như là ma, nó dường như nó biết mình sắp sửa tới đó rồi. Cho nên nó tạo ở ngoài cảnh nó ồn náo, nó động địa, nó làm nó quay cuồng, nó làm cho mình không có yên đâu, nó làm cho mình bị phóng ra. Nó khôn lắm, nó lựa cái lúc mà mình sắp sửa mình chứng đạo là lúc đó là lúc mình phải ráng lắm đó. Chứ còn không, phòng hộ, mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý mình cho kỹ, lơ mơ là nó đẹp ra ngoài hết, lòi ra.

Ma nó khôn lắm, nó không để cho mình chứng đạo đâu. Mình chứng đạo, một người mình mình chứng đạo là cái nhân quả nó không còn tác động được nữa. Đức Phật gọi là ma đó, coi như tụi ma vương nó sụp đổ hết. Cho nên nó sợ mình chứng lắm, nó sợ mình phá hết cái ổ hang tham, sân, si của nó nên nó sợ lắm!

Mà khi mà phá hết đó, thì trước khi mình phá mình thành tựu những cái này, thì coi như nó tìm mọi cách nó làm cho mình không có đi vô được, nó phá hết. Cho nên phải gan dạ lắm mới có thể dẹp hết tất cả các ác pháp bên ngoài tác động đừng có cho tác động, thì mấy con mới vô.

(18:29) Cho nên nói 7 ngày hay hoặc nói Nhất Dạ Hiền, nó không đơn giản! Người ta sợ Nhất Dạ Hiền một đêm làm Thánh Hiền, người

ta sợ nó đánh tới bởi, nó đánh tan nát! Thọ nè, rồi ác pháp bên ngoài nè, nó làm đủ thứ hết, nhưng mà bất động. Thầy nói như thế này nè: “Trong khi mình ngồi mình tu tập đó, mà trong khi đó mình tu tập Tứ Niệm Xứ thanh thân, an lạc, vô sự rồi, nhà cháy nhất định chết bỏ chứ nhất định không có để động tâm. Nghĩa là mình ngồi đây mà cháy rần rần, mình ngồi chứ không chạy, không động tâm, chết bỏ!” thì nó mới đạt được. Chứ không phải là ngồi thanh thân nghe nhà cháy cái phóng dật, trời ơi! chết tui, mình tông của mình chạy ra là nó mất rồi, chân lý nó mất rồi. Cho nên cái giờ phút đó bất động, chết bỏ!

4- THÂN CÒN BỆNH KHÔNG THỂ TU TỨ NIỆM XỨ

(19:24) **Tu sinh 2:** Thưa Thầy! Ví dụ nếu mà như giai đoạn cuối chúng con bây giờ, tu tập chưa đến giai đoạn ấy. Thì chẳng hạn như là, người ta có chuyện người ta la làng thì mình có chạy ra không Thầy?

Trưởng lão: Như bây giờ con cũng biết, con biết con cái đoạn cuối, hay là đoạn giữa, hay là đoạn còn tu Tứ Chánh Cần. Còn tu Tứ Chánh Cần mà con nghe người ta la làng thì mình phải giúp đỡ, hay hoặc nghe một con rần rần một con nhái là giúp đỡ liền. Còn khi mà con tu Tứ Niệm

Xứ là nhất định không giúp đỡ ai hết. Bởi vì lúc này là lúc sống chết với mình, chứ không phải sống chết với ác pháp.

Coi như là bắt đầu vô tu Tứ Niệm Xứ là mấy con thấy tất cả ở ngoài đều là dừng lại hết. Bởi vì nó Tứ Niệm Xứ nó có bốn chỗ thân, thọ, tâm, pháp mà pháp nó độc lắm! Sợ lắm, ở ngoài nó tác động mình dữ lắm.

Còn cái Tứ Chánh Cần thì nó không có, nó không có pháp con. Bị vì nó luôn luôn nó động hết mình có pháp mình ngăn, diệt. Còn Tứ Niệm Xứ nó không có pháp ngăn đầu, mà nó không có pháp gì hết. Nó chỉ giữ gìn cái chân lý của nó, cái tâm thanh thân, an lạc, vô sự thôi. Nó có nhiều đó thôi, mà mình dùng pháp tác ý thôi.

Tu sinh 2: Thưa Thầy! Chúng con, con vẫn là đang tu Tứ Chánh Cần. Coi như là, nhưng mà thời gian qua con vẫn tu Tứ Chánh Cần mà Thầy.

Trưởng lão: Ừm!

Tu sinh 2: Con tu Tứ Chánh Cần, cho nên mấy ngày hôm nay con đi kinh hành con tác ý đuổi bệnh.

Trưởng lão: Cái bệnh con!

Tu sinh 2: Con tác ý cái cổ con, con tác ý trong khi đó, bạch Thầy! Là: *“An tịnh thân hành, tôi biết tôi đi kinh hành”*, nếu con không có mệt, thì con tác ý một tiếng có được không Thầy?

Trưởng lão: Được!

Tu sinh 2: Vậy con cứ đi một lúc thì khoảng con cứ độ khoảng 100, 200 bước con tác ý lại một lần nữa, như vậy có được không Thầy?

(21:04) **Trưởng lão:** Được! Con tác ý cái bệnh của con. Chừng nào cái bệnh con mà thấy nó không còn nữa, nó tiêu rồi thì bắt đầu con tu Tứ Niệm Xứ là tốt nhất, chứ còn bệnh là tu không được con.

Bây giờ trong thân của các con nè, con thấy không có bệnh gì, các con tu Tứ Niệm Xứ là tốt. Mà có bệnh, các con tu không tốt đâu, các con phải tu ở Tứ Chánh Cần để mà mình ngăn ác, diệt ác. Mà bây giờ cái ác pháp đang có trong người của mình, mà bây giờ mình tu Tứ Niệm Xứ làm sao được, nó chướng ngại à. Cho nên lúc bây giờ cứ nhiếp tâm, an trú tâm đẩy lui bệnh. Do đó con đi, con ngồi, con hít thở, hoàn toàn nương vào cái thân hành con mà đẩy lùi bệnh. Chừng nào bệnh con hết rồi con mới vô.

Tu sinh 2: Vâng! Thường là con trước khi đi kinh hành con đẩy lui bệnh ạ, lúc đầu con đi khoảng tiếng, tiếng rưỡi thì con lại ngồi nghỉ, con lại tu Tứ Niệm Xứ được không Thầy?

Trưởng lão: Con ngồi nghỉ là con tu Định Sáng Suốt con, thư giãn đó con, chứ chưa phải Tứ Niệm Xứ đâu. Mà chính đó là cái mốc để sau này con tu Tứ Niệm Xứ là ở chỗ đó. Nó là tiền thân của Tứ Niệm Xứ đó, là Định Thư Giãn đó.

Tu sinh 2: Con tu Định Sáng Suốt và cả Định Niệm Hơi Thở, trong Định Niệm Hơi Thở con tu ít lắm Thầy. Con tu ít thì được nhưng con tu nhiều nó cũng có chướng ngại.

Trưởng lão: Đúng đó con! Tu ít thôi.

Tu sinh 2: Mỗi một ngày con tu làm bốn thời. Mỗi thời buổi sáng, buổi trưa, buổi chiều, buổi tối con tu khoảng nửa tiếng cho thấm nhuần.

Trưởng lão: Vậy thì được, vậy thì con tu vậy là tốt, chứ còn đừng tu hơn. Tu hơn nó sẽ chướng ngại hơi thở, nó chướng ngại con.

Tu sinh: Dạ!

Trưởng lão: Đó, khéo léo!

Tu sinh: Nếu tu xong hơi thở con lại đi kinh

hành, rồi là như Thầy dạy là tu Định Sáng Suốt thì đi xú là con ngồi thư giãn vậy con tác ý: *“Tâm phải ly tham, sân, si”* hoặc con tác ý: *“Tâm thanh thản, an lạc, vô sự”*.

Trưởng lão: Đó là cách thức thư giãn con, chứ chưa phải vô Tứ Niệm Xứ. Thì tu vậy được con.

Tu sinh 2: Thưa Thầy! Con tu như vậy có được không thưa Thầy?

Trưởng lão: Được con! Tập vậy đó được rồi con.

Tu sinh 2: Vậy thì con cứ dùng Thân Hành Niệm để đuổi bệnh có được không Thầy?

Trưởng lão: Được! Con đẩy cái bệnh con đó con, con nhớ không?

5- DÙNG ĐỊNH VÔ LẬU QUÁN XÉT XẢ KHI CÓ NIỆM NHIỀU

(22:51) **Tu sinh 2:** Dạ, thưa Thầy như vậy con phải chờ tập nhiếp tâm, để con xem nhiếp tâm được không Thầy. Thì trong khoảng 1 tiếng hay nửa tiếng con xem thử cái tâm nó còn có vọng không. Như vậy có được không Thầy?

Trưởng lão: Được! Xem coi thử coi nó còn phóng bao nhiêu niệm, coi nó có phóng niệm

không? Nếu mà nó không phóng niệm đó, thì con đã an trú ở trong cái thân hành của con.

Tu sinh 2: Thưa Thầy! Con đi trong khoảng 1 tiếng hoặc tiếng rưỡi thì thỉnh thoảng con thấy niệm nó vẫn cứ nhá vào thì con lại đẩy ra được. Nó không lôi cuốn con.

Trưởng lão: Nó không quên, tức là nó nhá vô con biết phải không?

Tu sinh 2: Vâng!

Trưởng lão: Thì con sẽ tác ý ra, con!

Tu sinh 2: Nó nhá vào, con biết thì con lại lơ đi con lại tiếp tục.

Trưởng lão: Tiếp tục, tiếp tục bước đi.

Tu sinh 2: Con chú ý dưới chân của con.

Trưởng lão: Cũng được con, cũng được! Nhưng mà coi như là nó nhá vô mà con vẫn thấy biết. Nếu mà nó nhá vô mà con thấy con có cái sự mê đó con không biết, thì con phải con phải quán. Nếu mà con thấy sao nó nhiều. Trong một cái thời mà con tu mà nó nhiều, thì mỗi niệm con đều đưa thành cái đề tài của Định Vô Lậu, con quán đặt cho nó đừng có niệm nữa. Thí dụ như bây giờ con đi trong một tiếng đồng hồ,

con đi kinh hành 1 tiếng đồng hồ, mà con thấy nó có khoảng 20 niệm hay hoặc là 10 niệm đi, thì những cái niệm đó sau này con câu hữu với Định Vô Lậu. Con vừa đi mà vừa câu hữu với Định Vô Lậu. Hễ có niệm con đưa thành đề tài quán, chứ còn mình không có lướt ngang qua, đừng cho nó sạch, nó thật sạch. Còn nếu mà mình lướt ngang qua là tại nó ít. Ví dụ như một, hai niệm thì không quan trọng đâu, mình sẽ lướt qua, mình lo mình đi kinh hành luôn. Còn nếu nó nhiều thì không được con. Nó nhiều là tại vì nó còn nhiều quá, không dùng Định Vô Lậu thì nó không có vô lậu nổi đâu. Còn mình cứ ức chế không, nó còn nằm ở trong đó, nó còn mạnh nữa.

(24:29) **Tu sinh 2:** Con thưa Thầy! Nó cũng chưa nhiều niệm, nhưng mà những niệm nó không quan trọng. Những cái niệm ví dụ như là chẳng hạn như ban ngày con tiếp xúc với cái gì mà con tiếp cận hoặc con đọc sách con thấy thích câu nói cái gì đó. Hoặc là tiếp xúc với ai, một câu chuyện gì đó thì cũng coi như thỉnh thoảng nó cũng lại nhớ lại một tí thưa Thầy.

Chứ cũng không khó khăn, không có quan trọng gì cả, thế là con nếu mà nó nhá vào thì con lại lơ đi thôi.

Trưởng lão: Cũng được! Cái đó làm được, những cái niệm không quan trọng. Còn những cái niệm mà nó sanh năm dục trưởng dưỡng, nghĩa là phải diệt. Nó sanh ra tham, sân, si, kiết sử thì phải diệt. Nó làm cho mình có sự ác pháp, nó làm cho mình buồn phiền đó thì nó phải, mình phải diệt. Mà phải đưa nó thành cái đề tài vô lậu định mà diệt cái lậu hoặc nó, thì nó mới được. Còn nếu mà những cái niệm mà tào lao, mình thấy nó không quan trọng gì, cũng xẹt chơi vậy, động động chơi vậy thôi, mấy thằng này phát xạ rồi.

Tu sinh 2: Niệm tào lao đó Thầy!

Trưởng lão: Tào lao đó! Mình lướt qua, mình đi luôn để cho cái thân hành của mình nó dầm dập nó đi luôn, nó không cần. Còn cái niệm mà nó quan trọng thì phải quán diệt.

Tu sinh 2: Nếu mà có câu nói gì hay mà con đọc ở đâu đấy, lúc con tu rồi thì nó vẫn cứ nhớ lại ở trong tâm. Ví dụ như thế là đấy cái niệm nó đúng không Thầy?

Trưởng lão: Cái đó là nó thuộc về pháp mà. Mà bây giờ nói một cái gì hay, mà nói hợp với cái đường lối tu, nó thiện pháp, cái đó nó cũng không quan trọng đâu con. Bởi vì nó hiện ra nó giúp cho

cái tri kiến của con thấm nhuần được cái lý đó, cái lý đó để giải thoát. Cái đó, cũng như con nhớ cái câu kinh nào đó, câu đó nó nhằm vào để giúp cho cái sự thực hành con để ngăn ác, diệt ác mà, con thấy bữa nay sao cái câu này hay thiệt. Cũng như mình đang tu vậy đó, bỗng dưng mình nhớ lại cái câu: *“Thấy lỗi mình, đừng thấy lỗi người”*. Rồi mình suy ngẫm: *“Ừ như vậy thì mình giải thoát chứ”* thì lúc bây giờ những cái câu này đừng có diệt nó con.

Tu sinh 2: Vâng! Con ví dụ: Chẳng hạn như hôm qua nó xảy ra những cái niệm thỉnh thoảng nó nhớ lại tí, con cũng làm thỉnh luôn.

Trưởng lão: Ừm được, đừng có dừng!

(26:24) Rồi bắt đầu, ráng mà tu con! Mấy con, Thấy thấy bây giờ đứa nào tu nó cũng có cái nhuần nhuyễn, cũng khá lắm rồi, bây giờ còn chỉ ráng! Nhưng mà cái hoàn cảnh của Tu viện mình thì nó không được yên cho mấy con tu, chớ còn nếu yên mấy con tu nó cũng rất tốt. Vì nó cứ bị động đó, rồi mấy con bị động theo. Làm cho mấy con, Thấy thấy cũng tội cho mấy con quá!

Thầy bây giờ không có cái cơ sở nào, chớ phải có cơ sở nào mà cho đi ra ở cho yên chuyện, yên tu. Cho nó mau, chứ không khéo nó bị động,

thời gian nó lâu quá! Nó bị động rồi, mấy con tu nó lâu. Bị vì nó, tâm mình phải phóng dật theo hoàn cảnh, làm cho mình khó khăn lắm. Nó chưa có, Thầy lo mà chưa có, bởi vì nó cũng khó lắm, không phải dễ!

Tu sinh 2: Thưa Thầy! Vậy nếu mà ban ngày con tu Định Sáng Suốt là con tác ý: *“Tâm phải ly tham, sân, si đi”* có được hay không Thầy?

Trưởng lão: Được con!

Tu sinh 2: Hoặc là con tác ý: *“Tâm phải sáng suốt”*...

Trưởng lão: Được con! Tức là mình tập thêm.

Tu sinh 2: Con tác ý câu khác có được không Thầy?

(27:24) **Trưởng lão:** Được con! Bởi vì mình tu cái Định Sáng Suốt, mình giữ cái tâm mình thanh thản, an lạc, vô sự chứ không có gì. Phải không? Nhưng mà mình kèm theo những cái pháp mà để mình ly dục, ly ác pháp thì tốt thôi, chứ không có sao hết. Bởi vì nó từ từ, để mà nó tạo thành cái lực của nó, nhằm nó phá cái tham, sân, si triển cái của mình thôi, chứ không có gì hết. Nó đột phá trong cái triển cái.

Cho nên cái pháp mà các con tu, mà dùng tác ý để mà ly tham, sân, si đó đều là tốt, ở trong pháp nào đi kinh hành dùng nó cũng được. Ngồi hít thở các con dùng cũng được. Mà con tu cái pháp nào bất kỳ, cái Định Thư Giải Sáng Suốt đó thì con dùng nó cũng được. Bởi vì nó lợi ích chung cho chúng ta là ly tham, sân, si thôi, chứ nó không có gì đâu. Mà nó không bị ức chế nữa. Bởi vì cái tham, sân, si nó bị cái triển cái nó che khuất đi. Cái tham, sân, si bây giờ nó không có có nữa. Nhưng mình tập vậy là để mình luyện tập thành cái lực không tham, sân, si chứ không gì. Mà cái lực không tham, sân, si nó lớn đó thì cái lực tham, sân, si này nó bị nhỏ đi, nó tác động không có được. Cho nên lúc nào mấy con tác ý câu mà: *“Tâm như cục đất ly tham, sân, si hết”* là tốt nhất! Nó tạo thành cái lực không tham, sân, si để nó đương đầu với cái lực tham, sân, si.

6- TÂM QUAN TRỌNG CỦA TRIỂN KHAI TRI KIẾN GIẢI THOÁT

(28:34) **Tu sinh 2:** Thưa Thầy! Con nó bị tâm của con nó nghĩ miên man ra, nó nghĩ ví dụ như sẽ quán xét về Thập Nhị Nhân Duyên hoặc là quán thân vô thường, quán thân bất tịnh, chẳng hạn như vậy có được không?

Trưởng lão: Được chứ con! Cái đó là cái dòng suy tư, cái dòng suy tầm về chánh pháp rồi, thành ra nó nuôi lớn cái tri kiến giải thoát của con. Bởi vì con suy tầm nó thấm nhuần, càng suy tầm thì nó càng thấm nhuần chứ gì? Mà nó thấm nhuần thì nó làm cho cái tri kiến mình nó lớn ra, nó lớn ra thì khi mà ác pháp bên ngoài tác động vô thì sự suy tầm đó nó chặn lại liền, nó diệt ra ngoài chứ nó không có cho tác động vô. Bởi vậy đó gọi là tri kiến giải thoát đó.

Cho nên mấy con thấy mà bây giờ mình ngồi mình tu một cái pháp khác đi, mà nó hiện ra trên cái sự tư duy, cái dòng tư tưởng mình nó hiện ra. Như nó Quán xét về kiết sử, hay hoặc là Thập Nhị Nhân Duyên, hoặc là nó tư duy về thân vô thường, hay các pháp vô thường đó, điều đó được mấy con đừng có diệt cái niệm đó, đừng có diệt. Để cho nó triển khai cái trí tuệ, cái tri kiến của chúng ta. Nó càng rộng lớn bao nhiêu thì nó đỡ cho mấy con rất nhiều, lợi ích rất lớn! Trên cái bước đường tu trong tâm mình nó còn tham, sân, si, nó còn nhiều ác pháp đó, nhờ cái tri kiến đó mà nó xả ghê gồm lắm!

Cho nên đừng có diệt mấy cái niệm đó, tập uống lắm! Thấy nói uống lắm! Biểu đừng thì

mình thấy nó uống lắm! Cũng như của quý mà đem ném vô đồng rác, cái đó là vật quý đó!

(29:59) Đạo Phật, thật sự ra người tu rồi, như Thầy tu xong rồi, Thầy cũng vẫn ở trong cái tri kiến đó. Ai nói gì Thầy cũng nghe hết, mà tâm Thầy bất động là Thầy nhờ cái tri kiến giải thoát. Nếu mà không có tri kiến giải thoát, Thầy cũng bị động như mọi người. Còn không, Thầy phải nhập định Thầy chịu đựng nó, chứ còn Thầy không còn cách nào khác. Nhập định mình bít hai cái lỗ tai không nghe, ai chửi cũng không nghe hết. Bởi vì mình tịnh chỉ hơi thở rồi, cái thân của mình nó đâu còn nghe nữa mấy con. Hay hoặc là mình nhập vào cái định Nhị Thiên đó, diệt tâm tứ. Nó diệt hết sáu căn, nó không còn nghe nữa, thì lúc bây giờ có ở trong định thì mới không nghe, mới không có thấy phiền não thôi. Nhưng mà lạ lùng là ở trong cái tri kiến giải thoát này mà người ta chửi tới bởi hết, người ta nói nặng, nói oan, nói ức, nói tức tối gì nó cũng thân nhiên hết. Tại sao cái tri kiến nó hay đến mức độ?! Nó y như người khác con, mà nó nghe, nó biết hết rất rõ mà sao nó không có giận? Nó hiểu biết: *“Đây là ác pháp không sai rồi!”*.

(30:52) Cho nên vì vậy mà khi mà cái tri kiến mấy con nó khởi nó nghĩ, tư duy một cái gì đúng

chánh pháp các con cứ để đó đi. Rồi nó thấm nhuần cái đó, nó lợi ích mấy con lớn lắm, không có ai làm động. Mà chính cái người tu rồi, người ta vẫn sống ở trong tri kiến chứ không có gì hết. Người ta không có luôn luôn nhập định đâu. Trừ ra khi người ta nhập định, là tại vì người ta muốn bỏ cái thân này, người ta mới nhập định Tứ Thiền. Còn người ta muốn cho tất cả cái không gian này lắng đọng lại, thì người ta sẽ vào cái định Nhị Thiền người ta diệt tâm tứ. Còn nếu không thì người ta vào cái thế giới tưởng, người ta nhập vào cái diệt tâm tứ này để người ta vào cái thế giới tưởng. Cái tưởng bắt đầu nó hoạt động, nó hoạt động được. Bởi vì cái thế giới tưởng nó nằm ở trong cái tưởng của chúng ta, nó hoạt động. Mình vô cái tưởng của mình, cái thế giới tưởng nó mở ra như là trong giấc mộng của chúng ta vậy.

Cho nên cái định nào nó có cái giá trị, có cái sử dụng của nó trong đó, mà tại mình không biết sử dụng. Cho nên mình chưa có biết, thành ra mình sử dụng không được. Chứ khi mình biết rồi, thì mình sử dụng ờ, muốn nhập cái định đó như vậy thì nó vô vậy hà. Mà mình sử dụng, tức là ứng dụng cho cái sự sống của mình trong cái trạng thái định đó, nó lợi ích gì thì mình sẽ ứng dụng

vô đó thôi, còn không thì mình không cần vô đó.

Nhưng mà Thầy thấy hầu hết là cái tâm bất động của chúng ta ở trong cái tri kiến giải thoát thì cái đó là ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày chúng ta, nó trở thành cái đạo đức không làm khổ mình khổ người, hết rồi!

Người ta nói gì nói, mình không bao giờ nói người ta, mình không ghét người ta, không gì nữa. Tức là mình không có làm ác người ta nữa. Mà tâm mình thì nó trơ trơ, nó không giận hờn, thì mình cũng không làm ác gì nữa. Nó là thuộc về cái định, cái đạo đức, đạo đức không làm khổ mình, khổ người. Mà cái tri kiến này, chứ còn ngoài cái tri kiến này ra thì không có được.

(32:35) Cho nên mấy con rèn luyện cái này là hay lắm! Bởi vì cái Định Vô Lậu nó giúp cho chúng ta rèn luyện cái tri kiến đó đó. Mình quán một lần nó chưa thấm nhuần đâu. Quán hai lần nó thêm chút, quán ba lần thêm chút. Cũng như mình tác ý lần nó chưa đủ lực đâu, tác ý nhiều lần con, nó có cái lực. Mà tác ý mạnh nó lực lớn, thành ra tu phải biết cách đó mấy con. Thành ra áp dụng.

Sự thật ra mấy con cứ sử dụng cái tri kiến, Thầy

nói hay lắm! Bởi vì đức Phật nói: “Giới hương, định hương, dữ huệ hương” ba cây hương đầu tiên cũng bằng, rồi: “Tri kiến, tri kiến giải thoát hương” cái tri kiến giải thoát hương là cây hương cuối cùng. Tức là dù mình tu Giới, Định, Tuệ, có phải không? Cũng đều trở về với cái tri kiến của chúng ta, mà tri kiến giải thoát này là cái chỗ mà chúng ta sống nè. Các con hiểu cái chỗ năm cây hương đức Phật dạy: “Giới hương, định hương, dữ huệ hương, giải thoát, giải thoát tri kiến hương”.

(33:29) **Sư Pháp Ngộ:** Kính bạch Thầy! Tri kiến này là nó không đúng Vô Tướng Tâm Định hay sao? Nó cũng một cái tên khác?

Trưởng lão: Nó là một cái tên của Vô Tướng Tâm Định.

Sư Pháp Ngộ: Dạ!

Trưởng lão: Nó không có lậu hoặc được trong đó đó, nó là Vô Tướng Tâm Định rồi, một cái tên khác nữa. Cho nên nói cái tên của nó đó là Vô Tướng Tâm Định.

Sư Pháp Ngộ: “Tâm bất động trước các ác pháp và các cảm thọ” cũng là Vô Tướng Tâm Định?

Trưởng lão: Cũng nó đó, cái tên nó. Nó đó,

mà cái tên khác.

Sư Pháp Ngộ: “*Thanh thân, an lạc, vô sự*” cũng là Vô Tướng Tâm Định?

Trưởng lão: Cũng nó đó con. Tri kiến giải thoát cũng ảnh đó chứ không đâu.

Cô Liễu Châu: Dạ thưa Thầy! Bất định là Bất Động Tâm Định.

Trưởng lão: Bất Động Tâm Định! Vô Tướng Tâm Định cũng ảnh đó.

Cô Liễu Châu: Bất Tử Tâm Định cũng nó ạ?

Trưởng lão: Bất Động Tâm Định con!

Cô Liễu Châu: Có bằng Thầy ghi Bất Tử Tâm Định.

Sư Pháp Ngộ: Bất Động Tâm Định thôi.

Cô Liễu Châu: Bất Động như Bất Tử.

Trưởng lão: Bất Động con, còn Bất Tử, con nói Bất Tử phải không?

Cô Liễu Châu: Dạ!

Trưởng lão: Bất Tử Tâm Định là cái định nó không có chết, không có mất đó, nó cũng cái nghĩa đó con. Bất tử nghĩa là nó không bị ai diệt

nó hết được.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Con thấy tu tập nuôi cái tri kiến này, con cảm thấy nó bớt nhiều cái thứ tác động mình. Ai nói gì nó cũng bớt tác động mình. Mọi vật xung quanh nó cũng không làm cho mình đắm nhiễm. Mà mình chưa giải, mà nó thấy cũng thấy bớt đắm nhiễm đi Thầy.

Trưởng lão: Nó bớt, nó bớt xuống, bởi vì tri kiến của mình nó tăng lên bao nhiêu thì nó giảm cái kia xuống.

Cô Liễu Châu: Vâng! Nhiều duyên nó tác động rất nhanh đó Thầy.

Trưởng lão: Bởi vì mình sống chứ mình có làm gì đâu. Thầy nói, mình sống bình thường chứ mình có vô định gì đâu. Mà tại vì cái tri kiến của mình nó hiểu biết hết rồi, nó ngăn chặn hết, nó không có làm cho mình khổ sở, phiền não gì được hết!

7- TU TỨ NIỆM XỨ CẢNH GIÁC HÔN TRẨM, THÙY MIÊN

(35:17) **Sư Pháp Ngộ:** Con bạch Thầy! Cái thời gian này nếu mà có nhiều người mà họ tu tập, mà nỗ lực tu là cái thời gian này là tốt nhất, tại vì nó mới đúng là cái bài bản để mình tu. Còn xưa

nay con thấy là tu theo Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ rồi cứ tu tu thôi, nó cũng chưa phải đi vào sâu của nó.

Trưởng lão: Chưa phải đâu!

Sư Pháp Ngộ: Mà bây giờ bắt đầu mới là vào chiều sâu nè.

Trưởng lão: Đó! Bây giờ mới đi vào chiều sâu đó. Bây giờ, để Thầy nói mấy con nè, đến nó đi vào chỗ giải thoát hoàn toàn của nó đó, đúng cái điểm của nó đó. Hồi nào tới giờ mấy con tập là trên các pháp. Bây giờ mới đi áp dụng vào cái đời sống của mấy con, mới Bất Động Tâm nè. Chỗ này là cái chỗ tâm thanh thản, an lạc, vô sự đó, đó là cái Bất Động Tâm đó.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Ai mà tu trong thời gian này thì 7 ngày, 7 tháng, 7 năm là dứt khoát.

Trưởng lão: Chấm dứt, nó đây, đâu có cần gì!

Tu Sinh 3: Pháp Ngộ nói hay lắm, mà pháp ngộ quay qua quay lại Pháp Ngộ đi mất nữa.

Sư Pháp Ngộ: Bây giờ mà đi, con tự nhiên con có nghĩ bạch Thầy, bây giờ mà đi là uống lắm! Còn ngày xưa đi thì chưa thấy nghĩ uống, nhưng bữa nay đi là thấy uống.

Trưởng lão: Thì phải rồi!

Sư Pháp Ngộ: Con nghĩ trong đầu con vậy. Đi là uống! Là tại vì con thấy được cái điều này...

Trưởng lão: Thấy đúng rồi, thấy cái đúng mà mình bỏ, mình đi rất uống.

Sư Pháp Ngộ: Dạ!

Trưởng lão: Mình phải giữ, để mình nhập vào cái chân lý, tức là nhập vào cái Bất Động Tâm đó.

Sư Pháp Ngộ: Dạ!

Trưởng lão: Trời ơi! Bất Động Tâm nó giải thoát ghê lắm à!

(36:33) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy! Hôm, những hôm trước thì con chưa thấy cái này, thì cho nên đi thì nó cũng đi biết là ác pháp thôi chứ, nhưng mà nó không thấy cái này. Cái này mà đi ra, bây giờ nhiều khi con nghĩ là, bây giờ nhiều công việc nó xảy ra. Nhưng mà giờ mình đi đó, bây giờ mới thấy được cái này mà đi cái này là uống. Vì cái này là cái này nó đang tiến triển mà, nếu mà đi là không, cái kia không bằng cái này, thua xa, bây giờ mới thấy được điều này. Nhưng mà ác pháp nó không phải chứa đâu Thầy! Thấy thì thấy chớ ác pháp nó không chứa đâu.

Trưởng lão: Trời ơi! Hôn trầm, thù miên mà, nó đánh gục hết chứ. Tri kiến giải thoát của mình mà gặp hôn trầm, thù miên nó đâu có đánh được con. Trời đất ơi! Nó đâu có lý luận được với cái thứ đó, nó mờ mịt hết trơn, nó đâu có lý, phải không? Lý luận với ác pháp bên ngoài tác động được thì bao giờ nó cũng hiểu hết. Nhưng mà hôn trầm, thù miên đánh nó thì nó đâu hàng đó, cái tri kiến giải thoát của mình đó nó đâu hàng cái si, chứ không phải không đâu. Nó đối với ác pháp bên ngoài không tác động được nó đâu, thân bệnh nó không sợ đâu, nhưng mà cái đó nó rất sợ cái hôn trầm, thù miên. Bởi vậy Thầy nói: *“Cảnh giác”* các con hiểu không? Thầy dạy mấy con: *“Năm xuống hay đi, hay đứng gì đó mà tu Tứ Niệm Xứ là cảnh giác cái hôn trầm, thù miên giùm Thầy”*, có vậy thôi!

(37:36) **Sư Pháp Ngộ:** Hay! Thầy dạy như này, con kính bạch Thầy! Tại sao mà cái hôn trầm, thù miên nó cứ tấn công con hoài như thế này!?

Trưởng lão: Bởi vậy, cái kia nó tấn công không được cái tri kiến của mấy con chứ. Nó sẽ tấn công cái hôn trầm thù miên đặng nó làm mờ mịt cái tri kiến đi, để nó diệt cho mấy con tiêu đi, nó khôn lắm đó! Bởi vì tri kiến mình phải tỉnh,

con hiểu không? Mà bây giờ nó làm mờ mịt, nó cứ gục tới, gục lui, làm sao mà còn thấy gì nữa? Bởi vì nó biết cái yếu của cái pháp.

Sư Pháp Ngộ: Yếu điểm rồi đó.

Trưởng lão: Yếu điểm của nó! Cho nên Thầy nhắc nhở mấy con hoài.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy nè! Con tu Tứ Chánh Cần: Tứ Chánh Cần thì hôn trầm con không sợ, thấy động hoài nó đâu có sợ. Mà sao cái ngồi này là bị hôn trầm, cái cảm giác nó sợ không à?

Trưởng lão: Bởi vậy, nó biết cái yếu điểm của Tứ Niệm Xứ là cái chỗ này nè.

Sư Pháp Ngộ: À!

Tu sinh 2: Con cũng thế đi thì không hôn trầm, mà ngồi là nó gục.

Sư Pháp Ngộ: Mà ngồi là nó gục, ngồi mình muốn giữ thanh thản thêm một chút là nó gục.

Trưởng lão: Gục liền, nó gục liền!

Sư Pháp Ngộ: Mà nó gục là thất bại. Mà mình muốn không gục là cũng không được, nó cứ gục, nó tới lúc là nó gục à.

Trưởng lão: Nó muốn gục.

Tu sinh 2: Có nhiều lúc bị giật mình, giờ xử lý sao?

Sư Pháp Ngộ: Giật mình tức là mình thua nó rồi.

Trưởng lão: Ờ! Để gục rồi, còn gì.

Sư Pháp Ngộ: Như vậy là mình đã thiếu tỉnh thức, con thấy cái đó còn thiếu tỉnh thức đó bạch Thầy?

Trưởng lão: Bởi vậy nó mới kèm theo cái pháp Thân Hành Niệm đó, mình thấy bây giờ tu Tứ Niệm Xứ mà nó bị vậy thì phải ôm pháp Thân Hành Niệm cho nó tỉnh thiệt tỉnh, rồi mới dám ngồi tu Tứ Niệm Xứ, nó có pháp đối trị con. Chứ còn nếu không có pháp thì vô Tứ Niệm Xứ vô không nổi đâu, nó đánh mình gục hết.

Sư Pháp Ngộ: Vô không nổi! Nếu mà nó đánh gục một lần mà mình không thắng nó thì bữa sau nó đánh gục tiếp.

Trưởng lão: Tiếp!

Sư Pháp Ngộ: Mà không thắng nữa thì nó gục nặng hơn nữa.

Trưởng lão: Nặng hơn, mà nó lại làm cho mình lười biếng hơn.

Sư Pháp Ngộ: Lười biếng hơn!

(39:21) **Tu sinh 3:** Ai biểu ngồi hoài, nó tới là nó đi liền.

Sư Pháp Ngộ: Đâu! Ban ngày thì mình không ngồi nhiều chứ, ban đêm đôi lúc phải ngồi nhiều chứ. Ngồi chứ, đôi lúc nó cũng đánh, nói thì hay lắm chứ, mình cũng bị đánh chạy re chứ ngồi đó, nó đánh cho chạy re.

Trưởng lão: Ai nó cũng tới hết, không có tha người nào.

Sư Pháp Ngộ: Nó không có tha, ngồi nó còn đánh cho chạy chứ tha.

Trưởng lão: Không có tha ai đâu, giặc nó không tha ai đâu.

Tu sinh 2: Thưa Thầy! Con thấy cái bấu của con nó bự quá, bao giờ nó mới khỏi hả Thầy?

Trưởng lão: Con sẽ bền chí, bởi vì cái nghiệp của con vậy đó. Bởi vì mình có cái bệnh trong thân của mình, nó có nghiệp. Mình cố, mình tác ý, tác ý riết hết hà, bền chí mình tập luyện.

Nhưng mà khi mà tập cái này nó lợi ích về sau, con lại tu cái kia nó nhanh, chứ nó không phải là không đâu. Diệt được cái nghiệp của mình thì cái nhân quả nó diệt. Tức là nó chuyển được rồi thì cái tham, sân, si của mình nó cũng diệt theo. Cho nên mình ôm cái này chứ mình diệt cái bệnh của mình, mà bệnh nó hết thì con thấy nhẹ lắm rồi đó. Bớt nhiều lắm rồi! Một chút xíu nữa là...

(40:20) **Sư Pháp Ngộ:** Kính bạch Thầy! Theo con nghĩ như thế này. Nếu mà con lại tập đó, mà đang bệnh đó, mà thắng bệnh, mà đã thắng được bệnh là mình gần tới giải thoát rồi hả Thầy?

Trưởng lão: Gần tới giải thoát rồi đó.

Sư Pháp Ngộ: Nghĩa là qua cái nghiệp rồi.

Trưởng lão: Nghĩa là con trị bệnh của con. Mà bây giờ con thấy ở bây giờ cái bấu này hết rồi. Ôi da! Như vậy là: Tức là con sắp sửa tới rồi đó. Rồi vô ôm cái pháp Tứ Niệm Xứ là thanh thân, là kể như là hết.

Tu sinh 2: Con cứ cảm giác nó làm bận con quá.

Trưởng lão: Thì bây giờ nó bận.

Tu sinh: Con tu một cái pháp, lúc nào cũng

phải để ý, để mà tác ý.

Trưởng lão: Thì vậy chứ sao? Nó nằm chình ình đó mà không đuổi đi, còn muốn đi cái đường nào nữa? Con hiểu không? Không có trèo đường nào đi hết hà. Cục đá nằm ngang đường này, phải đẩy cục đá này sang qua bên được rồi mới đi. Còn chưa đẩy được thì nhất định không đi, có vậy thôi.

Sư Pháp Ngộ: Đẩy nó được...

Trưởng lão: Đẩy được, là cái đường nó trống rồi đó.

Sư Pháp Ngộ: Gần tới nơi rồi.

Trưởng lão: Mình đi thênh thang, thênh thang rồi, không có còn cái gì mà chướng ngại.

8- CÂU CHUYỆN VỊ TỖ KHEO MÙ TRONG KINH PHÁP CÚ

(41:10) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy! Con có một câu chuyện. Ví dụ như: Cũng về cái kinh Pháp Cú thứ hai của đức Phật coi như là ý dẫn đầu các pháp đó, ý làm chủ, ý tạo. Đối với cái ý ác đó, thì nó có một câu chuyện. Gọi là một vị tu sĩ mù, nhưng vị tu sĩ mù này tu gần thẳng được cái nghiệp rồi, gần đặc A La Hán thì trong lúc đó bị cái nghiệp mù mắt. Thì mù, vừa mù mắt thì vị đó

chứng A La Hán luôn. Có phải như vậy không? Bạch Thầy! Hay là câu chuyện đó nó sai?

Trưởng lão: Câu chuyện đó nó như thế này nè: Có cái vị đó bị mù mắt. Cho nên vì vậy mà ý cái câu kinh Pháp Cú nó nói như: Vị đó bị mù mắt, cho nên vì vậy mà đi kinh hành dẫm đạp, dẫm đó mưa gió dẫm đạp chết nhiều quá. Do đó nói: Ý tạo tác, mà ý dẫn đầu. Mà bây giờ cái ý bây giờ vị này không có, mù mắt rồi đầu có thấy đầu. Cho nên không có ý, cho nên có nghĩa là không có tội. Cái câu đó nói như vậy đó.

Nhưng mà sự thật không phải đầu, không phải! Bởi vì cái ý là cái trí tuệ, khi mà biết ở dưới chân mình còn trùng thì người ta sẽ không đi, chứ đâu phải con mắt. Còn cái này nó lấy ví dụ, cái kinh Pháp Cú ví dụ con thấy là của Đại thừa viết ra, chứ không phải Nguyên Thủy đâu. Của Đại thừa viết ra cái kinh Pháp Cú ví dụ đó. Cái bộ kinh ba tập, nhiều lắm con, toàn là những câu ví dụ, nó đưa câu kệ đó ra ví dụ.

(42:25) **Sư Pháp Ngộ:** Dạ bạch Thầy! Bên Nguyên Thủy nó có một cái loại. Ví dụ: Như kinh Pháp Cú gồm 432 bài kệ. Thì bên cạnh nó có những cái tích truyện gọi là chú giải kinh Pháp Cú của bên Nguyên Thủy khác Bạch Thầy?

Trưởng lão: Ờ, bên đó thì có khác.

Sư Pháp Ngộ: Dạ!

Trưởng lão: Còn bên Đại thừa nó khác.

Sư Pháp Ngộ: Còn cái chú giải đó, mỗi bài kệ đó nó có mỗi bài pháp của nó, nó có sự tích của nó, hoặc là hai bài kệ nó có một sự tích. Thì những sự tích đó đó, nó nói rõ về nguyên nhân nào đức Phật Ngài nói lên bài kệ này. Khi con đọc cái bài kệ pháp cú đó, thì rất nhiều bài kệ, nhưng có có bài kệ vừa rồi con trình bài là: *“Vị này tu 3 tháng, cùng với 500 vị sư bạn đi với nhau vào trong rừng. Thì tới một cái làng đó người ta cho tu, tu vị này tinh tấn ngồi tu tập lắm. Đến lúc bị bệnh, bị bệnh đau mắt đó, vị này không chịu nhỏ mắt, không chịu nhỏ thuốc, cho đến khi mà vị đó ngồi, đến khi mù mắt luôn bạch Thầy! Nhưng mà vừa cái nhân này, cái nhân này vừa tắt thì cái nhân tuệ này lại phát triển”*. Họ nói vậy đó, trong cái tích truyện đó. Mà con đang nghi vấn cái điều đó!

Trưởng lão: Cái tích truyện, Thầy có đọc cái tích truyện đó rồi, Thầy có đọc rồi. Nhưng mà nó nói không có đúng con, cái đó không có đúng đâu! Cái ông Ubali hay ai đó? Ông nào mà bị mù mắt, ông A Na Luật? Ông gì nè...?

Sư Pháp Ngộ: Dạ, không phải! Ông đó về cái tên gì đó, con đọc lâu quá rồi, con không nhớ rõ tên ông.

Trưởng lão: Ông, vì đức Phật quả ông hay ưa ngủ, nên ông ráng ông thức, thức đến nỗi mà ông mù mắt. Nhưng mà ông tu, ông chứng Thiên Nhân Minh. Bây giờ ông dùng Thiên Nhân, nhưng mà trong cái cuộc mà như thế này: “*Khi mà ông ngồi, ông vá cái y của ông đó, ông không có thấy đường. Ông nói:*

- Ai làm phước xỏ dùm ông cây kim.

Thì đức Phật ở cái phòng gần ông đó, cái thất ở gần bên ông đó, đức Phật mới bước xuống, mới lại thất của ông mới nói:

- Đưa đây ta làm ơn, ta làm phước ta xỏ giùm cho mũi kim.

Thì ông Phật, ông xỏ cho cái mũi kim”.

Là nói cái ý của ông này, ông nỗ lực ông thức mà ông tu, mà đến khi mà tới mù mắt. Mà đồng thời ông mù mắt thì ông dùng được Thiên Nhân, nhưng mà ông xỏ kim không có được. Thì đủ biết là cái câu chuyện nói như vậy để biết là như thế nào? Nghĩa là mình phải sống một đời sống bình

thường, mình bây giờ mù mắt là mù mắt, chứ không phải là mù mắt là dùng Thiên Nhân mà xỏ chỉ, xỏ kim. Con hiểu chỗ đó không? Cái Thiên Nhân nó không có dùng vào cái chỗ đó được. Cho nên nói ông là Thiên Nhân đệ nhất đó, Thầy nhớ là ông A Na Luật thì phải, cái ông mà mù mắt đó. Tu mà thức nhiều mù mắt.

(45:11) **Sư Pháp Ngộ:** Nó cũng giống như câu chuyện của Thầy dạy đó. Nó là, rồi xong cái vị về đánh lễ Phật. Đi kinh hành, rồi mới dẫm chúng sanh chết, thì bắt đầu mấy vị khác về quở. Là cái câu chuyện đó của mấy vị. “*Có hai anh em, bạch Thầy! “Hai anh em, là khi đi buôn, thì khi đến gặp đức Phật đó, thì mới đánh lễ đức Phật. Thì nghe đức Phật thuyết pháp thì bắt đầu ngộ đạo, thì bắt đầu mới đi về, bỏ hết tất cả tài sản giao lại cho người em trai của mình, rồi mới đi xuất gia. Sau ba năm ở với Phật thì mới bắt đầu mới đi vào rừng hành thiền trong ba tháng sắp chứng A La Hán, rồi cùng 500 đệ tử đi. Khi đi về, thì khi đi về đánh lễ Phật thì bị mù, mới cho các vị khác về trước không muốn làm phiền ai hết. Về mù, thì bên gia đình này mới thấy, nghe anh của mình bị mù đó, thì mới cho một người cháu xuất gia, thì mới dặt vị sư này về. Thì mới nói rằng là sau khi dặt vị sư Bác này về đó, thì trên đường, sư*

cháu là chỉ là xuất gia gieo duyên thôi, thì mới gặp những người nữ trò chuyện rồi ham chơi với họ đó. Cho nên vị sư mù này bỏ cái vị cháu này đi, vì không thân cận với cái kẻ mà coi như là ác trí đó, không có trí đó, không gần với người ngu đó”. Câu chuyện nó như vậy đó. Bạch Thầy!

Trưởng lão: Ủm!

Sư Pháp Ngộ: Mà con thấy thì, nhưng mà con chỉ thắc mắc cái chỗ là khi mà tu thiền, thì gần đặc đạo thì tại sao bị mù mắt? Nó không đúng với cái nguyên tắc của mình.

Trưởng lão: Không đúng, không đúng!

Sư Pháp Ngộ: Nếu mình có đau mắt thì mình cũng tác ý nó đi.

Trưởng lão: Tác ý, mình đuổi.

Sư Pháp Ngộ: Dạ! Mình đuổi là mình chứng đạo luôn. Còn ở đây là gần đặc đạo là vị này tu ba tháng không chịu nằm, ngồi thôi.

Trưởng lão: Ờ! Cũng giống như ông Hiệp Tôn giả.

(46:51) **Sư Pháp Ngộ:** Nguyên ngồi thôi, nguyên ngồi trong 3 tháng. Thì đến khi mà bị đau mắt quá không đi khát thực được, thì cái người

làng đó họ mới cho người về nhỏ thuốc đau mắt.

Trưởng lão: Ông không chịu nhỏ.

Sư Pháp Ngộ: Nhỏ! Nhưng mà vị này không chịu nằm nhỏ. Mà không chịu nhỏ vậy, nó không thấm vô, cho nên nó không bớt.

Trưởng lão: Không có chịu nằm.

Sư Pháp Ngộ: Cho đến khi đặc đạo.

Trưởng lão: Ngồi cho nên nhỏ không có được.

Sư Pháp Ngộ: Dạ! Không được.

Trưởng lão: Cho nên mà, sau khi đó mà chịu bị mù. Bởi vì ông cố chấp cái giới mà ông ngồi, ông không chịu nằm đó. Ông ngồi, ông quyết ông định ông ngồi.

Sư Pháp Ngộ: Như vậy cũng không đúng đó Thầy?

Trưởng lão: Không đúng đâu! Trật hết, coi như cái đó trật hết.

Tu sinh 2: Không có cái giới nào để ra phải ngồi tu.

Sư Pháp Ngộ: Nguyên như vậy: Ba tháng không nằm.

Trưởng lão: Nguyên, tại nguyên, thành ra mình cố chấp cái giới rồi. Bởi vì mình nguyên cái mình ngồi là nó bị kẹt trong cái giới ngồi rồi, con hiểu không? Thành ra nó cũng sai rồi, đó là cái khổ hạnh. Đứng nó cũng là cái khổ hạnh nữa, cho nên mình kẹt ở trong cái giới cấm tử rồi, cái giới cấm thủ. Thành ra cái này nó trật, nó trật, giới cấm thủ đức Phật không có chấp nhận đâu con.



20-PHÂN BIỆT TRIỀN CÁI, KIẾT SỬ VÀ DỤC TRƯỞNG DƯỠNG



1- TU LÀ CHUYÊN NGHIỆP

(00:00) Tại sao pháp đó biểu khắc phục tham ưu, mà tại ông sao không khắc phục tham ưu, để cho ông đui mù? Ông chứng đạo, ông đui mù thì cái đó ông sai. Chứng đạo mắt còn sáng nữa, chứ sao lại đui?

Cho nên vì vậy, ví dụ như bây giờ tại sao mà bây giờ con bệnh đau, kệ! Bây giờ cứ ráng tu chứng đạo thôi, thì cái đó là sai pháp rồi! Bởi vì chính trên thân mình chương ngại. Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu, trên thân quán thân là quán là xem xét lại cái thân, mình thấy nó đã có bệnh rồi chứ gì, có phải không? Vậy thì phải dùng pháp mà đẩy lui, chứ tại sao không đẩy lui? Mà Tứ Niệm Xứ là cái pháp, là cái chánh pháp của Phật giúp cho chúng ta đạt giải thoát đó. Nó là cái chân chánh pháp đó con.

Cho nên vì vậy mà bây giờ cái pháp Tứ Niệm Xứ mà không khắc phục được, mà còn tu tới cái chứng đạo chỗ nào nữa? Thầy nói: *Chứng đạo chỗ*

nào mà thân tâm mình không thanh thân, an lạc, vô sự, tức là không an lạc cái thân, như vậy làm sao an lạc? Mù mắt làm sao an lạc? Cái đó là sai pháp rồi.

Tu sinh: Con mắt nó đau, làm sao tu được?

Trưởng lão: Nói cái đó không đúng pháp, lấy Tứ Niệm Xứ ra mà quét, phải không? Con thấy không? Quét cái câu đó đi, quét bài kinh đó đi.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Như vậy thì cái câu chuyện này đều người sau dịch lại rồi thêm bớt theo cái tư kiến riêng.

Trưởng lão: Thêm bớt với cái tư kiến của họ, cái tri kiến của họ.

Sư Pháp Ngộ: Theo con hiểu: Định luật nhân quả rồi?

Trưởng lão: Định luật nhân quả.

Sư Pháp Ngộ: Định mệnh rồi! Cho nên bởi vậy nói nhiều khi con cũng phân vân mấy cái chỗ đó.

Tu sinh 2: Thầy nói tu nó chuyển nhân quả cơ mà.

Trưởng lão: Thì chuyển, mà cái này nó không chuyển đó.

Sư Pháp Ngộ: Dạ! Mà cái kinh sách này nó được dịch ra rồi gọi là ...

Trưởng lão: Phổ biến khắp cùng nữa chứ ở đó!

Sư Pháp Ngộ: Thưa Thầy! Con thấy, nhiều khi mình tu cái pháp này rồi mình mới thấy.

Tu sinh 2: Con thấy cái vấn đề này, thì con sẽ lý luận là: Tại vì ông ấy chịu cái nghiệp đau mắt. Nhưng mà như là Thầy nói tu nó chuyển nghiệp.

Trưởng lão: Nó chuyển mà! Thầy nói chuyển, cũng như bây giờ con, cái nghiệp của con có cái bấu phải không? Thì con tu con phải chuyển chứ. Con chuyển rồi, khi mà con chuyển là con phải, con mới đắc đạo luôn. Bởi vì con chuyển được nó đâu phải dễ đâu! Nó là cái nghiệp của mình mà, mình chuyển nó sạch hết tức là hết bệnh rồi.

Sư Pháp Ngộ: Dạ!

Trưởng lão: Cho nên trên thân, tâm của mình nó đâu có ưu phiền nữa, còn này nó mang bệnh mà làm sao không ưu phiền? Con thấy không?

2- TÁC Ý MÀ KHÔNG HẾT BỆNH LÀ DO CHƯA ĐỦ LỰC

(01:56) **Tu sinh 2:** Các cái pháp con tác ý là nó đi, còn bấu cổ con tác ý nó đứt khoát không đi được. Ví dụ như là cái bệnh thì thân tác ý đều đi hết, riêng bấu cổ nó không đi?

Trưởng lão: Nó không đi là tại vì nó nặng hơn, cái nghiệp nó nặng hơn con! Cái lực tác ý của con đó nó có chút à, còn cái bấu của con nó lớn như vậy. Cho nên con tác ý nó chưa đi, thì con tác hoài, tác riết nó bay. Con tác ý, bởi vì cái ý thức lực của con, con tác ý một lần nó thêm một cái lực một chút, cứ tác ý một lần thêm lực chút. Mà cái lực đó nó tương đương, thì nó phải lớn hơn cái lực của cái bấu con, thì cái bấu con phải dẹp, nó phải tiêu mất. Con thấy như sư Pháp Ngộ, tác ý mà nó quay cuồng ổng.

Sư Pháp Ngộ: Mới có 15 phút, 20 phút mà nó quay hết hà. Ốc rồi, ngực rồi, banh nổ ra luôn đó.

Trưởng lão: Chứ không phải dễ đâu, nó mạnh lắm đó!

Sư Pháp Ngộ: Nó mà đủ sức lực là nó nổ ra được luôn đó.

Tu sinh 2: Tác ý cái chi mà mạnh?

Sư Pháp Ngộ: Tác ý thôi! Mình tác tham, sân, si thôi, mình lực hơi mạnh.

Tu sinh 2: Tác ly tham, sân, si thôi?

Sư Pháp Ngộ: Tác hôn trầm nữa, mà lực nó mạnh.

Tu sinh 2: Tác như là giống kiểu ra lệnh chứ gì?

Sư pháp Ngộ: Ra lệnh đó, nó là ra lệnh đó.

Trưởng lão: Ra lệnh!

3- HƯỚNG TÂM KHI TU TỨ NIỆM XÚ

(02:57) **Cô Liễu Châu:** Dạ thưa Thầy! Con có hướng tâm đến ngồi, mà nó cứ muốn đi hoặc là con ngồi thì nó cứ muốn ngồi mãi, nó cứ thanh thản nó cứ đưa con mãi vậy mà nó không muốn đi.

Trưởng lão: Nó không muốn đi, thì nó không hướng ra đi thì con cứ ngồi. Con cứ ngồi, nhưng mà con ngồi con nhớ coi chừng nó ngồi mà nó, mình phải cảnh giác nó, mình sợ nó ngồi nó sẽ lạng vô, vô thùy miên, hôn trầm mất đi. Mà nó tỉnh thì càng tốt, mà nó không có trạng thái tưởng thì tốt. Mà nó có những cái trạng thái tưởng xẹt vô là mình lọt trong định tưởng rồi. Cho nên vì vậy

mà cảnh giác lắm, khi mà tu Tứ Niệm Xứ là phải cảnh giác hết!

Cô Liễu Châu: Mọi hôm thì nó khởi lên, nhưng mà hôm nay thì con thấy nó không khởi lên một cái gì hết.

Trưởng lão: Nó không khởi thì con cứ ngồi, mà con đi vậy nó cứ muốn đi hoài, cứ đi. Đi mà nó thanh thản, cứ đi. Chừng nào nó khởi, bảo mình ngồi thì mình ngồi, mà nó không khởi thì thôi. Tức là nó không hướng, nó không hướng mà nó thích đi, thì nó an trú, nó thích đi thì cứ đi, có sao đâu.

Cô Liễu Châu: Dạ!

Trưởng lão: Cứ thanh thản như vậy thôi. Chứ không phải mình bắt buộc nó đâu. Tự nó, nó thấy rằng nó sẽ bị sắp sửa mỗi một hay là gì đó, hay hoặc là bị hôn trầm thì nó tác ý, nó hướng tâm ra nó đi, thì mình đi. Mà mình đi hơi, mà thấy nó hướng tâm, nó bảo: “ngồi” thì mình ngồi. Thì trong ngẫm cái hướng tâm đó nó có cái, sắp sửa nó xảy ra cho mình một cái gì đó, nó mới hướng tâm như vậy, chứ nó không thì nó không có hướng đâu.

Bây giờ nó an trú được, nó thanh thản được trên cái bước đi con, con cứ đi, mà thấy nó thanh

thân. Mà nó thích đi thì nó đâu cần phải ngồi nữa. Tại vì nó đi nó biết nó không có mệt mỏi gì. Nhưng mà lúc nào nó sắp sửa nó mệt mỏi thì nó bắt buộc nó hướng đó con, chứ không phải dễ đâu, bao giờ nó cũng hướng hết. Bây giờ con đi 3 tiếng đồng hồ đi, mà thấy nó cũng còn thích đi nữa, tức là con cứ kéo dài thêm. Bởi vì Tứ Niệm Xứ nó không có thời khóa đâu. Con kéo dài thêm coi, rồi một lát nữa cái tới đó nó bảo nó hướng ra, nó ngồi. Bây giờ đó, cái sức mà nó tinh tấn nó ham đi nữa, nó hết muốn rồi, tức là nó hướng ngồi. Con hiểu không? Chứ còn nó muốn thì cứ đi hoài, có sao đâu, đi sáng đêm cũng được.

Cô Liễu Châu: Con đi cỡ khoảng 30 phút hoặc 1 tiếng là nó hướng hoặc là đứng hoặc là ngồi lại nó không có hướng đi.

Trưởng lão: Ờ! Thì mình ngồi đi.

(05:04) **Tu sinh 2:** Dạ, thưa Thầy! Con nhắc con thấy rõ là ví dụ như con đang đi đó, thì con thấy là tự nhiên con biết là có một người mà đi đến đây, thì tự nhiên cái tâm của con nó hướng quay trở lại thì con quay trở lại, nếu con đi thẳng thì sẽ gặp cái người này. Bạch Thầy!

Trưởng lão: Thì nó hướng đó con, nó hướng

đó.

Tu sinh 2: Vâng! Con đi một cách tự nhiên, con quay trở lại luôn.

Trưởng lão: Nó hướng đó, cái kiểu đó là kiểu hướng, tự nó nó hướng, hướng quay đó.

Rồi bắt đầu bây giờ nó, bây giờ coi như nó không thích đi nữa rồi, cái nó hướng ngồi, thì con ngồi. Mà bây giờ con ngồi, bây giờ nó không thích ngồi rồi, cái nó hướng. Nó có cái không thích trong đó nó hướng ra chứ không phải là gì hết. Nó biết là sẽ mỏi mệt hay gì đó, nó không thích. Bởi vì khi mình đi mà nhiều được, đi ba, bốn tiếng đồng hồ nó có cái ham đi, thích đi, tức là nó có cái Tinh Tấn Giác Chi. Nó làm cho mình thấy đi mà nó giải thoát, nó an lạc lắm. Cho nên mình thích lắm, thích mình đi, đi hoài! Đi chừng nào mà nó hết thích, thì tức là nó hết thích tức là nó hướng mình ngồi.

Cô Liễu Châu: Dạ thưa Thầy! Khi nó hướng nó ngồi đấy thì con ngồi khoảng đâu 20 phút, 30 phút thì nó lại hướng đi.

Trưởng lão: Ờ! Thì vậy là tốt thôi, chứ có gì đâu.

Tu sinh 2: Ngồi nó thích hơn là nó đi, đi nó hướng hai, ba...

Trưởng lão: Đó! Thì con nhớ Thầy nhắc cái chỗ mà hướng đó: *“Hễ nó hướng ngồi thì mình ngồi, mà nó hướng đi thì mình đi”*. Bây giờ thí dụ như con đi như vậy đó, rồi bắt đầu nó hướng ngồi: *“con ngồi”*. Mà nó muốn ngồi chừng 5, 10 phút cái nó muốn hướng đi thôi, à được rồi: *“đi”*. Chứ không nói: *“Bây giờ mày ngồi gì mới có mấy phút, mà mày ngồi gì mà ít quá, tao ngồi nữa”*, thì không có được! Đừng ép nó. Tu Tứ Niệm Xứ thì không phải vậy con. Tu trong 4 oai nghi, mà nó đi nhiều được nó thích đi thì cứ cho nó đi, đi hoài, đi ba, bốn tiếng đồng hồ cũng được, đi suốt đêm cũng không sao. Mà nó không thích thì nó muốn ngồi thì cứ ngồi, mà nó muốn nằm thì nằm. Nhưng mà mỗi cái hành động thì cảnh giác rất cảnh giác! Nhất là hành động nằm là phải cảnh giác lắm!

Sư Pháp Ngộ: Con thấy nó cứ hướng con nằm không, mà không biết sao nữa?

Trưởng lão: Nó hướng con nằm đó, coi chừng đó!

Cô Liễu Châu: Nằm là nó ngủ đấy!

Tu sinh 2: Dạ thưa Thầy! Con đang đi, nhưng

mà có người nó cứ gọi tên liên tục, mà cái tâm của con nó không muốn trả lời, thì như vậy có được không?

Trưởng lão: Con cứ không trả lời, nó hướng đó, nó hướng nó nhắc con: “*Đừng có trả lời*”.

Tu sinh 2: Dạ!

Trưởng lão: Thì con cứ không trả lời ai hết, vậy là mới tốt đó!

Đó, mấy con lần lượt, mấy con biết cách tu Tứ Niệm Xứ đó. Có hỏi, mấy con lần lượt, mấy con biết cách đó, thì mấy con mới giữ gìn được cái chân lý. Tức là chân lý được hộ trì bằng cách mà có rút tĩa từng kinh nghiệm đó mới hộ trì được cái chân lý của mình. Mà hộ trì rồi thì mới có giải thoát, chứ không hộ trì thì không có giải thoát. Chúng đạt chân lý rồi, khỏe lắm! Mấy con sống với tri kiến giải thoát, bất động.

4- CẢNH GIÁC HÔN TRÂM, THÙY MIÊN KHI TU TỨ NIỆM XỨ

(07:34) **Sư Pháp Ngộ:** Chắc con nghĩ: “Có mười hai tiếng đồng hồ thôi mà cũng làm chưa xong”.

Trưởng lão: Nhất Dạ Hiền thôi chứ có gì,

một đêm là Thánh Hiền mà.

Tu Sinh: Không phải dễ đâu! 12 tiếng đồng hồ mà không biết 12 năm mình tới chưa.

Cô Liễu Châu: Dạ thưa Thầy! Ví dụ: Như bây giờ mình thức được 2, 3 tiếng rồi, nhưng mà mình thấy là nó vẫn thoải mái thì mình tăng lên 4, 5 tiếng.

Trưởng lão: Tăng lên chứ. Bởi vì Tứ Niệm Xứ nó không có pháp con. Nó không có giảm cái năng lực trong người con cứ tăng, cứ tăng lên, cứ sống thoải mái thôi.

Tu sinh 2: Tăng lên 12 tiếng mà thanh thân mà không niệm khó lắm!

Trưởng lão: Ờ! Vậy đó!

Tu sinh 2: Không có niệm 12 tiếng là mình chứng đạo.

Sư Pháp Ngộ: Không niệm, tức là mình đã gần chứng đạo rồi còn gì nữa.

Trưởng lão: Chứ sao! Còn mình còn niệm thì chưa chứng, hết niệm là chứng.

Tu Sinh: Cái đó mình phải kéo dài 12 năm.

Sư Pháp Ngộ: Nó từ từ nó tăng lên, nó đủ

công lực nó tăng lên.

Trưởng lão: Mình cứ tu, rồi nó đủ công lực nó tăng dần lên, chứ mình đừng có nghĩ mau, nghĩ gì hết. Tui cứ biết tui tu thôi, tui biết. Nó thích thì tui cứ đi, mà thích ngồi tui cứ ngồi, mà nó muốn đứng dậy cũng đứng dậy. Nó cứ sao, tui làm theo nó thôi. Rồi muốn nằm thì tui nằm. Nhưng mà cảnh giác, chứ đừng có ngủ!

Sư Pháp Ngộ: Nó muốn ngủ thì tôi đừng ngủ.

Trưởng lão: Muốn ngủ thì tôi đừng ngủ, có cái đó thôi.

Tu sinh: Con có một cái nằm mà nó không ngủ, mà nhiều khi cái nó quay qua lại là nó lộn vô nó mơ màng chút đỉnh, quay qua lại cái nó mơ màng.

Trưởng lão: Thì vậy, mơ màng là ngủ chứ gì? Kiểu nó ngủ không có say, kêu là ngủ chập chờn đó.

Tu sinh: Chập chờn đó, nó không ngủ.

Trưởng lão: Nó bị sợ đó. Bị vì trong bụng nó hồi hộp, nó sợ mất Tứ Niệm Xứ đi. Cho nên vì vậy nó ngủ chập chờn.

Tu sinh 2: Đúng đó Thầy! Trong lúc con tu

mà ngủ, là nó cứ lơ mơ trong khoảng mấy phút, nó không có dám ngủ say.

Trưởng lão: Đó, nó không dám ngủ say đâu.

Tu sinh: Nó chỉ mơ mơ chút thôi,

Sư Pháp Ngộ: Mơ mà mình còn tỉnh thức.

Trưởng lão: Nhưng mà ở đây không có được cái điều đó đâu, không có cho vô chút nào đâu, không có được!

Sư Pháp Ngộ: Lơ mơ là không được!

Trưởng lão: Lơ mơ không có được đâu!

Tu sinh 2: Ngây ngây là hấn giật mình.

Sư Pháp Ngộ: Ngây ngây là không được.

Trưởng lão: Ngây ngây giật mình đó.

Sư Pháp Ngộ: Ngây ngây là nó chiến thắng mình rồi.

Trưởng lão: Đó là nó thắng mình rồi. Tu Tứ Niệm Xứ mà để vậy không được đâu.

5- TRẠNG THÁI TƯỚNG KHI TU TỨ NIỆM XỨ

(09:24) **Tu sinh 3:** Con thì ngồi vào Tứ Niệm Xứ mà nó lại còn vào nữa là xong mình cứ tưởng, tức là nó thấy cảnh giới nào.

Trưởng lão: Con bị tưởng rồi, con lọt trong định tưởng rồi, nó mới ra cảnh giới đó. Tức là lọt vào cái tâm tưởng của mình đó, tưởng uẩn đó.

Tu sinh 3: Sao con thấy cái cảnh giới đó con bạch Thầy là con vội vàng đứng lên, đứng lên thì con lại vội vàng con tác ý...

Trưởng lão: Thì nó hết!

Tu sinh 3: Tác ý đi.

Sư Pháp Ngộ: Cô này, cô tưởng dữ lắm!

Trưởng lão: Bị tưởng đó!

Sư Pháp Ngộ: Khí công, khí đồ cô bay đồ ghê lắm! Mật Tông nữa, úi cha! Con nói cổ mà về Thầy phải 1 ngày 1 đêm đó bạch Thầy. Có ông chồng, ông nhìn nhìn vậy nè, cũng thấy con nói ông cổ dữ quá, cô cũng lý luận dữ lắm! Thế mà mới chạy về đây, dữ lắm!

Tu sinh: Có ông Thầy ở bên Hòa thượng Thanh Từ ra, ổng vừa tu theo Hòa thượng Thanh Từ mà ổng vừa tập yoga mỗi ngày. ổng muốn nói là nói, muốn ngưng là ngưng hà. Phải khéo linh động, cho nên nói... như ý muốn mình.

6- ĐỘC THOẠI CỦA TÂM

(10:23) **Tu sinh 3:** Kính bạch Thầy! Là trước kia thì các Luân Xa của con nó chuyển động. Nhưng thấy sau một năm thì Thầy có dặn con thì về giữ Giới, thì hoàn toàn con nghỉ ngơi và con cắt đứt những cái đấy. Mà hoàn toàn bây giờ ngồi không bao giờ có những cái luân xa chuyển động trong người con nữa.

Thế nhưng bây giờ con đi vào Tứ Niệm Xứ thì con thấy rất là an tâm, thân con thấy an và tâm con thấy an. Nhưng mà, thì thoảng nó đánh vào chứ không phải hoàn toàn là an lạc. Thì thoảng chỉ còn tức là trước kia cái bệnh của con thì bây giờ là không thấy nó trở về nữa rồi. Tức là cái bệnh đau đầu này thì coi như là những thuốc gần tháng tới giờ nó không có. Bỏ hoàn toàn không dùng đến, hơn 1 năm nay là con không đi uống thuốc nữa, là con không dùng nữa. Khi mà thấy khác khác là con chỉ tác ý không thôi.

Thế nhưng con còn là thì thoảng nó đau mỗi một người, con nghĩ là cái đấy thì trong người nó có cái một gì thì con cũng dùng thì coi như là thọ bệnh, thì con đuổi nó đi được. Thì con đuổi đi thì coi như là đuổi đi, đầu tiên con ngồi lại con đuổi đi một tiếng, xong bắt đầu con tác ý: “*An tịnh*

thân”, thế vừa khi đau nhức chỗ nào thì con nhắc chỗ đấy. Ví dụ: Thấy tay phải, hay là chân, hay chỗ nào đó, con tác ý thì con đuổi đi.

Trưởng lão: Đúng đó con, tu vậy đúng đó!

Tu sinh 3: Con ngồi độ khoảng 5, 10 phút hay 15 phút gì đấy xong con thấy an thì con thôi con không dùng “*An Tĩnh thân*” nữa.

Con chuyển hướng khác. Ví dụ con lại giữ cái thân tâm thanh thản, an lạc thôi, con lại tác ý: “*Thân tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Tâm hiền hòa như đất, tâm đừng giận hờn, đừng tham, sân, si*”. Con dặn dò thế xong con lại ngồi. Nhưng con ngồi thì thoảng nó lại nhá tí nó lại vào có cái cảnh giới thật, cái cảnh giới... thì thoảng nó thoảng qua chẳng hạn, cũng như hôm vừa rồi con có trình cho Thầy nè. Thi thoảng con lại có cái lý, như lý với Thầy đó, trình Thầy hoặc có cái gì đấy không ấy được con lại tự như là con đang trình với Thầy như thế này này. Nhưng mà xong tự nhiên nó lại có cái gì đấy trả lời cho nó cảm thấy an. Ví dụ: Con có cái gì, con lại “ôi chết rồi! Sai như thế này là sai, phải không Thầy?” Ví dụ: Con lại như vậy, tự hỏi mình thôi mà không có Thầy. Nhưng mà nhiều lúc con bảo là: “Chắc thế này, thì con đang như thế này, chắc là con sai rồi, phải không

Thầy?” Ý là như thế Thầy.

Trưởng lão: Đó là độc thoại đó con, đó là thuộc về độc thoại đó. Tự nó nó trả lời, tự nó nó hỏi.

Tu sinh 3: Con lại thấy, tự nhiên là con cũng nghĩ được một tí đó Thầy, cũng nghĩ một tí tựa như là nó đang tuôn trào, tự nhiên nó có cái tuôn trào này. Hỏi Thầy đến nơi đến chốn là con có đối đáp với Thầy rồi. Thế xong tự nhiên con bắt đầu thấy an, an thì bắt đầu nó hướng ngò. Nó hướng ngò thì con không thấy nó tham cái gì, nó muốn cái gì vào với mình cả, cái động bên ngoài thì đối với con, con không có bị động.

Trưởng lão: Tức là năm dục trưởng dưỡng nó không có, mà nó có đối thoại qua một cái pháp để mà hỏi, để mà ... Coi như là tự nó nó đối đáp với nhau để rồi nhận ra được cái pháp mình tiếp tục tu, cái đó đúng con, không sai! Cái độc thoại đó là con đừng diệt, con đừng sợ nữa! Mà cũng không được sợ nữa. Cái đó là độc thoại đó con.

7- ĐỘC CƯ KHÔNG PHẢI LÀ ĐỘC CÂM

(13:13) **Tu sinh 3:** Ví dụ như con nói. Ví dụ như sáng hôm nay là có một sư đứng này, con đang quét. Ví dụ như Thầy nói là: *“Khi làm thì coi như là*

tâm không thể động nữa”. Thì con đang quét thì sư lại chạy ra hỏi, sư đang đi kinh hành, sư lại ra hỏi: Thế thì ông không làm ở đây thì thế nào? Ở chỗ nào? Xong con mới bảo, con nghĩ bảo: “không nói cũng được chứ Thầy”. Tại vì mình cứ nghĩ thân mình nó cứ lặng im, mà không nói thì không được. Thế con mới bảo bây giờ: “Bây giờ trình sư, sư ráng ra kia sư ngồi, thì bên này nó là khu nữ mà không phải là khu nam, sư thông cảm cho. Bây giờ sư muốn nói chuyện, cô Diệu Quang tưởng nói chuyện thì cũng phiền lắm. Thì giờ mời sư lên trên kia sư ngồi, sư chờ gặp cô Diệu Quang để sư trình với cô Diệu Quang, cô sẽ dẫn lên Thầy”. Thế thì con cũng nói cái vị như thế, thì sau con nghĩ bảo: “Không biết mình phạm hay không phạm?”

Trưởng lão: Cái đó không phạm đâu con.

Tu sinh 3: Dạ! Thế thì con nghĩ: “Bây giờ sư đến hỏi, mà con không nói thì có nghĩa là mình đâu có phải là á khẩu ạ!”

Trưởng lão: Cái đó mình nói được, không có gì đâu.

Sư Pháp Ngộ: Mà ra hỏi một câu bất kỳ quá, cho nên là nói.

Trưởng lão: Thành ra cũng như cái đó mình

hướng dẫn cái người khác cho người ta biết thôi, để không người ta lung tung quá.

Tu sinh 3: Không phải là buông.

Sư Pháp Ngộ: Người ta lung tung!

Trưởng lão: Người ta không hiểu đó.

Tu sinh 3: Thế con lại biết là hơi thở của con rồi, con hầu như là cái hơi thở nó rất rõ chỗ này Thấy. Tức là khi xong cái gì đó, hoặc làm cái gì xong, hay nói gì đó xong, thì con lại trở về cái hơi thở, biết hơi thở vào và hơi thở ra của mình. Không làm việc chỗ này, thế lại ngồi Tứ Niệm Xứ mà ngồi lại an thân, nhắc nhở là: *“Thân tâm thanh thân, an lạc, vô sự”*. Con ngồi một tí, thì con là không nhìn cảnh, mắt con không đưa nhìn đi cái cảnh gì đó, thì con lại biết hơi thở mình.

Trưởng lão: Thì được rồi! Cái đó là được rồi con, bởi vì cảnh giác được thường xuyên để mình lo. Còn về vấn đề con hỏi hồi nãy đó, như cái độc thoại đó, đó là cái tốt chứ không có xấu đâu, đừng có diệt nó. Cái thứ hai nữa, khi có người nào người ta đến hỏi mình vấn đề đó, mình thấy người ta không biết, mình nên hướng dẫn cho người ta biết, có vậy thôi.

Cái đó không phải là mình độc cư rồi mình độc cam đầu, không phải đâu mình trả lời đàng hoàng. Rồi mình không có tiếp, gọi chuyện nói chuyện thêm gì hết. Hướng dẫn cho người ta rồi thôi, rồi mình lo cái phận sự của mình, đó là mình độc cư. Độc cư không có nghĩa là cam mấy con.

Cho nên không phải, thí dụ như bây giờ mình ngồi tu vậy cái mình buồn buồn mình lại thất người ta kiếm chuyện mình nói, đó là phá độc cư. Chứ còn cái người nào mà người ta cần cái chuyện gì người ta đến hỏi mình thì cứ trả lời, chứ không có sao hết con. Chứ không phải là đưng người nào cũng thấy nói chuyện cái cho người ta nói chuyện, cũng tội người ta, không phải! Phải sáng suốt cái vấn đề đó.

Nghĩa là mình buồn buồn đi lại thất người ta nói chuyện thì đó là trật! Mà mình đang tu thì người khác, người ta cũng đang tu thì không được nói chuyện với nhau. Nhưng mà có cái người lạ người ta không biết, người ta hỏi hoặc cái người đó người ta tu gặp cái trường hợp đó, người ta không hỏi Thầy được, người ta hỏi mình cái trường hợp đó, mình cũng vẫn có thể nói chuyện được chứ không phải không. Nói bây giờ cái trường hợp này đi lên gặp hỏi Thầy đi. Minh khuyên người ta,

rồi mình lo mình tu, nó không có động gì hết mấy con. Chứ không phải gì.

Chứ còn mình mà nói chuyện đời, chuyện đạo, rồi tùm lum ra đó, thì ngồi cả buổi thì đó là sai. Chứ còn mình cứ trả lời vài tiếng, rồi mình lo phạm sự mình. Coi như là mình chấm dứt ngay khi cái chuyện mà nó vừa có cái chuyện nó xảy ra, thì mình trả lời rồi thì chấm dứt, ai lo phạm sự ấy. Chuyện đó không có nghĩa là phá độ cư.

Cái duyên, cái ác pháp nó đến tui phải ngăn diệt cái ác pháp đó, bằng cách tui phải làm cho cái người này hiểu rõ cái chỗ này để mà cho nó yên cho cái tâm người này và chính tui, tui cũng làm hết bốn phạm tui. Thành ra mình có ngôn ngữ, chứ đâu phải không ngôn ngữ. Chứ không phải là nói độ cư rồi bắt người ta cứ tối ngày không có nói chuyện, không phải đâu!

Sư Pháp Ngộ: Không lẽ ai hỏi mình cái mình chạy vô phòng.

Trưởng lão: Vậy là trật rồi!

Sư Pháp Ngộ: Người ta nói mình man man.

Tu sinh 3: Coi như là cái chỗ đấy thì đôi khi chúng con cũng là xin phép Thầy ạ. Bởi vì chỗ này,

chỗ động, nhiều khi khách trưa đến đông như vậy mà, nếu mà nhiều khi mở cái cửa ra thì nó thoáng gió nó vào nó cũng mát, đỡ phải ra ngoài nhiều. Nhưng mà thấy mà có đoàn đến, hay là có gì đó thì đúng là phải khép chặt cửa lại.

Trưởng lão: Đúng rồi! Mình giữ đó con, cái đó là bảo vệ phòng hộ đó. Mình giữ để không người ta không biết, người ta ùa vô người ta hỏi, này chưa hết, này chưa hết, chắc một lát chắc tôi động chết! Cho nên mình phòng hộ, phòng hộ mình đóng cửa lại.

Tu sinh 3: Cái nữa Thầy ạ! Ví dụ: Như họ không biết, họ vào lung tung rồi đằng sau cái công trình phụ đấy thì thôi cứ để cho họ đi rồi tí xong rồi mình ra mình dọn. Con đứng lặng im trong đó, họ không biết có người ở trong thất đâu. Nhưng mà sau họ đi rồi, về sau họ mới biết có người trong đấy, thì sau họ đi rồi mới biết có mình trong đấy.

Sư Pháp Ngộ: Họ đi rồi, họ quay lại mới sợ chứ. Có người tu mà mình làm bậy quá, ... người tu sợ quá! Mình cũng làm bậy rồi. Họ sợ chứ!

Tu sinh 3: ...

Sư Pháp Ngộ: Họ lại tôn trọng mình!

8- NĂM TRIỂN CÁI - MƯỜI BẢY KIẾT SỬ - NĂM DỤC TRƯỞNG DƯỠNG

(17:54) **Tu sinh 3:** Động nhưng mà mình vẫn giữ tôn nghiêm của mình tâm mình quay vào trong thanh thân, đúng không ạ!?

Con có cái như thế này nữa thưa Thầy! Trước kia thì con ít khi con ngồi buồn ngủ lắm, mà giờ giấc con vẫn giữ như vậy, mà sao thời gian này con lại cũng hay buồn ngủ lắm. Tức là con vẫn thắng được, con chưa bị thua nó hôm nào, thế nhưng mà ngồi một tí cái con lại thấy nó ngưng ngưng lại, nhắm mắt xuống.

Trưởng lão: Như vậy nó đến, nó thăm viếng con, có sao đâu! Có lúc nó không đến, nhưng mà lúc này nó đến thì: *“Mày đến thì tao có pháp Thân Hành Niệm nè, có gì đâu. Tao đi Chánh Niệm Tỉnh Giác, đi Thân Hành Niệm, mày sơ sơ tao đi Chánh Niệm Tỉnh Giác, mà mày quá, tao đi Thân Hành Niệm”*. Con vô pháp đó con đi riết, Trời! Nó bật ra hết.

Bởi vì có lúc con, có lúc. Bởi vì tham, sân, si mình nó còn đó, có lúc thì nó vắng; nhưng mà có lúc nó tới. Mà nó tới, chứ nhiều khi nó gắt gao, nó đánh mình ghê lắm! Vừa ngồi xuống cái bắt đầu

nó muốn lặn vô, nó muốn ngủ. Ghê lắm chứ, đầu cái mặt nó dữ lắm chứ. Còn có lúc, trời! Sao nó tỉnh queo, tiếng của nó, mặt nó không ra, nó ở đâu, nó trốn đâu?

Bởi vì nó thuộc về loại ngũ triền cái mà, cái màn nó che bít đi. Lúc mà bị cái màn nó che bít, nó không lộ đầu ra được. Mà lúc nó tới, mà nó tới là kiệt sử rồi, giờ lộ cái mặt ra mình chịu không có nổi với nó đâu.

Các con biết không, hễ khi nó còn nằm khuất đó, mình thấy bây giờ Thầy không có buồn ngủ nè, tức là Thầy có si triền cái chứ không phải không đâu. Nhưng nó nằm, bởi cái màn nó che khuất rồi. Nhưng mà nó lộ cái mặt lên là kiệt sử rồi. Trời ơi! Giờ nó trối Thầy gục tới, gục lui hoài, đó là kiệt sử. Mà bây giờ đó, mà Thầy không có chịu mà Thầy phá nó, thì nó sanh năm dục trưởng dưỡng liền tức khắc. Nghĩa là bây giờ Thầy thấy buồn ngủ quá, thôi để đi nằm đi. Đó là dục trưởng dưỡng rồi đó, nó dưỡng cái dục.

Cho nên ba cái pháp này nó rất là kế cận với nhau lắm, nó lộ ra đấy. Đầu tiên tham, sân, si, mạn, nghi đó là triền cái. Nhưng mà khi tham, sân, si kiệt sử đó nó lộ mặt ra đó, thì các con sẽ thấy, nó lộ mặt ra thì nó gục tới gục lui vậy, phải không?

Mà năm dục trưởng dưỡng nó hiện ra nữa, thì mấy con nằm xuống ngủ, đó là dục trưởng dưỡng, nó ngủ. Các con thấy chưa? Nó triển khai nó ra, nó triển khai lần đi đến năm dục trưởng dưỡng.

(20:03) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy! Vậy là tham, sân, si đầu tiên là ngũ triền cái. Thứ hai đó là thất kiết sử là không phải trong triền cái.

Trưởng lão: Thất kiết sử là tham, sân, si rồi, nó không còn triền cái nữa đâu, nó lộ cái tướng nó ra.

Sư Pháp Ngộ: Nó thất kiết sử rồi bạch Thầy!

Trưởng lão: Nó thất kiết sử rồi đó.

Sư Pháp Ngộ: Rồi nó tăng lên hai.

Trưởng lão: Nó tăng lên.

Sư Pháp Ngộ: Thì bắt đầu tiếp tục nữa là năm dục trưởng dưỡng.

Trưởng lão: Năm dục trưởng dưỡng.

Sư Pháp Ngộ: Năm dục, mà năm dục, ở giữa là thất kiết sử.

Trưởng lão: Thất kiết sử con! Cái này năm, cái này năm, mà cái giữa này là bảy.

Sư Pháp Ngộ: Dạ! Nó lại tăng lên nữa.

Trưởng lão: Nó tăng lên! Bởi vì kiết sử nó tăng lên.

Sư Pháp Ngộ: Ái kiết sử.

Trưởng lão: Bởi vì nó Kiến kiết sử, Ái kiết sử, rồi nó tăng lên đó con. Nó tăng lên hai cái đó. Tham, sân, si, mạn, nghi nó đủ trong này, nó bằng cái kia năm rồi, mà nó thêm cái Ái kiết sử với Kiến kiết sử nữa.

Sư Pháp Ngộ: Hữu tham kiết sử nữa là gì Thầy?

Trưởng lão: Hữu tham kiết sử là cái tham, hữu sân kiết sử gọi là sân, là vậy đó.

Tu sinh 2: Thưa Thầy! Có khách muốn gặp Thầy.

Trưởng lão: Ở đâu con?

Tu sinh 2: ...

Trưởng lão: Vậy con mời họ uống nước đi, chút nữa Thầy ra.

Tu sinh: ...

Trưởng lão: Phải không, con thấy không? Minh thấy nó rõ ràng. Bởi vì khi nó tăng thêm, cái kiết sử nó tăng thêm, nó tham, sân, si, mạn, nghi

nó đủ rồi mà nó tăng thêm bảy kiết sử.

Rồi nó còn tăng lên nữa, là nó tăng lên nữa, năm hạ phần kiết sử, năm thượng phần kiết sử nữa. 17 kiết sử mà, thập thất kiết sử lận. Từ cái tham, sân, si, ngũ triền cái này nó sanh ra là 17 kiết sử, con ghê không? Mà nó gom lại thì năm dục trường dưỡng.

Tu sinh: Mà sao trong kinh Tương Ưng nói. Nếu mà mình diệt được năm hạ phần kiết sử là mình cũng không còn tái sanh luân hồi.

Trưởng lão: Thì lẽ đương nhiên không còn tái sanh. Tức là nó hết tương ứng với chúng sanh rồi, chúng sanh nó còn năm hạ phần kiết sử. Còn mình đã diệt năm hạ phần kiết sử, thì ở trong kinh Tương Ưng, với trong kinh Tăng Chi nó đã nói điều đó rồi mà.

Sư Pháp Ngộ: Tức là chúng Tư Đà Hàm rồi.

Trưởng lão: Thì tức là nó không có trở về tái sanh nữa, nhưng mà nó ở đó, nó ở trong cái trạng thái tưởng nó tiếp tục nó tu. Bởi vì nó ở trong cõi trời, là cõi trời tưởng đó. Bị đức Phật nói ba mươi ba cõi trời là cõi tưởng mà, tưởng tri đó.

Thành ra nói sanh vào cõi trời, tức là mình

không có tái sanh được làm người nữa, thì mình phải ở trong cái trạng thái tưởng. Từ trong trạng thái tưởng tiếp tục tu chứng vào Niết Bàn luôn, khỏi có trở lại đời này.

Cho nên diệt năm hạ phần kiết sử là thấy khoẻ rồi. Mà bây giờ trong mấy con nè, Thầy nói mấy con tu vậy là mấy con diệt năm hạ phần kiết sử rồi đó. Bởi vì mình vẫn thấy còn tham, sân, si nhưng mà muội lược con. Muội lược tức là ở ngoài đời mình, nó không còn tương ứng với người ta nữa. Mà hầu hết là cái tri kiến giải thoát mấy con có. Người ta chửi, mấy con có cái tri kiến, mấy con chặn đứng nó lại được hết. Cho nên nó muội lược hết. Coi chừng mấy con đều là có thể nói là trong một đời nay mấy con sẽ chứng được Niết Bàn rồi. Nhưng mà vì mấy con không có làm chủ được trong một cái hiện tại của các con. Nhưng mà các con sẽ chứng Niết Bàn trong khi các con bỏ thân này, các con tiếp tục ở trong tưởng tu tới.

Nó không có bất thành đâu, bởi vì tu nó phải muội lược, nó phải giảm. Các con cứ so sánh hồi mới đầu chưa biết tu, cái sân của mấy con như thế nào? Rồi bây giờ nó như thế nào? Rồi cái tham bây giờ nó như thế nào? Rồi cái ăn uống các con như thế nào? Rồi Cái ngủ mấy con thấy..., nó

muội lược hết chứ các con đừng có tưởng, giảm xuống nhiều lắm mấy con!

Thành ra nó là năm hạ phần kiết sử. Cho nên năm cái hạ phần kiết sử nó có tham, sân, si.

Tu sinh 2: Không nghĩ ngợi đến gia đình đâu ạ, không có nghĩ ngợi gì, không có tham đắm gì.

Trưởng lão: Đó, thì con thấy Ái kiết sử nó cũng giảm xuống liền.

9- PHÁ CƠN BUỒN NGỦ

(23:35) **Tu sinh 3:** Trước kia thì giờ giấc rất là nghiêm chỉnh, con giờ vẫn nghiêm chỉnh nhưng mà những cái người như thế thì buộc cứ phải là tối phải đi kinh hành nhiều ạ. Chứ cũng không dám ngủ. Theo Thầy nói là con muốn nằm thì vào nằm đi. Cũng nhiều hôm con cũng như thế, thấy như vậy là vào nằm, nằm chưa được năm phút vội vàng con phải bật dậy thật nhanh. Lúc bấy giờ nó kéo mí mắt không thể nào mà mở được ra, con phải bò ra.

Trưởng lão: Đúng rồi, nó hai con mắt, nó cứ chụp lại. Ghê lắm!

Tu sinh 3: mà nghe cái buồn ngủ này nó cứ lạ kỳ sao ấy?

Trưởng lão: Mấy con biết, mí mắt của mình nó nhẹ nhàng vậy đó. Minh tỉnh thì nó mở ra đó, mà hồi đó sao nó nặng quá, nó cứ ghệt xuống hà, nó đóng lại.

Tu sinh 3: Nó nặng cả người Thầy, lúc bấy giờ chỉ có thể hành quân, tức là con nghĩ là hành quân ngay, tức là bung cửa ra sau chạy ra ngoài. Nếu ngồi càng chết nữa. Nằm thì như thế, nhưng hễ vào ngồi mà ngồi ngậy ngậy thế này này, nó cứ kéo sụp mí xuống, không còn cách nào đỡ nổi, cho nên buộc phải chạy ra ngoài hứng gió cho nó mát.

Sư Pháp Ngộ: Con ngồi con đánh nó, con cũng dữ dần, phải ý chí mạnh lắm nó mới chạy chứ. Sau mấy lần sau ngồi là bắt đầu phải lo chạy ra chứ ngồi không được nữa.

Trưởng lão: Thầy Chơn Thành ý chí cũng mạnh lắm nghe. Thầy nói: *“Mày sắp sửa mày chết, mày ở đây còn ham ngủ à? Cút!”*. Thầy nói vậy, mà Thầy la vậy cái nó đi con, cái buồn ngủ đi đó. Thầy ngồi tại chỗ thầy nói: *“Mày sắp sửa gần chết, tuổi mày như vậy mà mày còn ham ngủ hả? Cút!”*. Thầy la vậy, bắt đầu nó tỉnh bơ lại hà con, bị nó sợ chết!

Tu sinh 3: Đánh đau nó ngồi đấy cứ ngủ.

Trưởng lão: Đánh đau rồi, cái nó hết đau cái nó ngủ lại.

Tu sinh 3: Nó vẫn ngủ.

Trưởng lão: Ghê chứ, lì với ghê thiệt, đánh không sợ!

Tu sinh: Hồi mới tu người nào cũng vậy.

Trưởng lão: Tới bây giờ thì nó cũng muội lược rồi.

Tu sinh 3: Như con lúc đó muốn tát cho mấy tát cho nó tỉnh...

Trưởng lão: Thấy Như Hải, ổng làm cái thau nước. Rồi bắt đầu ổng cầm cái sợi dây bị buồn ngủ đó, cầm cái sợi dây. Mà xuống gục giựt cái vẩy đổ nước, tỉnh, tá hoả tam tinh cái ổng tỉnh. Nhưng mà rồi lát ổng ngủ hà. Nó làm gì làm, tới chừng ngủ nó vẫn ngủ.

Tu sinh 3: Lúc bấy giờ chỉ còn có mỗi đi kinh hành là ổn.

Trưởng lão: Chỉ có đi thôi, đúng là cái pháp của Phật dạy đi con.

Sư Pháp Ngộ: Đi nó cũng gục hà.

Tu sinh 3: Đi nó gục nhưng mà nó vẫn cứ xiêu

vẹo, chân tay là cứ nục ra.

Trưởng lão: Nhưng mà không đi là không thắng nổi đâu. Không đi là coi như là gục đầu xuống đó chịu đó.

Tu sinh: Coi như mình đi là một hồi bắt đầu nó cứ giảm, giảm, giảm dần tỉnh.

Trưởng lão: Giảm dần, nó tỉnh dần.

Nó ngủ mà nó gục rồi đó, mà nó buồn ngủ rồi, mình đi nó xiêu vẹo, nó ngủ trong khi đi, nhưng mà nó tỉnh dần, đi một lúc là nó sẽ tỉnh. Ráng đỡ chân mà đi thì nó tỉnh dần. Chứ hồi đầu nó đi lủi bên đây, lủi bên kia là nó đi ngủ ở trong đó rồi.

10- TU TẬP PHẢI THIỆN XẢO, KHÉO LÉO TÁC Ý

(26:32) **Sư Pháp Ngộ:** Kính bạch Thầy, cái vấn đề mà tu, con thấy nó có hai cái yếu điểm nhất. Thứ nhất là nó tăng dục trường dưỡng là cái ngủ, nếu mình không thắng là nó tăng cái ngủ, ngủ dục trường dưỡng là nó ngủ. Thứ hai nữa là về cái nói chuyện, nói chuyện nó cũng dục, nó tăng cái dục.

Trưởng lão: Nó là dục mà, nó tăng dục trường dưỡng mà.

Sư Pháp Ngộ: Bây giờ người ta hỏi một vài

câu, mình trả lời thì không nói gì, nhưng mà đôi lúc mình muốn hiểu cái gì nữa là ông tăng lên.

Trưởng lão: Đó, coi chừng đó, nó tăng dục, tăng dục trưởng dưỡng, nó tăng cái dục lên. Bởi vậy ông Phật hay thiết chớ, ông biết nó tăng từ cái nào, cái nào, bài kinh nói rõ con. Nhưng mà tu Tứ Niệm Xứ là ông nhắc nhở là năm dục trưởng dưỡng, ghê gớm lắm, sợ lắm!

Tu sinh 3: Thưa Thầy, cái chỗ mà giả dụ như mà như lúc nãy con trình, thí dụ như là không phải là lên hỏi pháp Thầy, nhưng mà vẫn là như đang hỏi pháp Thầy, và đang trình pháp với Thầy thì cứ mặc kệ nó hay sao?

Trưởng lão: Cái đó là độc thoại đó con, cái đó là độc thoại. Ở trong cái bài Kinh Đại Không, đức Phật có nói cái đó là độc thoại, thì cái dòng suy nghĩ.

Tu sinh 3: Có phải bị tham không Thầy?

Trưởng lão: Không, không có tham. Con cứ để cho nó độc thoại.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Chẳng hạn như cái bài pháp mà con thâu con về con nghe và lâu lâu con mở con nghe nó. Vậy nó có ảnh hưởng gì

không thừa Thầy?

Trưởng lão: Không, nó làm cho con thấm nhuần thêm, bởi vì con nghe nó thấm vô con. Người ta nói thính thị, mình nghe và mình nói nữa, nó quen. Rồi mình tư duy, mình suy nghĩ nữa nó thấm nhuần. Con không có tư duy mà con để con nghe vậy, nó thấm ghê gớm lắm!

Nghe Thầy thuyết giảng vậy nó thấm dữ lắm con. Cho nên vì vậy mà chúng, ai ở ngoài ác pháp không gì làm, không động được đâu, tại vì tôi thấm cái đó rồi. Nghe nó thấm, nghe nó thấm lắm. Con cứ nghe không, bây giờ con học sinh ngữ con nghe riết con nói được con. Con nghe người ta nói, bắt đầu con nghe riết rồi bắt đầu con nghe con hiểu hết à. Bởi vì nó phải thính thị, thính mình phải nghe đó con, nghe lợi lắm!

Sư Pháp Ngộ: Cho nên bởi vậy, nhiều khi mà Thầy nói không, nhiều khi mình ở đây mình chưa có hiểu lắm. Nhưng về mình nghe một vài lần lại là mình hiểu sâu.

Trưởng lão: Hiểu sâu đó, nó thấm rồi đó. Còn hồi đầu mình nghe lướt qua, rồi mình nghe lại, nghe lại nhiều lần nó thấm, nó cũng như mình quán vậy, nó thấm!

Sư Pháp Ngộ: Rồi mình hành nó đúng bạch Thầy!

Trưởng lão: Ủm! Vậy đó con.

Trưởng lão: Tu tập mình phải biết, không có được ép mình nhiều, phải thiện xảo, khéo léo. Nó như cái dây đàn, nó căng quá thì mình cố ép nó sẽ đứt dây, còn nó mình chùng quá thì nó không hay. Nhưng mình biết cái cơ thể lúc bấy giờ nó uể oải như vậy đó, mà mình ráng là mình sẽ không có chịu nổi đâu. Cho nên con phải thiện xảo, khéo léo. Mình lúc bây giờ mình có cái Định Sáng Suốt mình thư giãn, mình nghỉ, mình xả. Nhưng mà nghỉ ở trong cái pháp, chứ không phải là nghỉ gọi là mình xả thả lỏng hết, không phải. Có cái pháp thư giãn, thành ra nó nhẹ nhàng hơn.

(29:21) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy! Thì con thấy như thế này, khi mà mình tác ý trong một cái, tác ý thôi. Tác ý tức là nó sẽ có một chút hướng tâm nó phải nhiếp tâm chứ ạ. Khi con tác ý là nó nhiếp tâm vô liên. Trong lúc mình đang thư giãn, ví dụ như con nói: *“Thân an tịnh, thân như nước”*. Ví dụ như cái bài đó để con thư giãn cho nó thoải mái. Rồi con tác ý thêm vài ba cái tác ý này cho giải tỏa cho cái tâm, cái thân nó đang bức. Thì con giải tỏa nó thì một vài lần đầu thì nó không

sao, nhưng mà tác ý một tí là nó không chịu. Con quán xét thấy nó bị cái tác ý nó làm như con thấy nó chần động, bây giờ con tác ý là nó chần động. Cho nên tác ý hai, ba cái là không sao, mà tác ý thêm nữa là con thấy nó không được, con phải xả luôn, con để thân nó thư giãn, thả lỏng luôn bạch Thầy.

Trưởng lão: Cái lực mạnh quá! Cái lực mạnh quá nó chần động cả thân. Cái pháp tác ý đó con, nó mạnh quá, nó chần động. Thay vì mình tác ý một vài lần mình thấy nó tốt rồi thôi. Mình tác ý cho nó mau, bắt đầu nó chần động!

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Nói chung ngày hôm nay nó chỉ mới thôi, chứ cũng không đến nỗi gì. Vì biết dừng rồi, cái điểm mình biết dừng chứ nó không để quá, quá thì nó ảnh hưởng nặng! Nhưng mà con bạch Thầy là ví dụ khi nó như vậy thì con có cần, thì lâu lâu con tác ý cái câu: “*Tâm như đất*” đó bạch Thầy. Thì con thấy nó không có vấn đề gì, lâu lâu tác câu đó thí dụ nhiều chút nữa, thì con thấy nó vẫn bình thường, tốt! Mà thật sự ra mỗi chương ngại pháp thì như nó biến mất, nó ngủ nó cũng không muốn ngủ, nó biến rồi. Hoặc là mấy cái tham, sân, si hay là loạn động gì nó chạy mất hết trơn hà không có, nó vẫn bình thường

nhưng mà cái thanh thân, an lạc, vô sự thì hình như nó không có. An lạc mà đứng về cái thanh thân của nó thì không có, nó bị mệt, nó không có.

Trưởng lão: Là nó bị cái trạng thái mệt, nó mất cái sự an lạc thì cái tâm của nó cũng mất thanh thân. Thanh thân là cái khối của nó “thanh thân, an lạc và vô sự”. Mà cái thân nó không an lạc thì cái tâm nó cũng không an lạc; mà cái tâm không thanh thân thì cái thân nó cũng không an lạc. Cho nên mấy cái này là một chùm với nhau đó chứ không phải là nó rời nhau đâu.

Nhiều khi mà cái thân nó uể oải là cái tâm của mình nó mất thanh thân rồi.

Sư Pháp Ngộ: Dạ, mất thanh thân. Nhưng mà những cái ác pháp khác thì nó chạy mất tiêu.

Trưởng lão: Bởi vì cái ác pháp này nó ngự ở trong này rồi thì mấy cái kia nó chạy hết. Nó không có tác động vô, để cho cái thằng này làm việc thôi. Chứ tao mà vô làm việc nữa chắc tiêu luôn. Nó cũng khôn lắm!

Sư Pháp Ngộ: Như vậy bạch Thầy thì con cũng lâu lâu cứ tác ý thư giãn, nhẹ nhàng bạch Thầy?

Trưởng lão: Đúng con, tác ý nhẹ nhàng, thiện xảo nó con, lúc bây giờ mình cần thiết thiện xảo. Bởi vì Thầy nói đối trị với bệnh mình, mình tác ý mà để đối trị cái thân bệnh của mình vẫn thiện xảo, nó mới tiêu. Chứ mình tác ý quá rồi nó diên đầu, rồi bắt đầu nó quậy luôn đó. Người đang bệnh mà nó còn thêm quậy nữa thì thôi chịu không nổi!

Cho nên mình thiện xảo, mình khéo léo. Cho nên Thầy nói tác ý, cái vấn đề rút tia qua kinh nghiệm Thầy nói: *“Tâm như đất, ly tham sân si”*. Mà có lúc thì mình nhật, nhưng mà có lúc thì thừa, đó là cái lỗi thiện xảo của mình con. Mình chỉ tìm cái chỗ mà mình tác ý sao mà thanh thản, an lạc, vô sự, nó có cái sự an lạc đó. Có lúc thì mình tại sao mình lại tác ý nhật?

Tại vì nó đang bị một cái chướng gì đó. Mà nó không chướng thì đừng có tác ý, tác ý nó càng chướng. Đó cho nên mình thiện xảo chỗ đó. Cho nên có lúc thừa đó. Bị vì nó đang nằm, nó đang phá trong đó, mình tác ý cái nó thức dậy, thức dậy cái nó rối loạn cơ thể mình liền. Nó bị chấn động đó, bị vì mình hối nó quá, nó lúnh quýnh, nó làm chấn động đó luôn.

Coi vậy chứ cái lệnh mà tác ý nó mạnh lắm

con! Nó có cái lệnh của nó, bởi vậy Thầy nói cái ý thức lực mà. Có tu rồi mình biết cái lực của nó.

(33:30) **Sư Pháp Ngộ:** Dạ! Theo con nghĩ nếu mà tác ý tiếp tục làm dữ nó con sợ mình đi cấp cứu luôn.

Trưởng lão: Đúng rồi con. Nó chấn động quá cái cơ thể của mình.

Sư Pháp Ngộ: Mới nhẹ nhàng thôi chứ không bị rối loạn.

Trưởng lão: Rối loạn. Khi nào mà cái thân, tâm của mình nó càng lúc càng thanh tịnh thì nó dễ bị chấn động. Nếu mà người ngoài đời mới vô tu, tác ý gì tác ý, nó trơ trơ hà, nó không có sao hết. Còn mình đây mình mà tác ý sơ là thấy nó có chuyện đó.

Khi mình tác ý mà mình thấy có hiệu quả rồi thì cái pháp tác ý của mình phải thiện xảo, chứ không khéo nó bị rối loạn. Còn cái người mà người ta tác ý nó chưa có hiệu quả gì hết, mặc tình cho la đó không sao hết, nhưng mà vậy chứ nó tạo thành có cái lực sanh.

Sư Pháp Ngộ: Kính bạch Thầy! Như vậy con nhận xét thấy, con mới tác ý đây thôi, thì

con nhận xét cái tâm con chuyển biến, chứ ngày xưa thì mình phải tập nhiếp tâm rất khổ sở! Phải nhiếp vô hơi thở, phải nhiếp nhiều nó rất khổ sở! Nhưng mà hôm nay con tác ý thôi là mình thấy nó đã nhiếp cái tâm vô rồi, vô trong cái câu tác ý rồi.

Nên con quán xét là do mình tác ý mạnh cho nên nó nhiếp tâm vào hơi thở, cho nên bó bung cái hơi thở của mình nó làm cho mình đau, cái thứ nhất. Cái thứ hai, do tác ý quá mạnh nó chấn động cái thần kinh, nó chấn động nó làm cho mình căng đầu lên, mình nhức đầu lên. Mình tác ý quá dữ...

Trưởng lão: Đúng là cái pháp tác ý nó làm cho mình gom tâm quá mạnh, con hiểu không? Bởi vì nó gom rồi, rồi bây giờ mình tác ý nữa nó gom nữa, thành ra chấn động mình. Còn là nó gom thôi, còn hồi đầu đó là mình gom chưa có được, con hiểu không? Mình gom chưa được, mà tập gom cũng khó lắm! Nó cứ, nó không chịu gom. Mà bây giờ mình tác ý sơ mình thấy nó gom vô rồi, nó nhiếp vô được rồi.

Mà giờ mình cứ tác ý nữa là coi chừng! Nó rung rinh. Nó bung ngực mình ra chứ ở đó. Còn không nó gom riết cái đầu của mình nó căng lên,

nó căng nó rối loạn thần kinh, ghê lắm chứ! Rồi cứ la hét không đó, bị rối loạn rồi cái la hét.

Sư Pháp Ngộ: Hôm nay con vẫn thư giãn tiếp tục bạch Thầy?

Trưởng lão: Thư giãn tiếp tục con.

Sư Pháp Ngộ: Đuổi nhẹ nhàng thôi. Nhưng mà những ác pháp đó thì xong rồi, bây giờ sáng nay mới bắt đầu đi khát thực về con nói thư giãn nhẹ nhàng thôi.

Trưởng lão: Ừm! Thoái mái. Tiếp tục như vậy để nó trở về cái trạng thái thoái mái, tức là nó thanh thân, an lạc hơn, dễ dàng hơn. Rồi cũng từ đó mình tăng dần, mình đi trên con đường đó mình đi tới để bảo vệ cái chân lý thanh thân, an lạc, vô sự. Làm sao bảo vệ cho được cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự con đường đi tới nó sẽ tốt. Mình biết cái trạng thái đó rồi, cho nên mỗi một lúc mình tu tập đều nhắm vào để bảo vệ cái chân lý đó, cái Diệt Đế, cái chân lý đó!

Sư Pháp Ngộ: Bạch thầy! Nó hơi mệt con phải nằm nhiều đó bạch Thầy, có ảnh hưởng gì không?

Trưởng lão: Không! Không ảnh hưởng gì hết

con. Bởi vì mình mệt mình nằm nhiều nó đỡ mệt.

Sư Pháp Ngộ: Con sợ nhiều khi nằm nhiều đôi lúc nó hơi qua cái...

Trưởng lão: Sợ! Sợ nó ngủ thôi.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Thì sáng hai giờ là mình đã dậy, mà tới 10 giờ là mình đã ngủ, mình giữ cái mức đó rồi. Nhưng mà đôi lúc nhiều khi con ngồi giữ thanh thân nó không chịu. Cái thân này nó không có...

Trưởng lão: Nó không chịu, thì con cứ nằm.

Sư Pháp Ngộ: Dạ, nó đòi nằm không à. Vì nó mệt đó.

Trưởng lão: Thì nó nằm để cho nó cơ thể con nó nghỉ ngơi đi, nó nghỉ ngơi. Mà trong khi đó mình cảnh giác là mình sợ nó ngủ thôi, có vậy thôi. Còn nó nghỉ ngơi thì tốt. *“Mày nghỉ ngơi, mày nằm nghỉ ngơi mà mày tỉnh cho tao thôi.”* Lúc con tác ý đó.

11- CẢNH GIÁC NẤM DỤC TRƯỞNG DƯỠNG

(37:09) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy! Con lúc nằm thì con thấy, con quán xét nó cũng nuôi cái dục trưởng dưỡng nữa bạch Thầy, chứ không phải không. Vì trong lúc mình đang nằm đó, thì đồng

ý rằng cơ thể mình đang mệt thì mình cứ nằm tốt thôi. Chứ còn khi mình nằm được là mình cảm thấy nó thoải mái trong cái sự nằm đó đó, nó thoải mái vượt ra ngoài cái tiêu chuẩn kia đó, thì con thấy nó nằm trong cái dục. Nó vẫn tăng dục.

Trưởng lão: Nó nuôi dục trưởng dưỡng, nằm dục trưởng dưỡng, cảnh giác! Bởi vậy đó là cũng cảnh giác.

Sư Pháp Ngộ: Mình nằm, ví dụ như một người bình thường khi mình nằm trong chăn ấm, mình nằm mình ngủ cho nó thoải mái, đó là nuôi dục trưởng dưỡng. Thì bây giờ mình bệnh, mình yếu mình vẫn cứ nằm, thì đó là tốt chứ không có gì. Nhưng mà trong lúc mình nằm đó tự nhiên mình cảm thấy như có vẻ như khỏe khoắn hơn, giống như mình tham nó quá ha?

Trưởng lão: Thì đây là nằm dục trưởng dưỡng chứ gì.

Sư Pháp Ngộ: Con thấy như vậy không biết có đúng không?

Trưởng lão: Đúng đó con, cái đó đúng đó. Cảnh giác lắm đó con, chứ không khéo... Bởi vậy Thầy nói, nằm là phải cảnh giác dữ lắm! Nó không ngủ, nhưng mà nó cũng là cái vẻ lười biếng, nó

nằm nó khoái đó, thì đó là nó nằm dục trưởng dưỡng đó, cái mặt của nó lộ đuôi.

Sư Pháp Ngộ: Mà cái nuôi đó là nó nuôi si ra rồi.

Trưởng lão: Nuôi si chứ sao. Chuyện đó là nuôi si.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên, rồi nhiều khi phải cảnh giác nó chớ nhiều khi nó quen bạch Thầy, khi nó theo cái phong trào của nó rồi, khi mình nằm nó thích rồi, thì nó quen, bắt đầu mình phát giác ra là nó đã bị.

Trưởng lão: Nó thành ra cái thói quen rồi, nó cứ thích nằm. Cho nên vì vậy mà mình, sau đó mình thấy cơ thể mình bình phục rồi, không còn mệt mỏi nữa rồi. Chứ mà cái nằm đó nó thích à, nó bị nằm dục trưởng dưỡng nó lớn rồi. Thì bắt đầu bây giờ, giờ giấc ngồi là phải ngồi, mà nằm là phải nằm. Mình điều khiển nó, chứ không đừng có để nó điều khiển mình chết. Nằm dục trưởng dưỡng nó dưỡng lên rồi.

Sư Pháp Ngộ: Tới chừng đó tu lại mệt lắm!

Trưởng lão: Tu lại là mệt, bởi vì nghe nói nằm dục trưởng dưỡng là sợ lắm!

Con thấy cái bài Đại Không mà đức Phật hay nhắc năm dục trưởng dưỡng đó, cái chỗ đó, cảnh giác lắm. Mà mấy con phát giác ra được cái này là hay đó, chứ không khéo, không thấy nó đâu.

(39:10) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch thầy! Thì con nghĩ như thế này, là nếu mà mình tu đúng thời khoá như Thầy dạy trong Tu viện là 2 giờ dậy, rồi tối 10 mới được ngủ, hoặc là trong những giờ giải lao. Nhưng mà nếu trong những giờ giải lao, những giờ nghỉ đó đó, mình vẫn thực hiện đúng, nhưng mà giờ nghỉ đó, thí dụ như có một người nào đó họ vào họ nằm, họ chum chán hoặc trời mưa mưa họ nằm cho thoải mái một chút ấy mà. Nhưng như vậy, thì vô tình những giờ tu là mình diệt tham, sân, si nó rồi, nhưng mà cái giờ nghỉ hay cái giờ kia là mình nuôi nó lại, vì thích nằm ngủ cho nó tê tê một chút. Họ không cần phải ngủ đâu bạch Thầy, cứ nằm một chút cho nó thoải mái chút là mình nuôi dục nó rồi đó.

Trưởng lão: Thoải mái đó, cũng nuôi dục nữa, chứ không phải không.

Sư Pháp Ngộ: Như vậy người ta tu cho diệt dục, bên đây lại cho vô, cứ tu hoài không thành công gì hết.

Trưởng lão: Nó không tới, bởi vì mình bị kẹt trong năm dục trưởng dưỡng mà mình không thấy, đó cũng là cái dục trưởng dưỡng. Rồi cái ăn nó cũng dục trưởng dưỡng mình, rồi cái nằm nó cũng dục trưởng dưỡng. Bởi vì cái phương pháp mà tu của Phật là phải tỉnh giác, Chánh Niệm Tỉnh Giác. Mình tỉnh từng cái hành động dục trưởng dưỡng của mình, để cho mình cắt nó đi, đừng có để, diệt nó đi.

Sư Pháp Ngộ: Con thấy bây giờ nếu con nỗ lực tu vậy, mà bây giờ cái ăn mình cảnh giác rồi, bình thường mình cảnh giác, mình có bị thì nó cũng đỡ, nhưng mà cái ngủ thì ít ai được cảnh giác. Bây giờ con thấy đó, nếu mà mình không cảnh giác cái này thì nó nuôi cái kia thôi.

Trưởng lão: Nó nuôi cái kia, nó tăng trưởng lên.

Sư Pháp Ngộ: Nó luôn lách qua cái này nó nuôi, nó nuôi bây giờ mình nỗ lực tham, sân, si cho hết, mà nó không hết, bên này nó nuôi, bên kia là tu.

Trưởng lão: Bên kia là tu diệt, bên đây là nuôi. Hồi xả ra là nuôi. Thì bây giờ mấy con thấy nè, thí dụ như mình tu tới 5 giờ mình xả ra, nói thôi

để đi nằm một chút, tức là cũng nuôi dục trưởng dưỡng đó. Coi vậy chứ nó không dễ đâu!

Sư Pháp Ngộ: Dạ! Như vậy thì bây giờ mình cứ nuôi bên này, bên kia mình tu; bên đây nuôi, bên kia tu.

Trưởng lão: Mình nói để mình nghỉ chút cho nó khỏe để rồi 7 giờ mình tu cho tốt, nhưng mà nó nuôi dục trưởng dưỡng. Nó lý luận. Đó, thành ra mình phải sáng suốt trong cái vấn đề đó.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên con phát giác như vậy đó, con nói bạch Thầy cho nó kỹ, thì mình cũng nhận xét nó có như vậy thôi.

Trưởng lão: Có tu mới thấy con, không tu không thấy đâu.

Sư Pháp Ngộ: Dạ!

Trưởng lão: Có tu thì từ đó cái sức tỉnh giác của mình nó nhận ra được cái năm dục trưởng dưỡng của nó.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy! Ví dụ chẳng hạn trong thời gian khoảng 2 giờ dậy đi, mà trước 2 giờ mình đã dậy rồi, nhưng mà không chịu bung dậy, mình cứ nằm đó mình úm úm, cho nó nằm thêm tí.

Trưởng lão: Đó, là cũng đang nuôi dục trưởng dưỡng.

Sư Pháp Ngộ: Trong lúc đó cũng đang nuôi nó luôn.

Trưởng lão: Nuôi đó. Dậy thì mình dậy, rồi mình đi súc miệng, hoặc là đi tới, đi lui chút đúng giờ vô mình ngồi tu. Còn cái mình: *“Thôi bây giờ còn năm phút, mười phút nữa chưa tới đúng giờ”*, đó là cũng nuôi dục trưởng dưỡng đó chứ không có gì đâu. Rồi nó làm một giấc tới 2 giờ rưỡi, có khi 3 giờ nó mới dậy. Thì dục nó phải đi...

Sư Pháp Ngộ: Dục này con thấy nguy hiểm quá bạch Thầy!

Trưởng lão: Thường thường là bị đó.

12- ĂN BÌNH THƯỜNG VỪA ĐỦ NO

(42:12) **Cô Liễu Châu:** Thưa Thầy, ví dụ ăn cũng là vấn đề nó phát sinh dục, thưa Thầy chúng con nghĩ với cái ...

Trưởng lão: Không, con ăn bình thường thôi, đừng ăn ít. Trong bữa ăn của mình, mình ăn một bữa thôi. Nhưng mình ăn bình thường, ăn vừa no thôi, đừng ăn ít quá, khổ hạnh quá thì cũng không có tốt đâu, sức khỏe kém, kém tu cũng không

được. Kém thì nó làm cho mình uể oải, làm cho mình mệt mỏi, rồi nó cứ đi nằm đó. Hễ mình kém ăn, sức khỏe mình nó kém xuống, thì coi như nó phải sanh cái dục trưởng dưỡng của nó, cái dục bên kia. Bên đây kém ăn, mình ngăn chặn cái ăn rồi, cái dục bên ăn thì nó không có rồi. Nhưng mà nó đi qua cái dục ngủ, thành ra mình khó thảng lăm. Dục ngủ là sợ lăm con, ăn không sợ chứ ngủ sợ lăm! Nó không đánh mình thôi, chứ nó đánh mình, không có chịu nổi với nó đâu.

Cho nên mình ăn, hoàn toàn cái bữa ăn mình ăn vừa no, vừa đủ thôi. Không ăn ráng, nhưng mà ăn vừa với cái sức của mình thôi. Rồi bắt đầu đó nó đủ sức để cho nuôi cơ thể, cho nên vì vậy mà cái sức khỏe của mình nó không có bị kém, thành ra về cái ngủ nó không có đập mình được.

Cô Liễu Châu: Con thấy mình tu thì nó cũng tốt hơn, là vì nó ăn một mình nó thì tất cả cái sự trong thân, tâm của mình là nó làm việc nhiều. Mình sử dụng hơi thở thì nó khó hơn, hoặc là ví dụ như thế này mình ăn ít hơn thì cái làm việc nó cũng được nó khỏe hơn. Như vậy nếu mà các con mà ăn no vừa, thì nó vẫn là còn cái no mà con thấy ăn giảm bớt cái lượng, ví dụ trước đây mình ăn ba bát thì bây giờ mình ăn hai thôi, thì con thấy nó

tốt hơn, nó nhẹ nhàng hơn có được không Thầy?

Trưởng lão: Không phải con! Khi mà khổ hạnh, đức Phật trải qua thời gian mà khổ hạnh, ăn ít quá ít, nó làm cho cơ thể kiệt quệ. Thành ra coi như là khổ chồng khổ lên, chứ nó không có giải thoát. Cho nên sau khi mà đức Phật ăn uống trở lại bình thường đủ sức khỏe, thì cũng ăn ngày một bữa, ăn đủ, ăn no đủ đàn ông hoàng. Cho nên lúc bấy giờ đức Phật mới tu chứng đạo. Còn cái khổ hạnh...

Còn Thầy thì cái hoàn cảnh mà trèo trên núi, mà xuống vác gạo lên núi mà nấu ăn, cực quá! Cho nên Thầy tập ăn rau cho nó đỡ, chứ không phải khổ hạnh. Nhưng mà Thầy biết rằng, nếu mà ăn rau mà cái sức khỏe mà để mà chiến đấu với hôn trầm, thù miên thì không nổi, khó quá! Không phải dễ đâu. Cái cơ thể nó ăn rau, nó không có đủ cái sức khỏe của con người, tại vì mình không phải con bò mấy con. Cho nên vì vậy mình ăn, nó làm như là cái cơ thể nó không có chất bột đó, nó yếu lắm! Đi thì có đi vậy, chứ nó xanh lè, kỳ lắm! Thầy biết mà, 9 tháng Thầy ăn rau Thầy biết mà. Sống được, nhưng con người nó xanh lè, không có làm được.

Thí dụ như bây giờ Thầy lớn tuổi, Thầy già mà

Thầy cuốc đất, chừng năm, mười cuốc Thầy mệt. Thì lúc bấy giờ cái tuổi mà Thầy lúc đó Thầy còn trẻ, khỏe lắm, mới có bốn mươi mấy, năm mươi tuổi, gì chứ không có lớn lắm đâu. Nhưng mà nó giống như cái sức khỏe của Thầy bây giờ vậy đó, ra cuốc đất cái nó mệt. Nghĩa là làm cái gì hơi nặng thì nó, nhổ cái cọng cỏ lên mà nhổ, cố gắng giật lên vậy thì nghe nó mệt. Lúc ăn rau nó vậy đó, nó không phải mạnh như con bò mà cày đất.

(45:22) Người ta cứ ngỡ tưởng là con người mình ăn rau cỏ là nó cũng mạnh, không phải đâu. Tại cái con người mình nó phải có chất bột, chứ còn không có chất bột nó không mạnh được, ăn rau nó không mạnh. Khó lắm mấy con, chứ không phải dễ!

Vì vậy Thầy biết rằng ăn đúng cách. Đức Phật, sau khi đức Phật đức kết lại cái sự ăn uống cho mình, là ngày ăn một bữa đủ rồi, nó sẽ ít dục. Nó cũng còn dục, nhưng mà nó ít, nó yếu đi. Ăn ngày một bữa, ăn vừa đủ, đừng có ăn quá, ăn quá bao tử căng, nó cũng đau nữa. Còn mình ăn vừa đủ, tức là vừa no thôi, đừng ăn đói. Đó là cái điều kiện mà nghiên cứu kỹ, sau khi đức Phật lợi dưỡng mà năm anh em Kiều Trần Như: “Cái ông Gotama, bây giờ ông lợi dưỡng rồi đây. Hồi đó ông khổ hạnh

ông ăn ít, bây giờ ông làm bữa cơm dũ tợn". Nghĩa là làm bữa cơm no đó, là mấy ông kia gọi là ổng lợi dưỡng, con hiểu không? Chứ không phải ông ăn hai ba bữa đâu, ăn một bữa. Nhưng mà năm anh em Kiều Trần Như là tin tưởng vào cái pháp khổ hạnh của ngoại đạo dạy. Là chờ cho Gotama mà thực hiện cái pháp khổ hạnh này, ăn ít như vậy là sẽ chứng đạo. Nhưng mà chờ tới chừng ông này gần chết ổng, thì ổng nhờ cái bát sữa dê mà của người chăn dê đó...



21-BỐN LOẠI ĐỊNH VÀ DẪN TÂM VÀO ĐẠO



1 - ĐỊNH CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

(00:01) **Trưởng lão:** Thầy sẽ dạy. Bởi vì cái mục đích của đạo Phật là nhắm vào cái tâm tham, sân, si của mình. Cái khổ, cái tham, sân, si là cái khổ của mỗi con người. Mà đạo Phật ra đời là nhắm vào dẹp cái khổ đó, để làm cho chúng ta hết khổ, nó nhắm vào đó. Vậy thì cái hôn trầm, thù miên là cái khổ. Cái buồn ngủ của mình là cái si, mà cái si phải dẹp, chứ không thể nào không. Cho nên vì vậy mà giờ giấc nghiêm chỉnh để cho cái tướng si nó hiện ra. Nó hiện ra để cho mình biết cách mình phá.

TỈNH GIÁC TRÊN BƯỚC ĐI KINH HÀNH

Cho nên đầu tiên vào đạo Phật, thì đức Phật dạy mình Chánh Niệm Tỉnh Giác. Chánh Niệm Tỉnh Giác tức là đi kinh hành, chứ không có gì hết. Vậy thì, con hãy về con tập đi kinh hành, đi hai mươi bước, đứng lại, hít thở năm hơi thở. Rồi

tiếp tục tác ý, đi hai mươi bước nữa, đứng lại, tác ý, hít thở nữa. Cứ hai mươi bước, rồi đứng lại hít thở năm hơi thở. Rồi đi hai mươi bước. Tu như vậy cố gắng ba mươi phút. Nghĩa là trong khoảng thời gian đi Chánh Niệm Tỉnh Giác, đi như vậy thì ba mươi phút.

Nhưng khi mà đi như vậy, mà đếm luôn liên tục như vậy đó, hai mươi bước mà thỉnh thoảng có niệm khởi. Có một cái vọng tưởng gì đó nó khởi ra, thì bắt đầu đi năm bước. Năm bước đứng lại, tác ý: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành”*, rồi tiếp tục đi năm bước.

Đến đúng năm bước, tác ý: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành”*. Rồi tiếp tục tác ý một lần nữa: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành”*. Rồi đi năm bước nữa, rồi tác ý: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành”*.

Đúng hai mươi bước như vậy đứng lại, mới tác ý: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*, rồi hít vô, thở ra năm hơi thở. Năm hơi thở xong thì mình tác ý: *“Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành”*, rồi bước đi năm bước, rồi tác ý, năm bước tác ý.

Mà nếu đi hai mươi bước liên tục mà không

có một niệm nào khởi vô, thì lấy hai mươi bước làm cái tiêu chuẩn thời gian, cái mốc thời gian. Thì mình đếm đúng hai mươi bước thì đứng lại, hít thở năm hơi thở, rồi bước đi hai mươi bước nữa. Suốt cái thời gian tu như vậy là đúng ba mươi phút, rồi xả nghỉ. Con nhớ chưa? Nhớ kỹ, tập rồi coi thử coi có phản ứng gì không, báo cho Thầy biết.

Sau một thời gian tu tập như vậy nó thuần thục. Một tuần hoặc là một tháng thấy nó thuần thục thì thay đổi liền. Thay đổi đi hai mươi bước ngồi xuống, chứ không có đứng. Ngồi xuống hít thở năm hơi thở, rồi đứng dậy, đi hai mươi bước rồi lại ngồi xuống. Hồi đó đứng, bây giờ mình tập ngồi, nó nhọc nhằn hơn một chút, cũng ba mươi phút tu tập như vậy, nhớ chưa? Tu cái đó là để Chánh Niệm Tỉnh Giác, làm cho chúng ta không còn hôn trầm, thù miên, nhớ nhe.

TỈNH GIÁC TRÊN CÁNH TAY ĐƯA RA VÔ

Kế nữa thì sẽ tu cái pháp kế nữa là đưa cánh tay ra, đưa cánh tay vô. Mà trước khi đưa cánh tay ra, vô như thế này thì tác ý: *“Đưa tay ra, tôi biết tôi đưa tay ra”*, rồi cứ sẽ đưa tay ra. *“Đưa tay vô tôi biết tôi đưa tay vô”*, rồi đưa vô. Chú ý trên cánh tay

của mình đưa vô. Mình ngồi xếp bằng vậy đó, rồi mình đưa ra, đưa vô. Như vậy thì nó mới có cái nhiếp tâm ở trong cánh tay của mình. Rồi bắt đầu đó, mình sẽ không tác ý nữa, mà đưa ra, thì chú ý cánh tay đưa ra. Đưa vô, chú ý cánh tay đưa vô rồi đếm một. Đưa ra, đưa vô như vậy cho đến năm lần đưa ra đưa vô.

(03:55) Rồi bắt đầu mới chuyển qua cánh tay bên đây, cũng tác ý: *“Đưa tay ra tôi biết tôi đưa tay ra”* rồi đưa ra. *“Đưa tay vô, tôi biết tôi đưa tay vô”*, rồi đưa vô. Rồi không tác ý nữa, rồi đưa ra thì chú ý, đưa vô thì chú ý. Tập như vậy đó đúng ba mươi phút mới nghỉ. Nếu có nặng đầu, có gì thì báo cáo cho Thầy biết, đừng Thầy sửa lại. Còn nếu mà không có nặng đầu thì làm luôn, tu luôn không có sợ. Hiểu chưa?

Rồi bắt đầu bây giờ, khi mà tu mà nhiếp tâm được ở trên cánh tay đưa ra, đưa vô rồi, thì trong cái thân này nó đau bệnh, nhức ở chỗ nào, bất kỳ đau bệnh gì. Nghĩa là ở trong thân này, con cảm nhận nó đau ở chỗ nào, thì mỗi lần mà đưa cánh tay ra, thì con tưởng như cái bệnh đó đau trong thân con, như cái nhức đầu thì thấy cái nhức đầu của mình nó sẽ theo cánh tay này mà đi ra. Và khi đưa vô, tự nhiên không có cần mà phải nghĩ tưởng

cái gì hết. Mà khi đưa ra thì thấy như cái bệnh sẽ theo cánh tay ra. Và chỉ trong vòng ba mươi phút, một giờ thì cái bệnh nó sẽ hết.

Con làm vậy là con sẽ trị bệnh được đó. Đó là cái pháp đối trị bệnh bằng cái thân hành ngoại. Thầy chưa dạy thân hành nội, tức là hơi thở. Thì khi mà đưa tay ra để trị bệnh như vậy, thì con sẽ tác ý như thế này: *“An tịnh thân hành, tôi biết tôi đưa tay ra”*, thì con sẽ đưa ra. *“An tịnh thân hành, tôi biết tôi đưa tay vô”*, rồi con sẽ đưa vô.

Đưa ra, đưa vô mà tác ý *“an tịnh”*, bảo cái thân nó phải an ổn, không có được đau nữa, con hiểu không? Do đó mình đưa ra đưa vô vậy, thì một lúc sau thì cái thân nó bình an trở lại, nó không có đau nhức nữa. Đó là cách thức *khắc phục tham ưu ở trên thân của mình*, làm cho cái thân nó không còn đau khổ, nó không ưu phiền nữa.

Đó là các pháp thứ hai, con nhớ chưa? Nó lợi ích cho các con. Cái kia thì nó phá cái buồn ngủ, nó làm cho mình không còn si, nó tỉnh. Còn cái này nó phá cái bệnh, nó làm cho con không còn bệnh nữa. Rồi hén.

2- ĐỊNH VÔ LẬU

(05:59) **Trưởng lão:** Bây giờ trong cái sự tu

tập thì nó có nhiều cái niệm nó khởi ra. Mình ngồi một lúc thì nó nghĩ cái này, nghĩ cái kia, nó lo lắng gia đình, nó nhớ cái này, nhớ cái kia. Những cái niệm đó đó không có quyền mà ức chế nó. Không có quyền dùng như mình niệm Phật cho nó đừng có niệm. Hoặc là mình đếm hơi thở cho nó đừng có niệm, không phải. Hoặc là mình bước đi kinh hành cho đừng có niệm, thì cái đó không phải.

Khi nó có niệm, thì mình dùng cái Định Vô Lậu mà mình quán. Thì bây giờ đó mình đầu tiên thì mình quán cái nhân quả. Mình quán cái thân của mình là thân nhân quả. Con đặt cái đề tài nhân quả, quán cái thân nhân quả, quán cái thân vô thường, rồi quán cái thân bất tịnh. Rồi quán cái thân vô ngã, quán xem coi cái ngã nó ở chỗ nào? Con tìm nó coi nó có cái ngã ở đâu? Phải không?

Rồi từng những cái tư duy, suy nghĩ đó, nó giúp cho con, nó mới ly những cái niệm mà nó khởi lăng xăng trong đầu con. Nó ly tức là nó lìa ra. Và đồng thời nó, cái sự tư duy, quán xét nó làm cho từng cái tham, sân, si con nó bị ly ra mất, nó đoạn ra hết, cho nên nó gọi là vô lậu.

Cái định đó gọi là Định Vô lậu. Nó dùng cái sự suy tư, suy nghĩ mà nó làm cho hết lậu hoặc,

cho nên nó có tên là Định Vô lậu, tức là cái sự quán xét, sự tư duy nó làm cho chúng ta không còn phiền não, không còn đau khổ, không còn cái niệm khởi nữa.

Cho nên ngồi đâu nó bất động, nó thanh thản, nó an lạc, vô sự là vì các pháp khác nó tác động vô không được. Là vì nó vô thì nó bị trí tuệ của chúng ta đoán ra hết. Người ta chửi, thay vì mỗi lần mình chưa có Định Vô lậu thì người ta chửi thì mình giận. Hôm nay có cái Định Vô lậu rồi, tức là có cái tri kiến đó rồi thì người ta chửi, thì mình lại thương cái người đó, mình không có giận, con hiểu không?

Cho nên vì vậy, mình đặt cái đề tài ra mình tu, mình quán từ bi, quán cái tâm thương yêu, mình quán cái tâm xả, mình quán cái tâm hỷ. Nó gọi lên cái lòng thương của mình, cái lòng vui mừng của mình, không có cái gì mà ác pháp, mà buồn khổ. Mình đưa những cái đề tài mình tư duy, mình quán một lần nó chưa thấm nhuần đâu. Năm lần, mười lần, trăm lần, ngàn lần cứ lặp đi lặp lại, nó thấm nhuần rồi thì trước cái ác pháp nó đến, thì tự nó hóa giải hết. Tâm này không còn phiền não, tức là giải thoát, gọi là Định Vô Lậu.

Bây giờ, thì con quán cái thân vô thường, từ

khi cha mẹ sinh ra mình là một đứa bé, rồi lớn lên thành thanh niên, rồi bây giờ già tóc bạc, da nhăn, con quán thấy cái sự vô thường đó. Rồi bắt đầu bây giờ con quán sự vô thường đó rồi, thì con quán các pháp vô thường. Nhà cửa, đất đai, ruộng vườn bữa nay là của mình, ngày mai bán cho người khác, rồi người khác cất nhà cửa... nó thay đổi liên tục. Một năm sau con đi thành phố, con thấy nó thay đổi đủ thứ, đường sá nó rộng lớn ra, nó đủ thứ đấy gọi là vô thường, con hiểu không? Như vậy là mình thấm nhuần.

(8:55) Mà những cái sự vô thường đó, nó không có các pháp như vậy, nó không có bền chắc. Bởi vì bền chắc sao được? Bữa nay cái đường nó hẹp tẹp, mà ngày mai nó rộng ra như thế này. Bữa nay thì nó như vậy, ngày mai nó khác. Bữa nay nhà tranh, ngày mốt nó nhà tường, đó là sự vô thường của vạn vật. Rồi thời tiết, năm nay thì hạn hán nhiều, năm tới thì mưa lụt nhiều, đó là cái sự vô thường của vũ trụ.

Mình quán xét thấy vô thường, mình đang nằm ở trong cái sự vô thường, rồi thân vô thường, vạn pháp vô thường đều là ở trong cái pháp khổ. Cho nên vì vậy, mà cái pháp không vô thường chỉ duy nhất có cái Tâm Thanh thân - An lạc - Vô sự là

không vô thường.

Vậy thì mình hãy trụ trong cái chỗ không vô thường này thì chắc chắn là mình sẽ không khổ nữa. Bởi vì thanh thân, an lạc, vô sự thì có đâu tham, sân, si đâu mà khổ? Mà cũng đâu có vô thường đâu? Cho nên vì vậy mình cố gắng mình tập tu. Đó là cái pháp Định Vô Lậu - quán xét - đó là pháp thứ ba.

3- ĐỊNH SÁNG SUỐT

(09:58) **Trưởng lão:** Tới pháp thứ tư. Thấy dạy con bốn pháp, con về con đọc kỹ, cái nào mà còn sơ sót thì hỏi lại. Chứ không tuổi già rồi, quên trước, quên sau, rồi không nhớ. Bây giờ con về con tập thư giãn, khi mà tu tập các pháp đó đó, rồi con ngồi lại, con duỗi chân hay hoặc thẳng tay ra hay con nằm xuống con nghỉ. Thì con bảo: *“Các cơ trong người thư giãn, tinh thần không tập trung nữa, trở lại bình thường”*. Con tác ý vậy, rồi con nằm, con để nó thư giãn, cái tâm con nó thanh thân, an lạc và vô sự, con hiểu không?

Tập thư giãn trước đã, rồi sau này chính cái thư giãn đó nó trở thành cái pháp Tứ Niệm Xứ. Cho nên bây giờ thì con tập thư giãn thôi, rồi sau này nó trở thành về cái pháp Tứ Niệm Xứ mà tu

tập, con nhớ chưa? Nhớ rồi!

Bây giờ bốn pháp, phải không? Định Chánh Niệm Tĩnh Giác, rồi đưa cánh tay ra, vô phải không? Chánh Niệm Tĩnh Giác là đi kinh hành, đưa cánh tay ra, vô có phải không? Rồi quán vô lậu, rồi thư giãn, bốn pháp rõ ràng không có sai đâu.

Bây giờ chỉ còn tập thôi, chứ còn nếu mà cứ lười biếng thì Thầy không tập giúp cho. Kết quả hay không là do con, còn tu mà không kết quả là do con. Nếu mà tu có kết quả thì con làm chủ được bệnh này, làm chủ được tâm này, đời sống thanh thản, an lạc, vô sự này, lúc nào tâm con cũng như cục đất, hạnh phúc lớn đến với con. Nếu mà con không nghe lời Thầy, không tập thì con ráng chịu, sân thì con buồn phiền.

Pháp của Thầy dạy thực tế, cụ thể, rõ ràng. Có làm là có kết quả, mà không làm thì không kết quả.

Rồi! Bây giờ còn ai hỏi Thầy thêm không? Các con có hỏi gì thêm không?

Rồi, các con về tập, nghe rồi về mà hai người tập.

Phật tử 7: ...

(12:06) **Trưởng lão:** Rồi, nếu mà buổi chiều nay... Bởi vì mấy con ở lại đây mấy bữa à, rồi mấy con phải đi kinh hành cho Thầy xem coi đúng không, chứ không phải nói cái miệng tài không đâu. Về tập rồi đi, rồi ngồi mà đưa tay ra cho Thầy xem, phải không? Rồi đưa cái đề tài mà quán, quán vô thường cho Thầy coi thử coi quán được hay không nữa, chứ không phải là Thầy nói không đâu.

Rồi phải trình bày cho Thầy coi thử coi mình tư duy suy nghĩ coi nó cái sự vô thường của cái thân mình nó như thế nào? Rồi từ đó mà về mà tập nữa thì nó không... Thầy đã hướng dẫn đủ cách và mấy con phải thực hành rồi, áp dụng rồi thì nó sẽ không sai nữa, thì về ở trên đó tu không có trật đâu. Đó là một cái thực hành. Chứ còn bây giờ Thầy nói suông không, mấy con về tu tập trật hết. Bây giờ về cứ tập, tập trong một buổi hay hoặc là trong một ngày rồi mới trình lại cho Thầy coi thử coi tu nó trật hay đúng.

Còn bây giờ về, mấy con mới về tập. Bởi vì thời gian mà ở gần bên Thầy ngắn lắm và tuổi của mấy con cũng lớn rồi, phải cố gắng tập để giữ được cái Tâm - Thanh thân - An lạc - Vô sự. Chỗ mà cái

Định mà cuối cùng Thầy dạy đó, Định Sáng Suốt đó, Định Thư Giãn đó, cái đó quan trọng với mấy con lắm. Lỡ mà vô thường nó đến, mấy con chết đó, mấy con cố gắng giữ cái tâm bất động đó đi, rồi mấy con sẽ vào Niết Bàn, nó không còn tiếp tục tái sanh. Chứ không, tái sanh mấy con làm người nữa khổ lắm.

Phật tử 8: Nam Mô A Di Đà Phật. Con bạch sư Thầy, Thầy mới sơ qua mấy cái phương pháp đó, thì bạch Thầy, do con đi về trễ nên con thực hành được tí chút thôi, chứ còn nói thì con không nhớ hết.

Trưởng lão: Rồi, Thầy sẽ cho con cuốn Thọ Bát Quan Trai, trong đó có cái thời khóa tu tập, ôm đó mà tu tập theo thời khóa.

Phật tử 7: ...

Trưởng lão: Rồi. Bắt đầu bảy giờ cho đến mười giờ mấy con mới ăn cơm. Rồi một lát nữa Thầy đưa ra cho cái tập Thọ Bát Quan Trai cái thời khóa biểu. Rồi từ chiều thì hai giờ cho đến năm giờ xả nghỉ. Tối thì các con phải tập từ bảy giờ đến chín giờ, chứ mười giờ thì chắc mấy con chắc chưa quen đâu. Rồi từ ba giờ khuya các con thức dậy tu tới năm giờ sáng, rồi xả nghỉ.

Phật tử 7: ...

4- TRẠCH PHÁP GIÁC CHI TỰ TÁC Ý

(14:51) **Trường lão:** Con cứ để cho nó nhiếp như vậy đó, rồi con thấy mà nếu mà nhiếp được như vậy mà nó an trú vậy, mà nó không có một niệm gì xẹt ra xẹt vô thì bắt đầu con mới tu tập tới cái đề mục thứ tám, thứ chín, thứ mười. Thì thỉnh thoảng con cứ an trú ở trong đó, rồi thỉnh thoảng con tác ý. Con thầm tác ý thôi, chứ đừng có tác ý lớn, nó sẽ mất cái sự an trú ở trong hơi thở đây. Con tác ý ra tiếng thì nó mất đó, nghĩa là con hướng tâm thôi. Hướng tâm ly tham, ly sân, ly si thì con nương vào hơi thở con hướng tâm ly sân, ly tham, ly si.

Cái này nó vi tế rồi, nó tới cái đề mục thứ tám, thứ chín của Định Niệm Hơi Thở đó. Bây giờ con nhiếp tâm và an trú tâm được, tức là trong khoảng thời gian đó con thấy con thở ra vô mà không cần tác ý nữa. Vẫn thấy nó ra, vô an trú trong đó mà không bị tưởng. Tưởng là nó sanh ra một cái trạng thái nó lọt ở trong cái Không Tưởng đó. Con vẫn biết hơi thở ra vô, nhưng mà nó có một cái trạng thái nó làm cho con nhẹ lâng lâng, hoặc là nó làm cho con muốn bay bổng, hay hoặc là nó hình sắc nó hiện ra. Đó là con lọt trong tưởng. Còn hoàn

toàn nó không có những cái hiện tượng gì hết, nó vẫn như mình ngồi mà mình thấy mình thở ra, thở vô như thế này, hoàn toàn biết hơi thở ra vô, hoàn toàn không niệm gì hết. Đó là con đã an trú được trong hơi thở.

Còn có cái hiện tượng như ánh sáng xẹt ra, xẹt vô hoặc là cái hình sắc gì mà thoáng qua, hoặc là cái âm thanh gì thoát ra trong tai con nghe kêu, nghe nói, hay là chuông, mõ gì ở trong tai con nghe, đó là con bị tưởng, con lọt trong tưởng. Còn không có là con đang ở trong cái chỗ tỉnh thức của con trong hơi thở, tức là an trú trong hơi thở.

Mà khi an trú được trong hơi thở thì con nhớ thỉnh thoảng là tự nó tác ý mà tác ý rất thiện xảo, chứ không phải tác ý thô như mình là tác ý: *“Tâm như cục đất”* đâu, hay hoặc là: *“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”* đâu. Nhưng mà nó tự nó ly tham, ly sân si nó nhắc như thế này: *“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”*, Thầy nói như vậy là thô lẫn đó con, còn cái kia nó tự nó ngâm nó tác ý ra. Nó thâm thâm mà tác ý ra, rồi nó để nó an trú, một hơi cái nó tác ý ra. Tức là nó luôn luôn tự động nó, nó trạch ra để mà nó đẩy lui cái tâm

tham của con, tâm sân của con. Con tu tập một thời gian sau tâm tham, sân con nó hết.

Lần lượt nó tỉnh rồi, nó tỉnh nó không có còn mà hôn trầm, thù miên nữa. Do đó, nếu mà con tu tới cái mực này rồi thì nó đạt được cái kết quả cao lắm con. Cho nên vì vậy mà ôm được, an trú được trong hơi thở rồi thì cứ để tự cái trạch pháp Giác Chi nó trạch ra, tự nó trạch ra cái câu đó.

Phật tử 7: Con tu hai mươi phút không có niệm, Vậy con tăng lên khoảng bao nhiêu ạ?

Trưởng lão: Con tăng lên ba mươi phút con, rồi con dừng lại ba mươi phút. Rồi con tu thì con cứ để tự cái trạch pháp Giác Chi nó tác ý ra ly tham, ly sân, ly si. Rồi đoạn diệt tâm tham, đoạn diệt tâm sân, đoạn diệt tâm si gì tự nó tác ý ra thôi. Nhưng mà mình có cái hướng của mình là mình phải tác ý, cho nên rồi tự động nó tác ý.

Chứ còn mình không có hướng, nó lặng im, nó nằm đó nó biết hơi thở ra, vô thôi. Còn mình có cái hướng: “Hướng phải tác ý à nghen, ở trong đó là phải tác ý”. Con nhắc nó vậy thôi, rồi tự nó, nó trạch pháp, ra nó tác ý, rồi thì nó sẽ làm cho cái tâm tham, sân, si con nó sẽ sạch không còn nữa.

5 - CHÁNH NIỆM VÀ CHÁNH KIẾN

(18:11) **Phật tử 7:** Trong cái Giới Tỳ kheo thừa Thầy, cái Giới không ăn quán, lều, chõng này, ví dụ có một người, họ đi từ đây ra bắc, phải dùng thức ăn vi hành, như vậy họ không được ghé quán khi vi hành?

Trưởng lão: Không! Họ không ghé quán con. Họ chỉ đến thí dụ như họ đến cái quán đó họ mua. Bây giờ họ khai cái Giới giữ tiền ra, đặt họ giữ tiền họ đi trên đường đó. Bây giờ đến cái quán đó, họ không có thể đi xin được, bởi đi xe mà. Họ lại cái quán đó họ mua, chứ họ không có vô quán ngồi đâu. Mua cơm này kia xong cái họ ra gốc cây họ ngồi ăn. Thì ở trong đó, hành khách người ta vô quán, người ta ngồi ăn. Còn mình mua cơm rồi ra gốc cây ngồi ăn, chứ không được ngồi trong quán ăn đâu. Không có vô.

Mà đi đường, thay vì người ta đem võng đồ theo, người ta vô trong khu rừng nào đó, người ta giảng võng người ta nằm, còn mình tu sĩ thì không được giảng võng nằm đâu. Trải một cái tấm gì ở dưới, ấy hay hoặc là có một cái ghế gì đó, mình trải ra mình nằm ở trên đó thôi, chứ không có được treo võng mà lúc lắc, tòng teng, tòng teng vậy không có được. Cái đó nó sai cái hạnh con, vô

quán ngồi ăn cũng sai hạnh, không đúng.

Cho nên mình vô đó, mình mua cơm, thực phẩm này kia, cho vô một cái bát, hay hoặc cho vô một cái hộp, rồi xách ra gốc cây ngồi ăn. Ăn rồi đó, bắt đầu mình mua nước, hoặc là mình đến xin nước uống, rồi lên ai xe, mình cũng lên xe đi. Cái hạnh của nó như vậy đó con, chứ còn vô quán mà ngồi, trời đất ơi! Vẩn y như mấy con vầy mà vô quán ngồi thôi, chắc chết được. Không có được.

Phật tử 7: Như con thấy mấy quý thầy nhà chùa là ngồi quán

Trưởng lão: Không có được con, không được! Bởi vậy coi như là mình phải lập cái hạnh cho vững. Cho nên Thầy đi, con biết không? Thầy đi đây ra tới Hà Nội mà đi xe hơi, mà khi đó cư sĩ Minh Tâm nè, Mật Hạnh nè, có thầy Chơn Thành là tu sĩ thôi. Thầy với thầy Chơn Thành là tu sĩ, còn hai người kia là cư sĩ. Mà hai người thì họ lái xe, họ thay nhau lái xe. Còn Thầy với thầy Chơn Thành thì ngồi không, chứ không gì.

Nhưng mà tới giờ ăn rồi thì vô cái khu rừng coi chỗ nào đó cái dừng xe lại khu rừng đó, cái trái đồ ra, đem đồ ăn vô trong đó. Hoặc là không có đó, mới vô trong tiệm, thì hai cái người cư sĩ này

vô trồng mua, nào mua dưa, mua nước tương đồ này kia, mua cơm luôn. Rồi cái đem vô ở trong khu rừng đó, cái dọn ra, cái vô đó đem bát sốt ra ngồi ăn. Thậm chí như có chỗ không có đó, phải ngồi bên lề đường ăn, sát ở trên lề đường, xe chạy qua lại, chứ mình ngồi bên lề đường ăn.

Cái hạnh của người tu là phải vậy, ăn dưới gốc cây kia, chứ không có ăn ở trong quán, trong lầu được. Cái quán lầu nó mất cái hạnh của mình đi. Không được.

Rồi bắt đầu bây giờ các con cố gắng tu. Về cái hơi thở mà con nhiếp được thì con tu tới quán ly tham, quán ly sân, quán ly si của hơi thở. Mà con dặn trước rồi để nó tự động nó tác ý, gọi là hướng tâm về cái xả tham, sân, si. Thì những cái đề tài đó là những cái đề tài mà Định Niệm Hơi Thở đó, là cái đề tài dùng trạch pháp mà quán tâm ly tham, sân, si, đoạn diệt tâm tham, sân, si. Tới cái vi tế rồi.

Phật tử 7: Bạch Thầy, trong kinh Tứ Niệm Xứ, đức Phật xác định là Chánh Niệm, như vậy Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Ý, Niệm Thiên, Niệm Giới có phải là Chánh Niệm không thưa Thầy?

Trưởng lão: Những cái đó không phải là Chánh Niệm con. Mà Tứ Niệm Xứ là Thân Hành Niệm là Chánh Niệm, còn cái đó là Chánh Kiến. Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới là Chánh Kiến, chứ không phải là Chánh Niệm.

Bởi vì cái Tứ Bất Hoại Tịnh là Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới là Tứ Bất Hoại Tịnh. Mà Tứ Bất Hoại Tịnh nó niệm, chứ không phải nghiệp, mà nó sống như Phật, như Pháp, như Tăng, như Giới. Chữ “Niệm” ở đây có nghĩa là sống, còn cái Chánh Niệm là cái niệm của thân hành.

Cũng như con tu vào cái Tứ Niệm Xứ là cái thân hành nội, nè thân hành ngoại là cái Chánh Niệm của nó đó. Rồi bắt đầu bây giờ con quán sát, con giữ cái tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự đó là cái Chánh Niệm của nó đó. Cho nên trong Bát Chánh Đạo nó gọi là Chánh Niệm, mà Chánh Niệm là Tứ Niệm Xứ. Mà nói về Chánh Kiến nó là Tứ Bất Hoại Tịnh, mới Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới.

(22:31) Cho nên người ta lầm người ta tưởng là Chánh Niệm là Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới, không phải. Họ lầm chữ niệm. Chữ “niệm” đó nó không phải là niệm mà nó là

sống. Sống như Giới, sống như Tăng, sống như Pháp, sống như Phật mà gọi là niệm. Cho nên viết chữ niệm họ dịch sai. Nhưng mà bây giờ mình không biết sửa sao cho đúng, mình phải giải thích cái nghĩa cho đúng vậy.

Cho nên khi mà vào đầu tu, vào cái lớp đầu tiên là Chánh Kiến là phải tu Tứ Bất Hoại Tịnh, tức là Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới. Niệm có nghĩa là hiểu, thông suốt, *“những gì cần thông suốt phải thông suốt”* đó. Mà chữ niệm ở đây có nghĩa là thông suốt, tôi thông suốt về lịch sử Phật, tôi biết đức Phật, tôi biết rõ Pháp, tôi biết rõ vị Tăng, tôi biết rõ Giới. Nghĩa là tôi biết rõ tôi mới có tu, chớ tôi không biết rõ thì tôi không tu.

Cho nên nó gọi là Pháp Bất Hoại Tịnh. Cái pháp đó nó làm cho cái sự thanh tịnh không hư hoại, nó tạo cho mình thành một cái tín lực, con hiểu chưa? Cho nên Tứ Bất Hoại Tịnh, Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới nó không phải là Chánh Niệm, mà nó là Chánh Kiến.

6- DẪN TÂM VÀO ĐẠO

(23:34) **Phật tử 7:** Trên bia đá con thấy Thầy khắc một câu là: *“Dẫn tâm vào đạo chứ đừng dẫn đạo vào tâm”*, như vậy nghĩa là sao thưa Thầy?

Trưởng lão: Dẫn tâm vào đạo là bây giờ con nhắc nè: *“Tâm như cục đất, ly tham, sân, si”*, thì ly hết tham, sân, si là đạo. Còn bây giờ con có học gì đi nữa, con vẫn dẫn đạo vào tâm. Con học thông suốt đi nữa tâm con không giải thoát. Con hiểu cái câu Thầy nói không?

Câu đó là Thầy nhắc đầu tiên, mà Thầy làm cái bìa đó đầu tiên đó. Thầy biết người ta sai quá sai rồi, học cho nhiều mà cái tâm tham, sân, si một đồng. Còn mình nhắc *“Tâm như cục đất, ly tham, sân, si hết đi”*. Vài ba hôm thấy cái tâm nó giảm xuống, nó không tham, sân, si, tức là vào đạo. Cái đạo không tham, sân, si, chứ đâu phải là cái chỗ học mà nó hết tham, sân, si được đâu? Có ai học mà hết tham, sân, si đâu? Mà dẫn đạo, tức là mình dẫn đạo vào tâm, tức là học cho nó thông suốt chứ gì? Còn này dẫn tâm vào cái chỗ giải thoát thì nó khác, nó không học. Con hiểu cái chỗ Thầy muốn nói chưa?

Nó giá trị cao là ở chỗ này, chỗ cái thực hành, chứ không phải là chỗ học. Có nhiều người học giỏi, nhưng mà rồi không có giải thoát chút nào, bảo nhập Tứ thiên nhập không được. Còn người ta dẫn tâm vào đạo, cái người ta nhập Tứ thiên đều được hết.

Phật tử 7: Bạch Thầy cho con hỏi tiếp, trên đường mình đi công việc mà nó quá cái giờ Ngọ, mình không thể có cái nơi nào để mình dùng trưa được, thí dụ như mua cơm hay là một cái gì đó mình ăn cho đúng giờ Ngọ đó. Nhưng mà đến khi không có một nơi nào đáp ứng được thì mình gặp một nơi nào mà quá giờ mà mình không có chịu được đói thì mình khai Giới mình qua ăn được không ạ?

Trưởng lão: Được chứ! Cái đó là mình khai Giới, khai Giới phi thời đó, phi cái thời gian, bị vì nó trật thời gian. Nhưng mà phải ăn một bữa, chứ không phải là khai Giới rồi ăn lu bù. Không được.

Phật tử 7: Đó là trường hợp bất đắc dĩ phải không Thầy?

Trưởng lão: Bất đắc dĩ đó. Bây giờ cái đoạn đường đó là nó khoảng cái thời gian mình ăn cơm rồi. Mà đoạn đường đó nguyên đường rừng cũng như là đường mòn Hồ Chí Minh vậy. Nó không nhà cửa, không phố xá gì hết. Nó đi qua đó, sắp tới chừng năm giờ nó mới có quán, lều... thí dụ như vậy, thì tôi xin khai Giới phi thời ra.

Tôi cũng ăn ngày một bữa, nhưng tôi khai Giới, tôi vô quán, tôi mua cơm tôi ăn. Chứ tôi

không điên gì mà tôi để tôi chết đói. Con hiểu không? Phải khai Giới, ra khai Giới phi thời rồi, thành ra mình không phạm vào cái phi thời.

Phật tử 7: Qua cái giờ đó rồi sang ngày sau mình lại trở về ăn trưa ạ?

Trưởng lão: Rồi, bắt đầu ngày bữa sau tới trưa ăn, mình không ăn phi thời nữa, tức là đóng Giới lại đó. Hễ trật là phải khai thôi, chứ không có gì hết, mà không lý mình nhịn sẽ đói? Ngày xưa, đức Phật, là chúng Tỳ kheo mà sai giờ rồi, thì trễ rồi thì nhất định chịu đói chứ không ăn. Còn mình bây giờ, tại vì mình đi có công việc có này kia mà không ăn thì nó mệt nhọc mình nó sinh bệnh nữa. Buộc lòng mình khai Giới ra để mình thọ dụng, để trên con đường mà mình phải đi tới mục đích. Mình còn làm việc, còn ông Phật hồi đó đi xin ăn rồi tu thôi, không có làm việc gì hết. Cho nên, thôi không có bởi vì bữa này lỡ rồi thôi nhứt định không ăn, mà không làm việc gì thì đâu có sao. Còn mình làm việc đủ thứ, luôn lúc nào đại thừa cũng đập mình, mà bắt mình không ăn chắc mình tiêu.

(26:49) **Phật tử 9:** Bạch Thầy có một câu trong Pháp Cú nó có giống câu “*Dẫn đạo vào tâm*” không Thầy? đó là câu: “*Người trị thủy dẫn*

nước, Kẻ làm tên nắn tên, Người thợ mộc uốn ván, Bạc tự điều, điều thân”, nó gần giống như câu của Thầy không ạ?

Trưởng lão: Cái ý nó cũng như vậy con, cái ý thì nó cũng vậy đó. Tức là mình uốn nắn mình đó, mình “*Dẫn đạo vào tâm*” cũng như là người vót tên, người dẫn thủy vào ruộng đó, nó y như vậy đó. Cái ý thì nó vậy, nhưng cái lời thì nó có khác, cái kia nó trực tiếp.

Phật tử 9: Như vậy nó rõ nghĩa hơn ạ?

Trưởng lão: Nó rõ nghĩa hơn: “*Đừng dẫn đạo vào tâm, mà hãy dẫn tâm vào đạo*”. Nghĩa là đừng có học nhiều, ý của Thầy muốn nói đừng có học nhiều mà hãy tu nhiều. Còn cái này thì đức Phật nói rất rõ là dẫn cái tâm mình đi vào cái chỗ như dẫn nước mà vào ruộng.

Phật tử 9: như điều tâm đó?

Trưởng lão: Điều tâm đó, thì đó là “*dẫn tâm vào đạo*”, cái nghĩa thì nó như vậy, nhưng mà cái lời nói và cái hình thức nói của Phật nó cụ thể đó, dẫn nước vào ruộng đó. Rồi vót tên phải vót cho thẳng như người thợ vót tên.

Phật tử 9: Như thợ mộc uốn ván ạ?

Trưởng lão: Uốn ván.

Phật tử 9: Bậc tự điều, điều thân, hay là điều tâm hả Thầy?

Trưởng lão: Điều thân, điều tâm luôn con.

Phật tử 7: Thưa Thầy, Thầy dạy tu Tứ Niệm Xứ là giữ tâm thanh thân, an lạc nhưng mà trạng thái thanh thân, an lạc nó kéo dài nếu mà không xả thì nó có thể rơi vào cái trạng thái không khởi niệm thiện, niệm ác của Tịnh Độ phải không ạ?

Trưởng lão: Không con, bởi vì nó bất động, mà mình thấy cái gì mình cũng biết hết, phải nhận ra cho rõ. Nói thanh thân, an lạc, vô sự là có một cái trạng thái gì trong thanh thân, an lạc, vô sự là sai, nó bị Thiền Đông Độ “*Chẳng niệm thiện, niệm ác*”. Còn cái này nó ở trong cái trạng thái người bình thường bất động, ai làm gì nó cũng không động hết. Nó khác.

Hai cái trạng thái này nó khác xa lắm. Cũng như bây giờ người bình thường với người ngồi mà Thiền Đông Độ “mà không niệm thiện, niệm ác” nó khác con. Hai cái trạng thái tâm nó khác. Cho nên mình giữ tâm thanh thân coi chừng mình lọt vô Thiền Đông Độ. Thiền Đông Độ là nó không niệm.

Còn cái này Tứ Niệm Xứ nó có niệm, nhưng mà tại vì bây giờ nó hết niệm rồi. Cho nên nó thanh thân, nhưng mà nó vẫn cái tâm cái bình thường, chứ nó không có cái trạng thái gì ở trong đó. Còn cái Thiền Đông Độ, chờ nó khi nó hết niệm nó có cái trạng thái của nó.

7- NHỮNG TRUYỆN BỊ HUYỀN THOẠI HÓA

(29:12) **Phật tử 7:** Trong “Đường về xứ Phật”, Thầy xác định là, cái Tứ thiền mới làm chủ được sanh, già, bệnh, chết một cách cụ thể. Bên Trung Hoa, có gia đình Bàng Long Uẩn thì thiền của nó là tự tại. Theo các vấn đáp thì con thấy, họ là tu theo Tịnh độ, như vậy đây là câu chuyện huyền thoại thừa Thầy?

Trưởng lão: Huyền thoại con, chứ sự thật không có. Bởi vì cha con ông Bàng Uẩn thì nói mà không có cái pháp, mà muốn ngồi mà chết ông ta không đưa ra cái pháp. Còn ông Phật ông nói có pháp, ông nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền tới đó cái ông xả bỏ báo thân. Tức là tới đó ông tịnh chỉ hơi thở rồi, cho nên ông xả bỏ báo thân ổng rồi, phải không, con thấy không? ổng xả cái trạng thái của Tứ Thiền ra, bởi vì nó tịnh chỉ hơi thở rồi.

Cho nên cái Tứ Thiên nó tịnh chỉ hơi thở, nhưng mà ông xả cái trạng thái của Tứ Thiên, ông vào Niết Bàn, thì lúc bấy giờ cái thân này nó chết luôn. Còn cái ông Bàng Uẩn, ông chết thì ông trèo lên ông ngồi cái ông chết hà. Nhưng mà ông chết mà không có cách thức nào hết, không ai biết đâu mà tu. Có phải không? Tức là mấy ông huyền thoại, không có nói thật. Ít ra người ta cũng phải nói thật chứ.

Ví dụ như cô Linh Chiếu cũng vậy, cổ gạt ông già cổ. Trời đất ơi! Người tu mà còn gạt cha mình: *“Cha ra cha coi mặt trời ăn mặt trăng kia!”*. Phải không? Ông kia chạy ra dòm, cô trèo lên cổ ngồi cái cổ tịch. Tịch cái gì đây? Pháp nào? Như thế nào? Không nói ra hết. Như vậy, rõ ràng là huyền thoại, không qua Thiền Định. Nhưng mà sự thật ra thì hoàn toàn cái tri kiến, cái lời nói của cha con ông Bàng Uẩn toàn là Thiền Đông Độ hết, không có cái nào gọi là Tứ Thiên trong đó hết.

Phật tử 7: Con có nghe một thầy tu ở chùa núi Dinh thưa Thầy, có một gia đình đó, người con có học Phật pháp (mà đức Phật nói học Phật pháp là không tranh luận) nhưng ông nghe ai nói chuyện một cái là tới tranh luận, về nhà ông cũng

tranh luận với người cha. Bữa đó người cha bực mình quá ông nói: *“Mày có giỏi thì mày trả lời tao một câu, thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay?”*. Ông con kia ông bóp đầu, bóp trán, ông lật sách ra coi, tìm không ra câu hỏi, trả lời không được, thế là thời gian sau ông ấy phát khùng lên, mỗi lần lên cơn là ông cứ kiếm người cha ra để chửi, ông xé đồ đạc luôn.

Trưởng lão: Dùng công án, tức là bật niệm thiện, niệm ác. Ý cái câu công án đó là không có niệm, không có sở nghĩ, ý thức bị dừng đi, cho nên không còn phân biệt. Một tiếng vỗ bàn tay là làm cho chúng ta không còn suy nghĩ để được, cho nên cái ông con này ông phải điên là phải rồi.

Thật ra thì Thầy nói công án thì nó như vậy đó. Cho nên ví dụ như về cái Thiền Đông Độ, thì nó sẽ lấy cái tánh thấy, tánh nghe, tánh biết mà nó trả lời qua những công án của nó. Thí dụ như, cái ông cha ông hỏi: *“Mày tìm cho tao tiếng vỗ của bàn tay?”*. Thì trong lúc đó mình nghe cái gì, mình thấy cái gì thì mình trả lời ngay cái đó là đúng. Ông ấy hỏi *“Tại sao mày trả lời vậy?”*. Ông hỏi câu nói đó, tiếng vỗ của bàn tay là cái tâm của một người chứng ngộ Phật tánh.

Cho nên trong khi đó, chứng ngộ Phật tánh là

tánh thấy, tánh nghe của nó. Bây giờ, ông nói vậy mà tôi nghe con chim kêu, tôi nói con chim kêu chứ sao, tôi nói đúng chứ tôi đâu có nói sai. Tôi phá công án ông liền đó, phải không?

Thí dụ như, bây giờ ông nói:

“Mày tìm cho tao tiếng vỗ của bàn tay”.

“Tiếng chim hót của là ông”. Tại vì tôi nghe, ông cũng nghe rõ ràng mà, tại vì tánh nghe của tôi và tánh nghe của ông là một chứ đâu phải hai.

Mà bây giờ tôi nói tiếng chim kêu; ông hỏi câu này thì tiếng chim kêu đó là tiếng vỗ của bàn tay chứ sao, con hiểu không? Phá công án liền, đập nát xuống liền. Cho nên, Thầy về Thầy Thanh Từ trắc nghiệm Thầy, câu nào Thầy cũng đập hết, đâu dám hỏi Thầy nói sai được. Nghe thì nó trật lất à, hỏi tiếng vỗ bàn tay mà (trả lời) nói tiếng chim kêu. Mình thấy như là hỏi Đông mà trả lời Tây chứ gì, không có đúng cái nghĩa gì hết, nhưng mà đúng nghĩa đó. Ta lấy cái chỗ chuẩn mà ta trả lời.

Phật tử 7: Dạ thưa thầy, theo như con biết mặc dù Hòa Thượng Thanh Từ tu Thiền Đông Độ, nhưng Hòa Thượng có ước mơ rất lớn là chấn hưng Phật pháp, nhưng theo khả năng của Thầy, Thầy có đóng góp gì được cho Hoà Thượng

không Thấy?

(33:33) **Trưởng lão:** Thì nói chung là Hòa Thượng chỉ là một bước đầu, Thấy là bước kế. Người ta thừa kế với nhau để mà cái ước nguyện đó nó đi đến, nhưng mà nó hợp, không có hợp được đâu. Con biết tại sao không? Bởi vì, thí dụ như Hòa Thượng Thiện Hoa, Khánh Anh, các vị hòa thượng, nói chung là Hòa Thượng Minh Châu cũng là một bước chấn chỉnh Phật giáo thôi. Rồi tới Hòa Thượng Thanh Từ cũng là một bước chấn chỉnh, mong muốn, cái ước muốn đó nó vẫn giống nhau. Nhưng mà mỗi người phải ở trong một vị trí, trách nhiệm.

Cho nên Thấy cũng ở trong cái vị trí trách nhiệm để mà chấn chỉnh Phật giáo. Làm cho nó lại càng đi tốt hơn. Nhưng mà nói về cái tư tưởng mà đồng hợp nhau để mà làm thì không phải, mỗi người có một giai đoạn thôi. Hòa Thượng Thanh Từ có một giai đoạn, cho nên có phá một số mê tín, rồi đưa ra cái kiến giải, đưa cái Thiền Đông Độ đó, nó phá đi một số, làm cho một số người theo.

Rồi bắt đầu tới Thấy kế đó làm sáng thêm một bước nữa. Rồi sau này con cháu mình sẽ có tám lớp học nó sáng lên nữa, chứng quả A La Hán đây

đây. Lần lượt nó phải đi tới cái chỗ chốn chỉnh lại Phật giáo chứ, cái duyên chúng sanh mà. Tại trong cái thời cái con người của chúng ta nó phải đến một lúc đó, nó phải chỉnh lại cái con đường của đạo Phật. Mà trước kia nó có những cái vị đó chốn chỉnh từng chút từng chút, Thầy mới có cái bước đi nó theo cho tới bây giờ. Chớ nếu mà không có các vị đó thì kể như là lấy gì bây giờ mình chốn chỉnh được?

Ví dụ như không có Hòa Thượng Minh Châu nè. Thì đó, mình nói gần đây thôi chứ mình nói trước kia, mấy ông trước kia hồi đó toàn là quý thầy ở chùa là có vợ, có con hết. Trong cái thời Pháp thuộc, nó sai hết. Rồi từ Hòa Thượng Huệ Quang, Hòa Thượng Khánh Anh, rồi Hòa Thượng Thiện Hoa, Hòa Thượng Thiện Hòa, các vị đó chốn chỉnh lại mới thành lập Phật học, mình mới được học giáo lý, chứ hồi đó có học được sao? Cứ tụng niệm thôi, làm ba ông thầy đảm thôi, chứ không có cách gì khác hơn hết.

Rồi lần lượt nhờ cái học thuật đó mà nó tiến dần, Hòa Thượng Thanh Từ mới triển khai lại cái Thiền Đông Độ. Chứ Thiền Đông Độ bây giờ nó biến thành Tịnh Độ hết ráo rồi, không có còn biết gì về thiền hết, Hòa Thượng làm cho nó sáng suốt

một chút. Rồi Hòa Thượng Minh Châu đem cái gốc của Phật giáo Nguyên Thủy về.

Con thấy nó nhịp nhàng, nó đi theo cái nhịp nhàng nó chấn chỉnh. Tới Thầy thì đưa cái Giới luật ra dập. Con thấy nó đi từng bước, từng bước, mỗi người có trách nhiệm. Nhưng mà dường như là nó có sự sắp xếp, chứ không phải là muốn mà được đâu, nó sắp xếp. Rồi kể Thầy nó có những người tu chứng quả A La Hán sắp xếp, chứ không phải là riêng mình Thầy làm đâu. Nhưng mà Thầy là một người nặng nhất.

Phật tử 7: Hồi xưa Hòa Thượng Thanh Từ có nói trên học đường là muốn kiến nghị lên cái ban đại diện Phật giáo, đang làm thành một trung tâm để cho Tăng Ni khu chuyên tu, thì quý thầy Hòa Thượng bác sạch luôn, vì vậy Hòa Thượng âm thầm làm thôi.

Trưởng lão: Đúng đó con. Thì đó, Hòa Thượng âm thầm đó, rồi và cứ nghĩ là mình phát triển các thiền viện. Nhưng Hòa Thượng cũng mãn nguyện là làm được, con. Hồi đó đề nghị Giáo hội không được.

Phật tử 7: Chỉ có mình Hòa Thượng Thiện Hòa còn chút tình cảm còn lui tới với Hòa Thượng

chứ còn các vị Hòa Thượng khác thì coi như họ tránh hết.

Trường lão: Họ né, họ không đến đâu. Hồi cái Tu viện Chơn Không mà Thầy đến, chỉ có Hòa Thượng Thiện Hòa đến dự cái buổi khánh thành bữa mà chúng, Thầy về học lớp đầu tiên, có Hòa Thượng Thiện Hòa đến. Còn không có các Hòa Thượng khác, mời không đến. Coi như là cái ông này là ngoại đạo, Tịnh Độ con.

(37:00) **Phật tử 9:** Bạch Thầy cho con hỏi, trong cái bản đồ tu tập, tu Phật, thầy Thích Thiện Hòa có viết trên đó là nói câu chuyện này mà con thấy nó cũng, có đúng là huyền thoại hay không, hay như là một cái sự gì? Trong đó, có một vị đến xin vị trụ trì để cầu pháp, nhưng vị cầu pháp già tuổi hơn vị trụ trì.

Thế thì vị trụ trì mới bảo: *“Bây giờ ta mà truyền pháp cho nhà người, mà nhà người đi trước ta, thì ta truyền làm cái gì? Nhà người đi trước đi để ta đợi”*. Thế thì vị đến cầu pháp nói là: *“Con hiểu rồi, con xin phép thầy con đi”*. Vị trụ trì bảo: *“Nhà người đi đi ta sẽ chờ!”*. Đến khi đó, vị cầu pháp này không đi về nhà mà đi vào mé rừng, nhìn thấy một cô gái đi giặt, vị này hỏi cô gái: *“Nhà cô có rộng không cho ta xin trọ một đêm?”* Cô này nói: *“Nhà con có rộng,*

nhưng để con hỏi bố, mẹ xem có được hay không”.

Vị này mới bảo: “Nếu cô ưng thì thôi, chứ còn mà hỏi thì cái đó hỏi sau”, thế cô ấy coi như cùng vị này đi vào mé rừng hái hoa vàng, gặp hai ba lần cái cô này. Cô này sau ngày càng lớn bụng lên, về bố với mẹ hỏi: “*Con ăn nằm với ai, con khai ra?*” Cô này nói không, dần dần mới đuổi cô này đi, sau cô này mới đi, đi làm ăn lang thang khắp, đến sát ngày sinh thì về gần cái chùa đó.

Chờ ở đó, xong sinh ra giao đứa con cho một cái bà, bà đó nhận nuôi đứa con trai đó. Rồi bắt đầu cúng cho ông trụ trì chùa đó, ông trụ trì nhận nuôi dạy lớn lên rồi trao y bát cho vị này. Còn bao nhiêu vị tu ở trong chùa đó thì không được trao. Có phải là cái sự việc này có thật hay không?

Trưởng lão: Nó không có thật đâu con, cái đó là cái huyền thoại của một cái vị tổ, tức là Hoàng Nhãn đó. Vị tổ Hoàng Nhãn là cái chú bé mà Tứ tổ Đạo tín chờ đợi cái vị Hoàng Nhãn này. Mà cái ông già đứng xin đó ổng phải chết. Ổng chết rồi, chết rồi ông mới xin vào để mà xin ở trọ cô gái đó, tức là nhờ cô gái đó mang thai, chứ không có gì, con hiểu không?

Nhưng mà cái chuyện huyền thoại, cái chuyện

thiệt Thầy nói tiểu lâm đó. Làm gì mà ông này xin trợ rồi cái ống ra bìa rừng ông chết, rồi cô này có thai. Trời đất ơi! Làm như cái bụng của cổ sẵn sàng, chuyện đó không có đâu mấy con. Ít ra mình phải hiểu về cái pháp mà nhân duyên, duyên hợp nó mới tạo thành. Mà bây giờ cô này không chồng, nó hợp làm sao được? Mà ông có chết đi, làm sao có ai hợp với tôi đâu mà sanh ống ra?

Cho nên cái chuyện của mấy ông tổ sư này huyền thoại một cách ghê gớm lắm. Cho nên mới đặt tên Hoàng Nhãn đó. Bị nhãn. Bởi vì bà mẹ bà nhãn chịu những cái cay đắng, chữa hoang mà. Trời đất ơi! Hồi đó, người ta coi mình ra gì. Cho nên vì vậy mà mang cái thằng này: *Trời đất ơi! Tôi muốn chết tôi luôn*". Cho nên khi ra rồi đó, thì mới đặt cái tên là Hoàng Nhãn. Cho nên là Ngũ Tổ Hoàng Nhãn là cái ông đó đó.

(40:28) **Phật tử 9:** Hôm nay, cũng là giờ phút chuẩn bị xa Thầy thì con hỏi luôn, cái này xin Thầy giảng cho con hiểu thêm. Trong đời của Phật, các sách lược trích của tổ có nói: Như Lai là một con bạch tượng sáu ngà đầu thai xuống, bà hoàng hậu Maya trong một buổi sáng đi dạo trong vườn bà có ước nguyện, bởi từ đó giờ vua Tịnh Phạn chưa có con trai, vua Tịnh Phạn đang ước muốn có

một đứa con trai để nối dòng.

Hoàng hậu Maya đi chơi quanh đó, buổi trưa về cứ nằm ngủ và thấy một con bạch tượng sáu ngà đầu thai xuống bụng của bà, coi như đầu thai thì vua đang muốn, mà con sinh ra thì lại ở bên hông, con thấy viết như vậy, mà Phật sinh ra thì có bảy bước liền.

Còn khi sinh thì về quê ngoại sinh chứ không sinh ở trong cung điện nhà vua, nhưng mà đi đến rừng cây thông (Lâm Tỳ Ni), cả đoàn đến rừng cây đó thì bà đau bụng rồi vào gốc cây đó sinh, vào cái gốc cây gọi là hoa đào muôn thuở. Có một cành hoa nó cúi xuống, bà nắm lấy cành hoa đó để mà sinh, thì coi như sinh ra xong và bước đi bảy bước, một tay chỉ lên trời, một tay chỉ xuống đất, thiên hạ độc nhất vô nhị, thì cái đó con có nhầm không Thầy?

Trưởng lão: Cái đó là huyền thoại nữa con, như vậy ông Phật là con voi sáu ngà chứ. Bạch tượng đó.

Phật tử 9: Trong những bài viết cuộc đời về Phật Thích Ca như vậy, khi đó sinh ra được bảy ngày thì bà hoàng hậu Maya trao đứa con này lại cho bà dì nuôi, bởi bà này chết. Con cũng hỏi

luôn để cho hiểu đương thời lúc nó thế nào?

Trưởng lão: Thật ra đức Phật là một đứa bé bất hạnh lớn, mới sanh ra có bảy ngày mà mẹ chết, là không phải là đứa trẻ bất hạnh sao? Con hiểu không? Bởi vậy Thầy nói, nó đặt những cái điều đó, nó làm cái sử nó lệch đi, Thầy cũng chẳng biết nói làm sao hết. Bây giờ cứ xem lại coi, người nào tu chứng rồi cứ xem lại coi phải là đức Phật là đứa trẻ bất hạnh không? Bây giờ sanh ra mà có bảy ngày mà mẹ chết rồi, không phải là bất hạnh sao? Để người khác ôm nuôi mà, rất là bất hạnh. Mà vậy là một đức Phật mà sinh ra bất hạnh, thì thật ra là con người khổ, chứ đâu phải là con người thánh đâu?

Cho nên ở đây, hầu hết là những cái chuyện thần thoại. Nhưng mà sự thật nghe mà lịch sử, thì bà Gotami là bà vú nuôi Phật thật. Như vậy là đức Phật có thể sanh ra là bà mẹ chết, chứ không phải không, theo Thầy biết. Bởi vì khi mà cho bà Gotami về mà lãnh chúng mà bên nữ đó, lãnh năm trăm chúng, để mà lãnh cái giáo đoàn Ni đó, thì bà Gotami là một người dì. Cho nên vì vậy mà ông Anan kể lể bà dì mà có công lao nuôi Phật như vậy mà bây giờ đến đây xin Phật, Phật từ chối là không chấp nhận, con có nghe chỗ đó không?

Phật tử 7: Bạch Thầy nó có một câu chuyện như thế này, họ nói rằng khi mà bà mẹ mang thai là phải trai Giới phải không Thầy? Mà người sinh ra một cái vị sắp sửa thành Phật là ít nhất phải có tám Giới, rồi mới sinh ra cái vị đó, mà sinh ra cái vị đó không thể quan hệ với người khác nữa, cho nên phải tịch diệt, là chết. Có một cái huyền thoại đó nữa, hỏi bên Nam Tông người ta nói như vậy, cho nên một vị đã mang thai một vị để thành Phật tương lai mà lại quan hệ với tình cảm với người khác nữa là không được, cho nên phải chết.

(44:29) **Trưởng lão:** Như vậy là mấy người mà họ sinh con ra, họ sản hậu mà chết thì chắc cũng là những cái đứa con đó là chắc Thánh họ mới chết. Họ nói nghe có lý lắm, bởi vì họ dựng lên, họ nói sao cũng có có lý hết. Thầy nói bình thường thôi. Bởi vì tất cả những cái điều kiện đó là nó rất bình thường là một con người, hơn là mình huyền thoại những cái đó quá quắt, không có đúng.

Đức Phật có thể nói rằng mẹ sinh ra mẹ chết, Thầy chấp nhận. Bởi vì thường thường mình thấy có nhiều người sinh con ra năm, bảy ngày chết, hoặc là một tuần, hay hoặc là năm, mười ngày rồi chết, có. Cái trường hợp đó ở thế gian này có.

Thì cái chuyện mà mất mẹ trong cái tuổi còn bé thơ thì có. Nhưng mà cái chuyện mà nói mà sanh ra một bậc thánh rồi, thì cái người mẹ phải chết thôi đó, thì trời ơi thôi, cái chuyện này chắc sanh thánh là tôi không dám sanh đâu. Sanh mà chết có ai ham đâu. Thành ra họ huyền thoại nghe nó thanh tịnh lắm, nghe nó hay lắm.

Phật tử 7: Phải có tám Giới mà Thầy, sinh ra rồi là phải đi thôi chứ không ở được, cái nhiệm vụ của bà là chỉ sinh được thánh nhân thôi.

Trưởng lão: Như Thầy bây giờ đó, đặt thành vấn đề Thầy tu Thầy làm chủ được sự sống chết Thầy nè. Thầy không nói mình là Thánh đâu, nhưng mà mẹ Thầy còn sinh ra em Thầy nữa. Như vậy là mẹ Thầy phải chết trước khi sinh mấy đứa em Thầy, có phải không? Bởi vì nghĩa là nếu mà Thầy là một bậc thánh thì phải tu chứng, chứ còn không phải bậc thánh làm sao tu chứng. Phải không? Rồi sau này chắc họ huyền thoại Thầy, chắc tiêu mấy đứa em Thầy hết. Không phải em đâu.. (cười)

Phật tử 10: Bạch Thầy, con nghe một cái băng này nữa, một vị lý giảng đạo hỏi các Phật tử đang ngồi nghe thuyết giảng đạo ở dưới. Vị đó hỏi là: “*Có ai mà tịch lộn đầu trở xuống, chân chống*

ngược lên để tịch không?”. Các Phật tử bảo là không biết, thì vị đó nói có ổng rồi vị này coi như tịch luôn, lộn đầu xuống, chống chân lên trước các Phật tử mà đi.

Trưởng lão: Cái đó là con nói về Đặng Ấn Phong chứ gì? Là Thiền Sư...

Phật tử 10: Đó là con nghe trong băng. Như thế là không ai có thể lay chuyển ổng được, thì mới gọi bà chị tu bên chùa khác san. Bà ấy bảo: “ Ô! Cái ông kia sống ngang ngược, bây giờ chết cũng ngang ngược”, bà lấy chân bà đá một cái cho cái ông kia ông lăn quay ra. Con nghe xong con cũng thấy kỳ.

Trưởng lão: Ba cái ông thiền sư này, huyền thoại nghe cái chuyện tiểu lâm đó, nghe thiệt dữ tợn.

Thôi được rồi mấy con.

Phật tử: Con xin hết.



22-CHỈ ÔM PHÁP KHI CÓ CHƯỚNG NGẠI



1- CHỈ ÔM PHÁP KHI THÂN TÂM CÓ CHƯỚNG NGẠI

(00:32) **Phật tử nữ:** Sao cái ngày hôm qua thì nó làm cho con cứ bồn chồn không thể chịu được! Con cứ lo lắng như có chuyện gì! Con không phải chạy ra khỏi thất đâu nhưng mà con thấy chướng ngại, nó làm cho con chướng ngại. Con không thể yên mà con không ngồi con tu được! Rồi đến hôm nay thì nó đỡ. Con không biết như vậy là do sao?

Trưởng lão: Cái vấn đề đó, thường thường nó bồn chồn ở trong lòng của mình đó, một là nó là trạo cử, khi mình tu hành mình tu hơi nhiều nó bị trạo cử. Hai là cái tướng của mình nó giao cảm với một cái điều kiện gì đó mà nó bồn chồn, nó làm cho mình... “Không biết chuyện gì mà nó làm cho mình không có yên”. Thì đó là nó cái tướng của mình nó giao cảm với cái nhân quả của nó xung quanh nó, nó có cái sự giao cảm. Thì cái sự việc đó muốn biết chắc nó thì một vài hôm thì nó

sẽ xảy ra, nó báo cho mình biết, thì đó là sự bồn chồn của sự giao cảm của tưởng.

Còn nói bồn chồn là do cái công phu tu tập của mình nó làm cho cái thân của mình nó bất an, hoặc cái tâm của mình nó bất an đó, thì cái đó gọi là trạo cử. Do cái sự công phu tu tập của mình mà trạo cử. Thì nếu mà do công phu tu tập mà trạo cử đó, thì mình thư giãn mình xả nghỉ.

Tại vì mình tu nó có cái phần sai pháp, ức chế, cho nên nó bị trạo cử, chứ không có gì hết. Thường thường, trong cái đạo Phật thì các con nghe cái danh từ mà nói về “*Tứ Chánh Cần*”, thì “*Ngăn ác - Diệt ác - Sanh thiện - Tăng trưởng thiện*”. Nghĩa là sống một cuộc sống bình thường, không có tu cái pháp nào hết. Nhưng mà cái ác pháp nó đến, nó làm cho mình thấy mình khổ, người khác khổ thì “*Ngăn*” và “*Diệt*” ác pháp đó đi. Mà cái pháp mà nó đến, nó làm cho mình thấy nó không khổ mà người khác cũng không khổ, thì cái đó là thiện, mình sống ở trong cái thiện đó đi.

Cho nên cái lời của đức Phật dạy trong *Tứ Chánh Cần* thì nó cụ thể rõ ràng là của một cái người sống bình thường. Nhưng có cái pháp nào mà tác động vào cho nó phiền não, nó buồn phiền hay hoặc là nó lo lắng sợ hãi, thì hãy mau mau

ngăn và diệt. Thì “Ngăn - Diệt”, thì đức Phật đã dạy cho chúng ta có cái Pháp “*Như Lý tác ý*”: Như cái Lý của Đạo mà tác ý ra một cái tướng khác của một cái tướng đó, thì cái tướng đó hết!

Chẳng hạn là như bây giờ con bồn chồn như vậy thì con tác ý một cái tướng khác, để làm cho cái thân tâm của con nó bình an trở lại. Thì đó là đức Phật dạy mình “*ngăn ác và diệt ác*” chứ không có gì hết. Cho nên khi mà nó hết bồn chồn rồi thôi, mình khỏi cần tác ý nữa, mình sống bình thường như mọi người khác, chứ không có gì. Do cái sự tu tập mà hiểu biết của đạo Phật nó rất dễ, nhưng vì chúng ta còn mê mờ chưa tỉnh thức, cho nên buộc lòng chúng ta phải đi kinh hành để mà chúng ta tập trung trong cái hành động bước đi. Hoặc là chúng ta tu tập cho chúng ta biết cái hơi thở ra - hơi thở vô, tức là tập tỉnh thức ở trên cái hơi thở.

Cái mục đích là tỉnh thức nó mới nhìn được những cái niệm ác - niệm thiện. Mà khi nó tác động vào thân tâm của chúng ta, chúng ta biết cái niệm này nó sẽ làm cho chúng ta khổ, cái niệm kia nó làm cho chúng ta buồn phiền. Do đó để mà chúng ta ngăn và diệt những cái niệm ác. Cuối cùng thì nó ngăn - diệt những cái niệm ác thì nó

đem lại cái sự an vui cho chúng ta, nó đem lại sự bình an cho chúng ta, chứ chúng ta chẳng có tu gì hết.

Sống một đời sống mà ác pháp không tác động vào thì đó là giải thoát. Đạo Phật nó rất đơn giản! Và nếu mà cái thời gian mà tu tập như vậy, ác pháp nó không còn tác động chúng ta được nữa thì chúng ta bước qua cái giai đoạn khác, là cái giai đoạn tu Tứ Niệm Xứ.

Còn cái giai đoạn mà ngăn ác - diệt ác đó là tu Tứ Chánh Cần. Cái tên của nó, để nó chỉ cho chúng ta sống cái cuộc sống, cái cuộc sống luôn luôn phải ngăn chặn các ác pháp và sống trong cái cuộc sống nó không có ác pháp nữa, nó toàn là thiện pháp, tăng trưởng thiện pháp.

(04:24) Cho nên hầu như là Thấy thấy mấy con tu, thì dường như là nó... Mấy con bị dính kẹt ở trong cái pháp chứ không phải vượt ra ngoài cái pháp.

Hiện giờ chúng ta tu, chúng ta biết rằng chúng ta tập tỉnh thức, là thí dụ như mục đích của tỉnh thức là nó phá cái tâm lười biếng, hôn trầm, thù miên, là đi kinh hành, hai mươi bước, rồi hít thở năm hơi thở. Đó là tập Tỉnh Thức.

Rồi bây giờ chúng ta tập cái hơi thở: “*An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành, tôi biết tôi thở ra!*” hoặc là đưa cánh tay ra vô. Đó là mục đích an trú ở trong cái hơi thở hoặc cánh tay để đẩy lui những cái bệnh đau ở trên thân chúng ta khi bị các ác pháp tác động.

Rồi cái tâm của chúng ta mà khi bị trạo cử, bị niệm khởi lăng xăng, lúc niệm này, lúc thì niệm khác thì chúng ta tu định mà gọi là Định Vô Lậu. Thì trong khi đó, tư duy quán xét những cái niệm đó, làm cho chúng ta thông suốt được những cái niệm đó, thì nó hoá giải, nó làm cho Tâm chúng ta không còn niệm nữa. Thì gọi là Định Vô Lậu.

Cho nên nó có những cái tên của nó để đặt thành vậy, chứ thật ra thì chúng ta đã biết những cái pháp đó, đã tu tập thời gian những pháp đó, chúng ta không còn tu nữa mà chúng ta ngồi chơi. Để chúng ta ở không, rảnh rang, chúng ta ngồi mà chúng ta suy nghiệm lại, suy nghiệm lại. Những cái điều này, mấy con lắng nghe cho kỹ để mấy con biết cách tu. Chứ không khéo mấy con tu sai, thì mấy con bị lọt vào ở trong một cái pháp, thì nó cũng lạc, nó không đúng.

Nghĩa là khi mà các con đã biết từ cái Chánh Niệm Tỉnh Giác - đi kinh hành; mấy con đã tập

biết được rồi; thì các con biết cái được cái hơi thở, biết được cánh tay đưa ra vô rồi. Mấy con biết được cái Định Vô Lậu - ngồi mà tư duy những cái niệm, để mà hoá giải cái niệm đó đi, nó thành không có lậu hoặc. Các con đã hiểu biết hết rồi, thì các con không còn tu nữa.

(06:12) Thì bắt đầu bây giờ mấy con ngồi chơi một mình, không chơi với ai hết, không nói chuyện với ai hết. Để làm gì? Để cho mình thấy được cái tâm của mình, mình thấy được cái thân của mình. Nó thấy được cái thân của mình là mình thấy nó có mỗi mệt, đau nhức chỗ này chỗ kia không? Còn thấy được cái tâm của mình, là cái tâm của mình nó thanh thản không hay hoặc là nó bị khởi niệm này, niệm kia? Để từng cái đó đó, mà mình loại trừ nó ra khỏi, khi những cái niệm đó làm động thân, tâm.

Thì loại trừ nó ra khỏi bằng những phương pháp mà mấy con từ lúc mà mấy con đến với Thầy, mấy con đã tập những cái pháp đó rồi đó. Do đó chứ mình không có tu gì nữa hết, nhưng mà mình có sự bảo vệ để cho mình được hoàn toàn giải thoát, không bị ác pháp tác động. Thì như vậy thôi chứ không có gì hết. Nhưng mà mình bảo vệ, mình được cái sự bình an đó mà nó kéo dài được

hai mươi bốn tiếng đồng hồ hoặc mười hai tiếng đồng hồ thì gọi là Nhất Dạ Hiền - một đêm làm Thánh Hiền. Nghĩa là mình bảo vệ được sự bình an đó suốt mười hai tiếng đồng hồ thì mình là một bậc Thánh, là một bậc Hiền rồi, chứ không có gì khó khăn hết.

Thầy nói, cỡ sức mà cái người mà biết đạo, mà biết cách thức mà đối phó mà đẩy lui các chướng ngại pháp như vậy, thì họ chỉ tu trong vòng, họ chỉ sống trong vòng vài ba hôm thì họ đã chứng đạo, chứ không còn xa nữa. Nhưng vì mình không biết, mình cứ ôm pháp mình tu hoài. Mình tu hoài thì mình cũng dính kẹt ở trong cái pháp.

Thí dụ chẳng hạn, bây giờ đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh Giác, các con đã biết rồi thì cần gì phải tập nó hoài! Khi nào nó bị hôn trầm, thùỵ miên mới tập, còn không bị hôn trầm thùỵ miên, tập làm gì? Bởi vì cái đó là trạng thái si.

Do đó, các con đã biết rồi thì các con dẹp nó qua một bên, bỏ hết. Còn an trú được trong hơi thở, trong cánh tay của Thầy rồi thì tập nó làm gì chi nữa? Khi nào nó có đau bệnh mình mới tập. Còn cái pháp tác ý, luôn luôn lúc nào chúng ta cũng sử dụng nó như một cây chổi mà quét rác. Có chướng ngại thì quét, mà không chướng ngại

thì không cần quét! Có gì đâu mà phải quét?

Cho nên biết rồi, mấy con tu nó dễ dàng lắm, mà tu nó thoải mái lắm! CƠM ăn thì mình không lo rồi, tức là mình một ngày một bữa CƠM sống được rồi, không lo nữa, ngồi chơi.

Nhưng mà ngồi chơi suốt trong vòng năm ngày, mười ngày, bảy ngày thì Thấy tin rằng ngồi chơi như vậy chứ VIỆC LÀM của mấy con rất là vĩ đại là mấy con từng lắng nghe, từng cảm nhận, từng cái SỰ CHƯỚNG NGẠI trên thân, tâm của mấy con. Trong vòng bảy hôm thì mấy con đã chứng đạo, không còn gì hết. Bởi vì ngày nào mình cũng lắng nghe coi cái SỰ CHƯỚNG NGẠI nó có hay không, rồi nó có thì mình biết cách.

Thí dụ như tại sao có lúc mình phải đứng dậy mình đi? Có lúc tại sao mình lại nằm? Có lúc lại mình lại đi, có lúc lại mình lại ngồi? Có lúc thì ngồi tư thế này, có lúc lại ngồi tư thế kia?... Đều là mình phá đi tất cả những chướng ngại của thân của chúng ta! Cho nên đạo Phật đâu có dạy chúng ta phải ngồi lì để mà chúng ta chịu đau, chịu đòn, chịu nhức, chịu mỏi. Ngồi để làm Phật để làm gì? Mà chúng ta, cái Tâm của chúng ta nó bất động, không có ác pháp nào động được! Do cái sự thiện xảo của chúng ta mà cái thân tâm của chúng ta

không động.

Thí dụ bây giờ mình ngồi hoài thì là phải mỗi, mà mỗi là chướng ngại. Mình ngồi hoài nó phải tê, phải đau, đó là chướng ngại. Ai biểu mình ngồi? Mình ngồi thì là mình nghỉ, mình cho nó thoải mái dễ chịu, thì mặc tình mình cứ ngồi. Còn ngồi đau, ngồi mệt mỗi mà cũng ngồi, thì cái đó là mình sai, mình cố chấp trong cái tướng ngồi, trong cái pháp nào đó, rồi mình cố chấp...

Bây giờ mình ngồi kiệt già, mình ngồi thấy nó an ổn, yên ổn, gom tâm được thì mình ngồi. Nhưng mà lúc mà mình biết rằng nó sẽ tê chân hay hoặc đau, thì mình cứ đứng dậy đi, không ai rầy mình hết. Nhưng mà mình đứng dậy đi thì nó đau làm sao nó đau, nó tê, nó nhức đầu? Các con có thấy không? Cho nên mình quá cố chấp cái gì đó thì coi chừng mình bị sai pháp. Mình sai pháp thì làm cho thân, tâm mình bị chướng ngại, điều đó không tốt! Mình ngồi yên được một giờ, hai giờ thì cứ ngồi, nó an ổn được cứ ngồi. Nhưng mình cảnh giác khi sợ nó lạng mất, ý thức của chúng ta mất thì chúng ta không ngồi nữa.

(10:04) Phải lưu ý: Chúng ta tu ở đây là đối với đạo Phật, là lấy cái ý thức mà tu! Cho nên đức Phật nói “*Ý làm chủ, ý tạo tác! Ý làm chủ, ý dẫn*

đầu”. ”Ý làm chủ, ý tạo tác”, cho nên vì vậy cái ý của chúng ta nó dẫn đầu trong các pháp. Lấy cái ý, đừng có để mất cái ý! Còn mình để làm mất cái ý thì cái tướng thức nó sẽ dẫn đi tầm bậy rồi, nó không có trúng!

Mục đích của chúng ta làm chủ bằng cái ý, chớ không phải làm chủ bằng cái tướng! Mình, cái ý của mình hiện giờ mình muốn gì? Mình muốn cho mình đừng có đau khổ, mình muốn cho mình chấm dứt luân hồi, mình muốn cho thân mình đừng bệnh đau, mình muốn cho tâm mình đừng Tham - Sân - Si. Cái muốn đó đó, cái ý muốn của nó, thì cái muốn đó, mình phải giữ cái ý đó để cho mình làm chủ từng cái cuộc sống của mình hằng ngày trong từng phút giây tu tập. Đó là quan trọng! Cho nên đừng để mất cái ý đó, cái ý đó rất quan trọng. Nó làm chủ, nó tạo tác, nó dẫn đầu các pháp. Pháp thiện cũng nó, mà pháp ác cũng chính cái ý.

Còn cái tướng nó chỉ chẳng qua là nó phụ thôi, chứ nó không có cái gì quan trọng. Nghĩa là nó lập lại cái ý muốn cái gì đó, nó lập lại, cái tướng nó lập lại thôi. Nó lập lại, nó vẽ vời cái này cái khác, nó làm chúng ta lệch lạc đường đi. Cho nên chúng ta không có cần sử dụng cái tướng.

Cho nên đối với mà bốn cái tướng của đạo Phật, bốn cái Thiền Tướng của đạo Phật, thì các Tổ xen vô, chứ sự thật ra là bốn cái Tướng đó đạo Phật rất là bác bỏ, bỏ sạch. Khi mà tu chứng các định tướng, đức Phật dẹp sạch, thấy không có kết quả. Cho nên trở về Bốn Thiền, tức là Thiền Hữu Sắc, tức là Thiền ý thức đó. Còn cái thiền kia là thiền tướng thức. Còn cái Thiền mà ý thức thì đó là Bốn Thiền.

Cho nên mà ở đây chúng ta Thiền bằng ý thức, chúng ta sống ly dục ly ác pháp, có gì đâu! Đó là cái Sơ Thiền đầu tiên của chúng ta. Nhưng mà chúng ta không dùng nó là cái “Sơ Thiền đầu tiên”. Nhưng mà chúng ta dùng cái danh từ để cho nó cụ thể rõ ràng hơn là “Bất Động Tâm Định”, cái “Định Bất Động”. Nó không có làm cho tâm chúng ta bị động, thân chúng ta bị động được. Nó là cái định mà đầu tiên chúng ta phải làm, thực hiện cho được.

Thì Thấy thấy mấy con đừng có cố gắng quá mà nó trạo cử, nó làm cho chúng ta bị cái trạng thái này, bị trạng thái kia hoặc là làm cho mấy con mệt nhọc. Thường thường là mấy con ngồi không thì nó hay buồn ngủ thôi. Thì buồn ngủ thì mấy con có cái pháp, mấy con đi kinh hành. Đi kinh

hành nó tỉnh rồi thì mấy con lại ngồi lại. Rồi mấy con ngồi lại mà buồn ngủ thì mấy con đứng dậy đi, có gì đâu. Hết giờ thì mình nghỉ, mình đâu có ép buộc nó gì đâu, nhiều đâu. Cho nên mình sống rất là bình thường như một người bình thường, nhưng mà lại làm chủ nó từng phút; từng giây; từng sát na. Khi nó tác động vào thân chúng ta thì không được, vào tâm chúng ta thì không được. Đó, cách thức là tu tập như vậy.

Các con lưu ý những cái pháp đó đều là cái pháp dụng để đẩy lui chương ngại pháp, chứ nó không có gì hết. Nó không phải dẫn mấy con đi vào Thiền Định gì cả hết. Những cái pháp mà các con tu tập, mà Thầy nói bốn cái loại Định. Thậm chí như ngay cả Tứ Niệm Xứ cũng vậy, nó cũng chỉ là những cái phương pháp để hộ trì cái tâm giải thoát của mấy con thôi, chứ nó không phải là cái gì khác hết. Nó không có dẫn mấy con đi đến vào cái sự giải thoát được, mà nó chỉ giúp cho mấy con đẩy lui các chương ngại pháp, để cho mấy con hộ trì bảo vệ cái trạng thái giải thoát của các con thôi. Đó, mục đích là như vậy. Nằm rõ được điều đó thì mấy con tu mau lắm, nó không có lâu.

(13:30) Mấy con cứ nghĩ tưởng rằng khi mình tu là mình phải, cơ thể của mình nó phải có thần

thông phép tác hoặc là nó thay đổi cái này, cái kia, cái nọ, đủ thứ. Tự nó, khi mà nó không còn ác pháp thì nó sẽ thay đổi. Nó không còn tác động được trên thân tâm các con chướng ngại pháp nữa thì nó có sự thay đổi bình thường mà nó rất là an ổn cho mấy con thôi, chứ không có gì lạ hết.

Thầy nói như một cái người bình thường, nhưng mà người bình thường thì họ không bình thường, trên thân họ nó có cái đau, cái nhức, cái mỏi mệt. Còn cái người tu mà ly dục ly ác pháp thì nó không có đau nhức mỏi mệt như cái người bình thường. Nó khoẻ, nó an ổn, nhưng nó vẫn bình thường, chứ không phải nó khác lạ gì hết, nó không phải là Thánh tiên gì hết. Nó cũng chết, ai lại đánh nó, nó cũng biết đau chứ nó, không phải là nói rằng đi tu rồi, bây giờ đánh nó cũng như là nó không biết đau. Nhưng sự thật ra nó không phải điều đó đâu.

Nghĩa là bây giờ ví dụ như Thầy bây giờ ai mà lấy cây gõ Thầy, Thầy cũng đau. Thầy cũng biết đau, cũng như các con vậy. Nhưng mà cái đau đó nó làm cho tâm Thầy không có dao động. Còn mấy con thì rên la, còn Thầy thì không rên la. Thầy bất động trong cái chỗ đau đó, cho nên nó rất bình thường, mấy con.

Đừng có nghĩ gì xa vời, bình thường. Cho nên đức Phật đem cái ví dụ cho chúng ta bờ bên này bờ bên kia, hay là có hai lộ trình, cái lộ trình thiện và lộ trình ác. Cái thiện thì nó an ổn cho cái sự sống của mình bình thường, chứ có gì đâu? Đó là con đường của đạo Phật. Còn cái lộ trình ác, nó đem cho chúng ta buồn phiền, đau khổ, bệnh đau trên thân chúng ta, đó là cái lộ trình ác.

Vì vậy mà bờ bên này, bờ bên kia nó có một chút xíu thôi. Bờ bên kia là chúng quả A La Hán, bờ bên đây là phàm phu đau khổ. Những cái bài pháp nó đơn giản, nó dùng cái danh từ nó đơn giản, rất đơn giản. Mà chúng ta không biết cách để mà chúng ta sống cho đúng, rồi chúng ta cứ cố gắng ôm pháp, trì pháp làm cho cơ thể mệt nhọc đủ cách hết. Tùy theo trường hợp ác pháp đến nhiều làm cho thân chúng ta bị đau; bị nhức; bị mỏi mệt; bị hôn trầm thùy miên, thì buộc lòng chúng ta phải dùng pháp. Cho nên vất vả đương đầu với những cái trạng thái ác pháp làm cho chúng ta bị vất vả, đương đầu đánh cho nó bạt ra. Cái đó là cái khó cho chúng ta thôi, chứ còn sự thật tu tập chúng ta không khó.

Còn bây giờ các con cũng mạnh giỏi bình yên, thân không đau, không nhức, không gì mà cứ tập

đi kinh hành rớt ráo làm lia lịa. Trời ơi! Nó mệt gần chết, rồi nó gục tới gục lui, có phải không? Tại mình tập cho nó mệt mỗi, mình gục tới gục lui. Cái này nó không đau, không nhức, không bệnh, thân tâm thì nó thanh thản, an lạc, vô sự, thì mình tu làm gì cho cực, ngồi chơi cho nó sướng đi. Rồi một lúc mà nó có chuyện gì thì mình mới đem ra mình đấu đá với nó, còn không có thì thôi. Các con thấy đơn giản, rất đơn giản. Thầy nói biết pháp rồi, nó dễ quá. Mấy con lắng nghe kỹ, rồi mấy con về, mấy con tu đi, Thầy nói bảy ngày là chứng quả A La Hán, không có xa đâu.

Còn nếu mà mấy con cứ tu cái kiểu mà mấy con, trời ơi! Sao mà Thầy thấy sao mấy con tu sao nó mệt quá? Thật là mệt mà. Tu theo Thầy nó khoẻ quá mà, tu như mấy con mệt quá.

(16:43) Hiểu chưa, mấy con hiểu chưa? Hiểu rồi.

Tất cả những cái pháp đó là trang bị cho mấy con, mà thường Thầy nói đó là vũ khí để đánh giặc, chứ không phải vũ khí mà cứ ôm kè kè, vác đi hoài tới ngày. Trời đất ơi! Ba cái súng pháo cao xạ mà vác đi kiểu này chắc lúc rồi chết. Tối ngày mà ôm cây pháo này mà đi hoài thì chết người còn gì? Tối ngày mấy con cứ đi pháp Thân Hành

Niệm đi, có phải chết người không? Trời đất ơi nó nặng chình chịch chứ bộ sung sướng gì? Để nó đó đi, khi nào có giặc, sử dụng nó thì lôi ra mà nổ, còn không có thì thôi, có phải sướng mình không? Các con hiểu chưa?

Tu hành Thầy nói thiệt là, trang bị cho mấy con vũ khí nào là đạn dược, nào là phi pháo đủ loại, bao nhiêu cũng ôm hết, vác hết. Trời đất ơi! Đi suốt ngày cứ ôm đó, mà giặc không có mà cứ ôm, có phải điên không? Người ta dạy mình có giặc thì đánh, mới dùng những cái loại vũ khí đó đánh ra, còn không có thì thôi, có phải không? Ngồi chơi cho sung sướng, mà chơi cho biết cách, chứ không phải chơi cái kiểu mà ngồi ngủ thì cũng chết luôn.

Rồi, nói chung Thầy dạy mà mấy con tu tập đúng, mà hiểu cho đúng cách rồi, thiệt ra mấy con tu dễ lắm. Còn nếu mà mấy con chưa hiểu thì biết rằng chưa hiểu, nó mới hiểu chút! Phải tìm mọi cách cho nó hiểu.

2- ĐẠO PHẬT KHÔNG CHẤP NHẬN ĐỊNH TƯỚNG

(18:07) **Tuệ Hạnh:** Thưa Thầy! Ban đêm con vô thiền sâu mà xả thiền không được Thầy. Nó điều hòa hơi thở. Mới đầu con điều được, sao riết

sao mà không điều được, mà hơi thở nhẹ. Nó giữ chặt cái chân con không bung thien được.

Trưởng lão: Là con bị tưởng rồi, nó trôi con vô trong rồi, bởi vậy cho nên Thầy nói này giờ con có nghe Thầy nói sống bình thường không? Có thien có gì đầu đầu. Nhưng mà ai động tới thân tâm nó thì không được đó, nó có pháp nó đánh ra đó.

Còn con bây giờ, vô cái nó kẹt dính rồi, tới cái hơi thở mà điều khiển còn không được nữa. Con đừng, khi mà như vậy đó, con xả ra, con đi kinh hành, con sống trở lại bình thường đi con.

Đạo Phật không có một cái trạng thái gì nó đặc biệt trong khi mình tu tập hết. Mà nó chỉ có cái cách thức làm chủ được những cái ác pháp nó tác động vào thân tâm, để thân tâm của mình nó không khổ thôi, có vậy thôi. Và đồng thời kéo dài được cái trạng thái mà ác pháp nó không còn tác động được. Tức là nó không tác động được là mình thành công, còn tác động được. Tức là bây giờ Thầy ngồi mà nó còn tác động Thầy mỗi hay nhức tê tê, thì nó còn tác động được, tức là ác pháp nó còn. Còn nếu mà Thầy ngồi suốt thời gian dài mà nó không tác động được thì nó đã hết rồi, con hiểu không?

Cũng như bây giờ Thầy ngồi một thời gian, năm giờ, ba giờ mà không có một niệm nào khởi ra, không có một phóng dật nào mà phóng ra hết, thì đó là ác pháp nó hết rồi. Còn nếu nó còn thì bây giờ mới lấy vũ khí đánh lui nó, để dẹp nó. Mà khi mà đánh lui, dẹp nó thì nó sẽ hết chứ sao? Bởi vì mình có cái loại vũ khí để đuổi nó mà, thành ra cuối cùng mình thành công là ở trên chỗ đó. Còn con bây giờ sao? Con ngồi vô thì nó lạng vô?

Tuệ Hạnh: Có khi con ngồi chơi chơi không thì nó không có niệm, mà cái con vô thiền cái nó bị vậy đó. Con ngồi không nó không sao hết. Nhưng mà con có tỉnh thức nguyên ngày, nó như vậy.

Trưởng lão: À, con bây giờ thì theo Thầy thấy con ngồi không thì nó lại sướng hơn. Còn con đừng có vô thiền.

Tuệ Hạnh: Con ngồi không mà thấy sao mình không có tu gì hết Thầy?

Trưởng lão: Thì không có tu gì hết, nó đâu có chướng ngại đâu mà tu, con hiểu không? Con thấy bây giờ con ngồi không không buồn ngủ thì con có gì đâu tu, bởi vì mình ngồi không là giải thoát rồi.

Tuệ Hạnh: Khi mà con ngồi, ngồi hoài đó Thầy, mà con sợ ngồi hoài lắm đó, con đi tới đi lui mà mình ngồi không, giống như đi chơi ngồi chơi vậy đó, con vô thiền thì bị nó dính cứng ngắc, xả thiền không được vậy đó.

Trưởng lão: Thì cái đó nó sai rồi, con bắt vô thiền chi? Bởi vậy nó đòi hỏi chỗ con tâm bất động mà ngồi không chơi, coi thử coi có động không? Nếu mà nó không động đó là con đã kéo dài từ giờ này qua giờ khác, chứ con đừng có nghĩ rằng đó là tui ngồi không chơi đâu, mà chính là tui đã hộ trì cái chân lý của tui rồi.

(20:35) Cái chân lý được hộ trì, cái trạng thái bất động của con nó không còn cái gì mà động vào đó. Trời ơi! Ngay chỗ đó chứng quả A La Hán rồi còn đòi hỏi gì nữa mà còn vô thiền vô định gì nữa?

Tuệ Hạnh: Con bắt chân lên ngồi kiết già ngồi lâu lắm, ngồi hai tiếng luôn, giờ xả ra không được, nó ngồi im re, xả không được.

Trưởng lão: À, nó bị vậy đó dính ở trong cái...

Tuệ Hạnh: Nó không đau nhức gì hết

Trưởng lão: Thôi xả cái đó ra, bỏ cái đó đi, nó không phải đâu. Con ngồi bình thường vậy mà nó vẫn thấy nó yên lặng, thanh thản, an lạc, vô sự là đủ rồi. Con thấy con ngồi bình yên con nói: *“Sao mình ngồi chơi, không có tu gì hết vậy?”*, đâu phải, nó là cái trạng thái Bất Động Tâm đó con. Còn cái kia, nó cái trạng thái nó kẹt ở trong cái định của nó, cho nên vì vậy mà con bung ra không được. Mai mốt nó kẹt luôn ở trong, bắt đầu con muốn ra không được. Bắt đầu người ta đem người ta chôn con à. Bởi vì cứ ngồi hoài thành người ta tưởng đâu con chết rồi, người ta xách, người ta chôn. Con xả ra không được thì ai xả cho con? Thì chỉ còn có nước là khiêng đem chôn đi cho rồi. Chớ để không lẽ nó thúì làm sao?

Tuệ Hạnh: Con ráng, con ráng con xả ra được con mừng muốn chết luôn, con không dám nữa luôn.

Trưởng lão: May là ráng xả được, chứ không khéo phải xách trống xách đồng la mà đập, đập bể trống bể đồng la con mới ra được, chứ không phải dễ đâu. Hồi đó nó đâu còn nghe gì phải không? Con nghe Tổ Hám Sơn không? Ông ta, ông ngồi nhập định kiểu nào không biết. Trời đất ơi! Ba, bốn ngày, người ta thấy chắc ông này sợ chết rồi,

người ta đập cửa thất của ông vô, thấy ông ngồi cứng ngắc. Họ xách đồng la đến họ đập, đập riết một hơi, ông mới nghe văng vẳng, văng vẳng, cái lần ông mới xuất định ra được. Trời ơi! Ai nghe cái định cũng hay quá trời! Thầy nói định đó là định điên, chứ ở đó. Con cũng sắp sửa làm Tổ Hám Sơn rồi đó. Kiểu của con là kiểu làm Tổ Hám Sơn, cho nên phải xả ra đi con, xả.

Tuệ Hạnh: Con nói để đi hỏi Thầy coi thiền làm sao chứ con nhập vô rồi sao mà ghê quá, xả riết xả không được. Nghe Thầy nói xả ra sao nó dễ dàng quá mà mình thì dính cứng ngắt xả không được. Mà đêm khuya khoác thấy ớn quá trời

Trưởng lão: Thôi! Bây giờ đừng có vô cái định đó. Cái định đó là của thuộc về loại của Tổ Hám Sơn đó.

Tuệ Hạnh: Thưa Thầy con ngồi cái là nó vô liên, nó vô liên thưa Thầy, khi con ngồi bán già nó cũng vô nữa.

Trưởng lão: Đúng rồi, nó gom tâm là nó vô cái trạng thái định đó.

Tuệ Hạnh: Dạ.

Trưởng lão: Cho nên vì vậy mà cái đó mà...

Tuệ Hạnh: Không nên tác ý gì hết, cứ để tự nhiên.

Trưởng lão: Bởi vì thường thường ở bên Thiền Đông Độ, người ta ngồi đó, thì bắt đầu người ta vô cái định đó, khi mà nó vô được thì ngồi cái nó vô hà. Người ta cứ ngỡ nó là cái định của người ta, cho nên vì vậy mà năm, sáu, bảy ngày người ta vẫn ngồi bất động. Do đó mà Tổ Hám Sơn, các vị Tổ kia Thiền Đông Độ, họ hay nhập vào cái định đó lắm.

Tuệ Hạnh: Dạ.

Trưởng lão: Do vì vậy mà khi mà Thầy đọc rồi, Thầy biết rồi, Thầy cũng bị chứ gì, Thầy cũng dính rồi. Giờ tới con cũng bắt chước đi đường đó nữa rồi!

Tuệ Hạnh: Tự nhiên khi con ngồi nó vô liên hà, con thấy nó dễ vô quá chừng.

Trưởng lão: Thì nó dễ, chứ đâu có khó. Tại vì cái con đường mà mình đã đi rồi thì nó dễ rồi. Còn cái người mà người ta tập tu, người ta vô khó lắm! Người ta ráng cố gắng đừng cho cái niệm thiện, niệm ác, người ta mới vô được. Còn con bây giờ ngồi lại cái nó hết niệm rồi, nó vô liên.

Tuệ Hạnh: Ngồi là nó vô liên hà, nó vô chặt trong con, con buông chân không được, kỳ lắm.

Trưởng lão: À, bởi vậy cho nên vì vậy nó cứ ngồi đó hoài đó. Thầy nói xả đi, đừng có. Bởi vì phải luôn luôn lúc nào cũng phải làm chủ được thân của mình. Còn con thấy thiền của Phật, hễ khi vô đó mà nhập, thí dụ như bây giờ nhập Nhị Thiền đi. Họ bảo ra lệnh “*diệt tầm tứ một tuần lễ*” là nó sai nó một tuần lễ nó diệt tầm tứ, sẽ ngồi một tuần lễ, sau đó tự nó, nó xả ra. Nó có cái lệnh, có cái pháp tác ý. Còn cái thiền đó nó đâu có cái lệnh, đâu có tác ý cái ngày giờ đâu!

Ví dụ như Thầy bây giờ nhập Nhị thiền, Thầy hô: “*tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền một tuần lễ*”, thì cái thân và tâm của Thầy sẽ ở trong cái trạng thái Tứ Thiền một tuần lễ. Sau một tuần lễ đó, cứ tới đúng giờ đúng phút nó ra, tự nó nó ra. Chứ còn cái người nhập định rồi thì họ không có cái ý thức ở trong đó, họ bảo nó ra vô được nữa hết.

(24:47) Cho nên, đó như con bây giờ đó, con nhập riết rồi con sẽ vô trong đó, con không biết đâu mà ra hết. Nó đâu có tác ý ra đâu? Nó ở trong đó cứng ngắc, mà giờ con muốn con cũng ra không được nữa.

Tuệ Hạnh: Con thấy cũng mở mắt, không phải nhắm mắt mà vậy đó?

Trưởng lão: Nó nhập định mà, nó đâu có nhắm mắt. Nó nhập cái trạng thái thân và tâm con nó vào cái định. Mặc dầu con ngồi vậy, nhưng mà vẫn hoàn toàn là nó thuộc về cái lệnh tướng của con, khép chặt con ở trong cái khuôn khổ của Tướng rồi, nó vô trong cái lồng Tướng.

Cho nên các Tổ mới nhập ba bốn ngày, một tuần lễ đều được hết, là do cái tướng đó chứ không có gì. Nhưng mà nó sai. Nó sai là bây giờ con xả ra bình thường, con thấy cái tâm của con nó chưa phải ly dục ly ác pháp hết đâu. Con cứ xét đi, nó vẫn còn cái tâm của mình, nó cũng còn giống như người thế tục, chưa phải là hết sạch.

Khi nào mà bình thường, mà mình thấy cái tâm mình nó không còn ham thích, nó không còn ở trong cái ác pháp, nó không còn bị các dục mà lôi cuốn được thì mình mới thấy được mình giải thoát.

3- PHÂN BIỆT TRẠNG THÁI SƠ THIỀN VÀ BẤT ĐỘNG TÂM

(25:50) **Tuệ Hạnh:** Cái trạng thái của Sơ Thiền là chủ động nhập vào hay là nó tự nhiên

vào ạ?

Trưởng lão: Cái trạng thái của Sơ Thiền là khi nào con có Định Như Ý Túc thì con mới ra lệnh tác ý. Túc là Trạch Pháp Giác Chi đó, con mới ra lệnh: “*Ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiền*” thì ngay đó nó nhập Sơ Thiền. Có năm chi thiền, Tầm Tứ con vẫn suy nghĩ được; con vẫn có thể xả ra được; con vẫn đứng dậy đi được. Cái Sơ Thiền nó như vậy, nhưng mà luôn luôn nó có năm cái chi thiền nó hiện, hiện tiền ở trong con. Con xét thấy hỷ lạc có; khinh an có; rồi kể đó Tầm Tứ có. Tức là cái ý thức con nghĩ ngợi cái gì nó được hết, nhưng mà con không nghĩ. Nhưng mà con thấy cái đó con làm được, Tầm Tứ có, rồi cái Nhất Tâm. Nhất Tâm luôn luôn, nó luôn luôn nó ở trong cái trạng thái nhất tâm. Tức là luôn luôn nó ở trong hơi thở, cũng nó biết thở ra thở vô, không có mất. Nó còn cái một duy nhất của nó, tức là nó ở trong hơi thở.

Còn trái lại Bất Động Tâm thì cái trạng thái của nó, nó chỉ ở trên cái hơi thở nó thở ra. Con ngồi vậy, chớ nó thấy nó thở ra thở vô mà nó không có năm cái Chi Thiền đó, nó không có khinh an hỷ lạc gì lạc gì hết. Còn cái kia nó có cái trạng thái khinh an hỷ lạc của cái Sơ Thiền, nó khác, cái khinh an hỷ lạc. Còn cái Bất Động Tâm

thì nó không có khinh an, nhưng nó có cái Nhất Tâm của nó. Nó cũng biết hơi thở ra hơi thở vô, hơi thở ra hơi thở vô, cách thức tự nhiên mà thôi, có cái nhất tâm. Nhưng Tầm Tứ thì nó cũng giống cái kia, ở trong cái Sơ Thiên thì có tầm tứ, nhưng mà nó không có khinh an hỷ lạc, nó có hai cái chi thiên không có giống nhau.

Con ngồi xuống đi con! Đừng quỳ.

Tuệ Hạnh: Thưa Thầy, con muốn hỏi pháp Thân Hành Niệm. Con chưa thanh tịnh giới mà tập cái thân nó mệt. nó muốn ngồi dậy tập tiếp, nó không ngủ được, nó muốn ngồi như không vậy hoài đó.

(27:41) **Trưởng lão:** Nó ngồi như thế nào, ví dụ như bây giờ con đang nằm...

Tuệ Hạnh Nó muốn ngồi bật dậy, nó ngồi hoài vậy.

Trưởng lão: Nó bật dậy, nó muốn ngồi hoài hả?

Tuệ Hạnh Ngồi hoài tỉnh thức như vậy đó, nó tỉnh thức không có niệm gì hết, nó ngồi không vậy đó.

Trưởng lão: Nó ngồi không vậy tốt. Nó bây

giờ thí dụ ngồi không mà thấy nó không mỗi một, không gì hết, nó bất động tâm. Nó không bị chuông ngai gì hết thì con cứ ngồi giữ hộ trì cái chơn lý, cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự đó. Con nhận thấy nó ngồi không mà cái trạng thái thanh thân, nó tỉnh, nó không có mê mờ, nó không có buồn ngủ gì hết.

Tuệ Hạnh Nó tỉnh lắm.

Trưởng lão: Mà nó khi nằm cái nó muốn ngồi dậy thì con ngồi dậy. Ngồi dậy rồi bắt đầu.

Tuệ Hạnh Dạ. Nó bắt mình ngồi dậy nó không cho mình nằm nữa.

Trưởng lão: Nó không cho mình nằm thì mình cứ ngồi, rồi bắt đầu nó muốn nằm thì con nằm, nó muốn đi thì con đi. Cứ vậy đó, con làm theo cái sự điều khiển của trạch pháp ở trong tâm con đó, nó trạch ra. Bây giờ nó, con đang nằm, nó muốn con ngồi thôi thì con cứ ngồi dậy để giữ tâm thanh thân thôi. Rồi bắt đầu bây giờ nó muốn đi thì con cũng đứng dậy đi. Rồi nó, tự con thấy rõ ràng là tự nó điều khiển rồi, thì con cứ làm theo nó, để nó bảo vệ cái trạng thái thanh thân của nó. Thì nó kéo dài được cái thời gian dài thì con sẽ đúng mười hai tiếng đồng hồ, hai mươi bốn tiếng

đồng hồ là nó đủ bốn cái Thân tức, là con đủ cái đạo lực để mà con làm chủ được sự sống chết của con rồi.

Chỉ cần kéo dài cái trạng thái đó, mà bây giờ con có cái trạng thái đó rồi, nó dễ quá rồi. Bây giờ nó muốn nằm thì mình nằm, muốn ngồi thì ngồi, muốn đi thì đi, để tự nó. Để cho nó tránh đi cái chương ngại của thân nó, tâm của nó, cho nên nó giữ gìn nó, nó hộ trì. Cái chơn lý đó được hộ trì bằng cái trạch pháp của nó rồi, thì con cứ để cho nó. Bây giờ nó không ngủ mà nó muốn ngồi dậy tu thì cứ ngồi, có gì đâu. Nhưng mà đừng có ngồi tréo chân để vô Định tưởng thì không được.

Tuệ Hạnh Nó tréo chân là nó hay bung ra, hễ tréo chân là nó hay bung ra thôi.

Trưởng lão: Đó, thì con cứ giữ cái bất động đó đi thì con sẽ kéo dài tốt đó con, nó không có sao đâu, nhớ chưa? Cố gắng thêm một chút nữa, độc cư cho trọn vẹn. Lúc này mà độc cư sai là nó điên đó chứ không phải không đâu. Con mà nói chuyện là nó làm bể vỡ con hết, mất công thì giờ, nó dễ bung lắm. Khi mà nó nói chuyện, nó đựng chuyện với người khác rồi, nó làm cho con mất thanh tịnh đó. Bởi vì nó phải hộ trì tận cùng cái lúc mà mình sắp sửa chứng đạo, thì độc cư phải

một trăm phần trăm không có hề sơ xuất.

Tất cả những người mà sống gần con đều là phải trợ giúp con. Chứ không khéo cứ đến động con, con cũng vô không được nữa. Họ cứ chạy ra chạy vô nói chuyện với con là nguy hiểm. Là lúc bây giờ ma, mấy người mà ở xung quanh con đó, ma thúc đẩy họ. Ma bắt họ chạy lại thất con để làm cho con đừng có vô. Nguy hiểm lắm đó, coi vậy chứ nguy hiểm lắm, đóng cửa cho chặt, để không nó chạy vô. Họ thì họ không muốn đến phá con đâu, nhưng mà cái con ma nghiệp đó, nó thúc đẩy những cái người chung quanh con đến nói chuyện với con.

Phật tử: Lúc trưa ăn cơm, con thấy cô Út...

Trưởng lão: Ủ, coi chừng ma thúc đẩy, thúc đẩy họ. Họ thì không phải họ muốn đâu, nhưng mà nó đẩy họ, họ không giữ được. Cho nên cảnh giác, rất là cảnh giác rất cao. Trong khi đó, cho nên thương thương mà tu như vậy đó, thì người ta tìm cái cảnh giới yên tĩnh, sống một mình trong rừng núi để người ta thực hiện cái cuối cùng nó mới thanh tịnh được. Chứ còn mà đông người nó... Mình thì ráng mình tu rõ ràng, mình biết rồi. Nhưng mà nó thúc đẩy những người khác ở ngoài lại làm động mình. Mình không muốn nói

chuyện, nhưng mà người khác đến nói chuyện, hỏi cái này, hỏi cái kia ba điều rồi chạy về. Rồi một lát nữa chạy lại hỏi ba điều bốn chuyện rồi chạy về, nó làm động đó, nó phá mình.

(31:20) Các con để ý, ma nó thúc đẩy thì mình nhất định là mấy con nhắc: *“Bây giờ ma thúc đẩy nó phá cái chị đó rồi; phá cái thầy đó rồi; phá cái sư đó rồi, mình không có lại thất của người ta được nữa”*. Bởi vậy mình vừa giữ độc cư là vừa giữ cho mình, mà vừa giữ độc cư là giữ độc cư cho bạn mình nữa. Cái pháp nó hay vậy đó mấy con. Mà mình không giữ được thì mình lại phá người ta, người ta tu không được, mình cũng không được. Nó kẹt như vậy. Cho nên vì vậy mình ráng cố gắng kìm giữ, chứ nó thúc đẩy lắm. Nó có cái lực, nó thúc đẩy cho mình phá độc cư.

Mà hễ nó phá được rồi, mấy con thấy không? Nó đơn giản lắm, nó cứ đi nói chuyện hoài, không làm sao nó dừng lại được. Hễ như con ma nó vô được rồi là bắt đầu nó ngự trị ở trong tâm của mấy người đó rồi thì, thôi, cứ chuyện này hết tới chuyện kia. Thấy nói mấy con cứ lưu ý đi, hễ mấy con nói chuyện được rồi, thì mấy con bị ma nó nhập vô rồi, không làm sao mấy con gỡ ra được hết. Mà cái độc cư nó xác định rất rõ ma nhập, kêu

là ma nói chuyện nhập chứ không có gì hết, thằng nó không được.

4- NHẮM MẮT KHI NGỒI THIÊN VÀ CÁCH LẠY

(32:23) **Phật tử:** Bạch Thầy! Lúc con ngồi thiên sao mà mắt con không có nhắm lại được, con cứ mở trừng trừng?

Trưởng lão: À, con mở như vậy là tốt chứ sao, không bị gì, khi mà nhắm lại nó bị tưởng con, nó hay bị tưởng lắm. Còn nó mở ra thì con đừng mở to, mở to nó bị loạn.

Phật tử: Con nhìn như thế à?

Trưởng lão: Con nhìn dưới này nè, hể con nhìn xuống thì nó một phần ba mắt, nó chỉ khép lại, nó còn lại một phần ba mắt là vừa, cách thức đó là đúng, không sai đâu. Chứ còn con mở con mắt to đó, chắc chắn là lát nữa vọng tưởng không đó.

Phật tử: Con nhắm mắt lại mà nó không thể nhắm.

Trưởng lão: Nhắm lại thì nó bị tưởng con, nó thuộc bị sắc tưởng nó phóng ra ánh sáng, hoặc là nó phóng ra hình ảnh này kia, nó cũng nguy hiểm lắm. Tốt hơn là mở một phần ba vậy, mà hể mỗi

mắt thì mình có quyền mình nháy, chứ không phải là mình nhìn chăm chăm để tập trung đầu, cũng sai nữa. Mình nhìn trước vậy đó, nhưng mà rất là tự nhiên. Mà mình nhìn mà nó gom lại nó nhìn chăm chăm, mà nghe nó cay mắt là không được.

Phật tử: Mắt con nhìn có nháy nhưng không có nhắm được.

Trưởng lão: À, được rồi, nháy là được, không có sao hết, như vậy là tốt. Chứ mà không dám nháy con mắt, mà cứ nhìn chăm chăm vậy một hơi thì coi chừng đui con mắt nữa. Có gì không con?

Phật tử: Thưa Thầy, cho con hỏi về cách thức lạy Phật ạ.

Trưởng lão: À, cách thức lạy phải không con? Mình phải lạy cho đúng cách. Chứ mình lạy không đúng cách, thì cái người ta biết đó, thì người ta cười: *“Mấy người này chưa biết lạy, chưa biết cách thức lạy Phật như thế nào hết”*. Họ cười mình.

Còn lạy đúng cách thì nó có hai cách lạy: Một cái cách quỳ lạy, các con quỳ rồi các con lạy, chớ không đứng dậy. Còn một cách nữa là đứng dậy, mà quỳ thì nó kín đáo hơn, còn mình đứng dậy,

rồi mình mới lạy, mình quỳ xuống thì nó không kín đáo. Thường thường là bên khất sĩ, mấy con lạy mấy con quỳ thì kín đáo, bởi vì mình quỳ xuống rồi mình lạy. Nhưng mà trước khi lạy thì mình chấp tay lên mình để ở chỗ ngực - cái lòng của mình. Mình để trước ngực, rồi mình mới đưa lên trán của mình, rồi mình mới để xuống mình lạy, các con hiểu không? Mình để xuống lạy.

Khi mà lạy đức Phật, thì cái người đã chết rồi, hoặc lạy ông bà mình những người chết, thì mình hãy đưa ngón tay ra trước, bởi vì người đó đã mất rồi, mình cung kính tôn trọng họ, mình đưa cái bàn tay ra trước rồi mình để xuống mình lạy.

Còn lạy cái người còn sống, như mấy con lạy Thầy hay hoặc là trong cái dịp mà con mà lạy cha mẹ mà còn sống thì lạy để hai bàn tay ngang nhau. Bởi vì cái sự sống của Thầy với cái sự sống của mấy con nó bằng nhau, nó còn đang sống y nhau, do vậy mình để ngang lại mình lạy. Người ta biết là lạy cái người còn sống, còn lạy vậy là lạy người đã chết. Con hiểu không? Cũng úp xuống, nhưng mà khi mình làm cái điều gì lỗi, mình xấu hổ thì mình đến xin mình lạy sám hối như lạy Hồng danh sám hối, lạy Phật mà sám hối thì mình lật ngửa cái bàn tay lên.

23-TRẠNG THÁI SUNG MÃN CỦA TỨ NIỆM XỨ



1- THIÊN XẢO KHI TU TẬP

(00:00) **Sư Pháp Ngộ:** Như mấy kỳ con tu đó, thì con thấy có những cái niệm khởi lên thì con thôi, bây giờ ngồi tại chỗ để đánh luôn chứ không cần đi đâu hết. Có hai niệm khởi lên: một là niệm, thứ hai là hôn trầm, thưa Thầy? Bây giờ mình ngồi nếu mình quán dùng Định Vô Lậu đánh, thì nó bị hôn trầm, thì con nói, nếu mà nó hôn trầm thì mình ngồi cử động tay chân, chứ không đi. Cử động tay, để thế này thế kia, hoặc chân duỗi ra duỗi vô để bớt hôn trầm, hoặc là dùng mắt mở ra, không nhắm mắt lại.

Nó khởi lên niệm nào là đánh niệm đó, nó khởi lên bất cứ niệm nào là đánh nhưng mà trong lúc mình đánh thì nó bị hôn trầm, cho nên bởi vậy con mới cử động chân tay. Con quán thời gian rất là dài mấy tiếng đồng hồ, ba đến bốn tiếng đồng hồ, đánh một lúc khi nào không còn một niệm nào khởi lên, mà hôn trầm thì vắng bật luôn, lúc đó nó tỉnh thức hoàn toàn.

Trưởng lão: Đó là cuộc chiến đấu.

Sư Pháp Ngộ: Có sử dụng nằm nữa. Nó làm con bình tĩnh, không một niệm. Như vậy nó có ảnh hưởng gì không Thầy?

Trưởng lão: Không có, cái đó là thiện xảo đó con. Cách thức đó là thiện xảo để phá cái đối tượng. Bây giờ nó bị loạn, nó bị vọng tưởng phải không? Nó bị có niệm đó, rồi nó bị hôn trầm kề bên nữa, cái thăng giáng nó đánh hai cái, cho nên rất khó. Khi mà bị vọng tưởng, thì nó tỉnh nó mới vọng tưởng. Đàng này nó vừa mê mà vừa có vọng tưởng, rất là nguy hiểm đó, nó đánh hai cái. Mà bây giờ cái kia thì phải động thân mới phá hôn trầm thì phải động thân. Mà cái niệm thì phải quán, phải tư duy, thì hai cái này thì đều phải sử dụng mà đánh nó.

Thiện xảo kết hợp câu hữu lại thì con mới đánh mới trôi. Vậy mà cái thời gian mà dài để chịu đựng với nó, để đánh với nó như vậy đó, mà tới một hai giờ đồng hồ là quá sức rồi ghê gớm. Mà khi mà nó ra rồi, nó không còn nữa, thì nó tỉnh thật là tỉnh mà không niệm, nó an trú rất là cụ thể, rõ ràng.

Sư Pháp Ngộ: Nhưng mà khi đánh xong rồi nó tỉnh, mình làm mệt mình, thân thể uể oải hết.

(02:29) **Trưởng lão:** Thì đó, bởi vậy quá sức của mình, thì nó mệt chứ đâu có gì.

Sư Pháp Ngộ: Khi mà xong thì thấy tỉnh rồi, thì nằm xuống thư giãn mà vẫn tỉnh táo không có gì hết. Cũng không có niệm khởi, nó trở thành tâm bất động luôn, thưa Thầy.

Trưởng lão: Cái chỗ đó là cái chỗ bất động thực sự. Nó thấy nó bình thường, nó vậy mà nó rất tỉnh, nó không bị hôn trầm thùỳ miên, mà nó cũng không có niệm gì khởi ở trong tâm mình được. Nó thanh thản, an lạc, vô sự.

Sư Pháp Ngộ: Riết nó vắng bật luôn Thầy, đó cũng là một cuộc chiến đấu ghê gớm.

Trưởng lão: Thật sự ra, khi mà gặp giấc rồi thì phải đấu với nó, chứ không có được đầu hàng, đầu hàng là mình thua. Ví dụ như hôn trầm thùỳ miên mà mình đi nằm là mình thua. Thay vì bây giờ là chẳng hạn, Thầy nói chín giờ rồi, mà bây giờ nó hôn trầm thùỳ miên, mình đánh đấu cho nó tới mười giờ. Mà mười giờ hôn trầm thùỳ miên chưa khởi, đánh luôn mười một giờ. Đánh chừng nào nó tỉnh, thật tỉnh thì mới đi nằm, thì nó mới thắng trận.

Còn bây giờ thì nó hết giờ rồi, thôi mình ráng

cầm cự nó tới mười giờ mà còn buồn ngủ chứ chưa phải hết đầu. Nhưng mà thôi tới giờ, thôi đi ngủ, tức là mình đầu hàng, mình chạy rồi, chạy giặc, sau đó thì nó cũng đánh mình hoài.

Còn mình đánh cho nó thẳng đét nó luôn. Thí dụ như bây giờ mười giờ đi ngủ: “*Giờ mày buồn ngủ tao cho mày đi luôn, tao cho đánh luôn, đánh chừng nào mày tỉnh tao mới xả, tao đi ngủ*”. Mà xả đi ngủ mà tỉnh rồi thì ngủ khó, nhưng mà vậy đó, sau này nó mới ớn, nó mới hết.

Sư Pháp Ngộ: Nó không ngủ nữa, khi nó tỉnh nó không có ngủ nữa.

Trưởng lão: Nó tỉnh rồi nó không có buồn ngủ nữa, nó không có chút xíu buồn ngủ nào hết.

Sư Pháp Ngộ: Mấy kỳ đánh nó thì nó cũng giống như cái tình trạng Thầy vừa dạy đó, là coi như mình đánh tới giờ thôi, mình bỏ.

Trưởng lão: Ừ.

Sư Pháp Ngộ: Hoặc là khi nó hôn trầm thì mình lại đi kinh hành. Hoặc là khi nó khởi niệm, mình đang quán Định Vô Lậu mà nó khởi niệm và nó hôn trầm nữa thì mình lại đứng dậy đi kinh hành. Cho nên cái Định Vô Lậu mình cũng làm

không xong mà cái tỉnh thức mình cũng không xong.

Trưởng lão: Tỉnh thức cũng chưa, bởi vì mình phá nó bằng cách mình đi để mà tránh né nó thôi.

Sư Pháp Ngộ: Đánh hôn trầm, nhưng mà bây giờ ngồi chịu trận đánh anh luôn. Suy tư rồi, nếu mà mình không đánh nó thì nó sẽ cứ quay lại nó đánh lại mình.

Trưởng lão: Ừ.

(04:30) **Sư Pháp Ngộ:** Cho nên con nói đánh cho mi một trận luôn, mà nhân tiện trời mưa này nè, đi tới, đi lui thì dẫm mấy con mối nó chết, nó bay vô nhiều quá. Thì con mới suy tư nói: *“Thôi bây giờ ta quyết chí dùng cách Định Vô Lậu mà đánh nó một trận. Cái thứ hai nữa thì nó lại hôn trầm thì mình nhất định đánh luôn, hôn trầm tao cũng đánh!”*

Trưởng lão: Ngồi tại chỗ đưa tay đưa chân ra, cứ động hoài nó ngủ không được.

Sư Pháp Ngộ: Dạ. Khi mà nó muốn hôn trầm buồn ngủ, thì động tay động chân, nếu mà nó bớt thì con quán Định Vô Lậu, thì con mới làm xong cái việc đó, sáng ngày tỉnh queo không có gì hết.

Trưởng lão: Ủ.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, con có một câu pháp hướng quán như là: “*Quán tâm như cục đất, ly dục ly ác pháp*” nó có giống như là: “*Thanh thân, an lạc, vô sự.*” không, thưa Thầy?

Trưởng lão: Giống con, tác ý cái đó là nó trở về tâm thanh thân, an lạc, vô sự, giống nhau con.

Sư Pháp Ngộ: Chẳng hạn như: “*Quán tâm như cục đất, ly tham, sân, si.*”, nó có giống không hả Thầy?

Trưởng lão: Giống.

Sư Pháp Ngộ: Nó cũng giống như vậy hả Thầy?

Trưởng lão: Tức là nó trở về thanh thân, an lạc, vô sự. Cái tác ý của cái câu đó nghe nó không có giống cái câu: “*Thanh thân, an lạc, vô sự.*” chứ gì? nhưng mà nó trở về thanh thân, an lạc vô sự.

Sư Pháp Ngộ: Mà con thấy hai cái câu: “*Quán tâm như đất.*” thì con thấy nó lại có sức mạnh hơn là: “*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự.*”

Trưởng lão: Đúng rồi. Cái kia mình chỉ nhắc mình giữ thôi, còn cái kia mình đánh ngay cái gốc của nó. Cái gốc là nơi xuất phát làm cho mất

thanh thân an lạc vô sự, mình đánh gốc cho nên nó mạnh hơn. “*Tâm như cục đất, ly tham sân si hết đi!*”. Đó, mình đánh ngay gốc nó, thành ra nó trở về thanh thân. Tại đập cái gốc, còn kia con nhắc: “*Thanh thân an lạc vô sự.*”, tức là con không búng cái gốc tham, sân, si, nó không ly, cho nên vì vậy nó nhẹ hơn.

Nhưng mà nếu mà trường hợp mà thấy tham, sân, si nó ly, nó chỉ còn vi tế, thì mình tác ý cái này để giữ gìn nó thôi. Còn nếu mà bây giờ tham, sân, si còn một đồng đây thì hướng: “*Tâm như cục đất, ly tham sân si hết đi, ở đây không có chỗ mày ở!*”. Mình đuổi thẳng bay nó thôi, thì rốt cục rồi thanh thân, an lạc, vô sự. Rồi lát tác ý nữa, lát tác ý nữa. Cứ tác ý hoài chừng nào *thanh thân, an lạc, vô sự*. Cứ bảo vệ cho được cái *thanh thân an lạc vô sự*. Nhưng mà nó mạnh hơn là con nói đúng, cái câu kia tác ý quá mạnh.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Con tác ý đoạn diệt được không Thầy?

Trưởng lão: Được chứ con, Đoạn diệt cũng được.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, trong lúc mà mình cũng đang đi tác ý luôn được không Thầy?

Trưởng lão: Được con.

Sư Pháp Ngộ: Với lại nhiều khi cái câu tác ý mà nó không có xa quá mà nó gần liền nhau, vậy nó có ảnh hưởng gì không Thầy?

Trưởng lão: Không, tác ý để ngầm có cái nội lực của nó. Bởi vì con vừa tác ý rồi thì một chút xíu con tác ý nữa chứ gì, tức là nó gần nhau.

Sư Pháp Ngộ: Nó gần nhau.

Trưởng lão: Nó gần nhau, được, không có sao đâu. Bởi vì mình tu tập cái nội lực để mình ly dục ly ác pháp. Nhưng mà cái trạng thái thanh thân nó không được kéo dài, bởi vì mình tác ý nó bị mất. Cái câu tác ý của mình làm cho cái trạng thái thanh thân nó mất.

Sư Pháp Ngộ: Dạ, nhưng mà nó có nội lực.

Trưởng lão: Nhưng mà nó có nội lực.

Sư Pháp Ngộ: Khi mà con tập nó một thời gian, chẳng hạn như không cần tác ý nữa thì ngồi nó đã có cái nội lực, nó tự tác ý ra luôn, vì nó đi theo cái thói quen của nó. Bây giờ đừng một cái gì là nó tác ý liền.

Trưởng lão: Nó tác ý theo cái lực, nội lực của nó, nó phản xạ. Hễ đừng tới, nó phản xạ của nó là

nó tác ý.

Sư Pháp Ngộ: Phản xạ là nó bị ức chế tâm nhưng mà con quán lại thì không có ức chế.

Trưởng lão: Không phải đâu con, đó là cái pháp nó ly, nó đoạn bằng cái pháp Như Lý Tác Ý, nó ngấm nó phá triển con. Chứ còn cái mà kiết sử mà đến mà con dùng tác ý là con bị ức chế đó, con phải dùng cái Định Vô Lậu con quán.

(08:05) Bởi vì kiết sử nó hiện tiền thấy rõ tham, sân, si. Còn cái kia nó không có, không có nhưng mà mình tác ý để ngấm nó, nó thành cái lực ly tham, sân, si; cái lực đoạn diệt tham, sân, si. Chẳng hạn nào bây giờ mình không có tham sân si gì hết; mình không có kiết sử gì hết, nhưng mà nói: *"Tâm như cục đất, ly tham, sân, si hết đi!"*, chỗ này không có tham sân si, tức là mình đánh ngũ triền cái đó.

Còn bây giờ hiện tiền, bây giờ mình đang có cái niệm tham, sân, si. Nó kiết sử, nó nhớ nó nghĩ gì đó, thì đây nó hiện bị kiết sử rồi, cho nên cái này phải dùng cái Định Vô Lậu. Chứ con tác ý, con bảo nó đi đi, tức là con ức chế nó, cái đó không được, cho nên phải biết áp dụng.

Sư Pháp Ngộ: Như vậy là lúc đó mình phải

dùng Định Vô Lậu mình quán nó.

Trưởng lão: Minh quán.

Sư Pháp Ngộ: Minh quán một chặp rồi mình mới tác ý cái kia.

Trưởng lão: Minh tác ý cái kia.

2- TRIỂN CÁI - KIẾT SỬ - DỤC TRƯỞNG DƯỠNG

(08:51) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy, trong khi bước đi, một bước đi tự nhiên sao nó cũng tác ý: “*Tâm như cục đất.*” ...

Trưởng lão: Mỗi bước đi mà nó nhắc như vậy là nó mục đích của nó tác ý để nó diệt cái tham, sân, si - ngũ triển cái. Nó biết con còn ở trong đó chứ chưa hết đâu, cho nên nó nhắc.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Đó là cái vi tế, bạch Thầy!

Trưởng lão: Cái vi tế đó con.

Bởi vì cái ngũ triển cái là cái màn ngăn che, cho nên mình không thấy tham, sân, si, nhưng mà sự thật trong tâm mình có tham, sân, si. Cho nên câu đó nó ngấm nó phá vỡ cái tham, sân, si của mình. Cho nên nó tác ý là điều tốt, mình tác ý nhiều là tốt, bởi vì triển cái nó nặng lắm, nó không có hiện cái hình nó ra đâu, nhưng mà cái tướng nó

ló ra thì nó bị kiết sử rồi. Cũng như bây giờ mình thấy mình không thèm ăn, nhưng mà nó khởi nó muốn ăn cái đó mình biết là nó kiết sử rồi.

Nó tham đó. Mình ăn rồi cái bắt đầu nó dẫn mình, nó xỏ mũi, nó thành ra năm dục trưởng dưỡng. Hồi đầu thì nó còn kiết sử, nó còn triển cái, nhưng mà khi mình thực hiện ra rồi, mình bị ăn rồi thì nó là năm dục trưởng dưỡng, nó trưởng dưỡng cái dục lên. Bởi vì con ăn, sanh cái dục lên nữa, do đó con dục nữa.

Sư Pháp Ngộ: Dục mạnh hơn.

Trưởng lão: Dục mạnh hơn. Cũng như bây giờ thay vì buồn ngủ, mà con thấy cái tướng buồn ngủ nó là bị kiết sử rồi, kiết sử của si kiết sử rồi, con hiểu không? Nó buồn ngủ nó đang gục tới, gục lui rồi, mà con đi nằm thì nó năm dục trưởng dưỡng rồi, chứ không phải là còn kiết sử nữa, con tăng trưởng cái dục rồi đó. Cho nên khi mà cái tướng của nó, các con biết không?

Khi mà nó còn triển cái thì nó không thấy tướng gì hết. Mà khi mà cái tướng nó hiện ra thì nó kiết sử. Mà khi mình làm theo cái tướng đó rồi thì nó trở thành cái pháp năm dục trưởng dưỡng, con có hiểu không? Cho nên khi nghe năm dục

trưởng dưỡng, mấy con không biết cái pháp này nó ra sao? Nhưng mà sự thật ra nó đi từng bước nó mới thành ra cái năm dục trưởng dưỡng.

Đức Phật nói năm dục trưởng dưỡng: “*mắt thấy sắc thì nó dính sắc.*”. Cũng như bây giờ mình buồn ngủ, rồi mình dính buồn ngủ thì đi nằm ngủ, thì dục nó trưởng dưỡng dục ngủ chứ gì, đó là năm dục trưởng dưỡng, con hiểu chưa?

Bây giờ kiệt sử nó khởi ra, bây giờ mình có tham nè, mà mình chưa có thèm ăn, thì nó là triển cái. Nhưng mà khi nó khởi nó thèm ăn thì đó là nó kiệt sử rồi. Tham kiệt sử nó mới có thèm ăn nè, phải không? Bắt đầu mình lấy ăn thì tức là năm dục trưởng dưỡng.

Sư Pháp Ngộ: Vậy là mình nuôi nó rồi.

Trưởng lão: Mình nuôi nó, nó dưỡng nó lên, làm cho tăng trưởng lên.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Nó khởi vậy đó Thầy.

Trưởng lão: Thấy không? Mấy con thấy, cái pháp của Phật nó rõ ràng, nó đi từng bước mà nó trở thành dục trưởng dưỡng, nó nuôi lớn cái dục của mình lên, nó trưởng dưỡng cái dục. Mà cái dục nhiều thì nó lại khổ nhiều, khổ nó chống

lên. Cho nên mình biết cái này, năm dục trưởng dưỡng này, cái này là kiết sử, cái này là triền cái.

Cho nên những cái pháp của mình biết đây, nó tác ý này là diệt năm triền Cái. Còn cái này nó tư duy suy nghĩ, nó diệt kiết sử này. Còn cái này nó tác ý ra để nó ngăn cái cái dục trưởng dưỡng của nó, tức là bắt đầu nó ôm pháp nó đi.

Thí dụ bây giờ buồn ngủ, con không nằm, đứng dậy đi kinh hành tức là con diệt năm dục trưởng dưỡng, chứ không phải diệt kiết sử đâu, mà diệt năm dục trưởng dưỡng, không khéo đây nó nằm xuống nó ngủ.

(11:58) Đó, thành ra pháp của Phật, Thầy nói pháp của Phật nó rõ lắm, nhưng mà đọc suông suông mấy con không có biết đâu. Bây giờ Thầy giải thích ra mấy con thấy nó đi từng bước, nó lên tới năm dục trưởng dưỡng chứ gì? Cho nên vì vậy mà trong khi chúng ta tu Tứ Niệm Xứ, chúng ta rất sợ năm dục trưởng dưỡng. Cho nên trong cái bài Đại Không, đức Phật nói về năm dục trưởng dưỡng, chứ không nói tại kia đâu. Mà chính từng cái bước kia, bước từ cái triền cái, rồi kiết sử, rồi cho đến năm dục trưởng dưỡng, mà rất sợ năm dục trưởng dưỡng. Cho nên ngăn chặn liền tức khắc, ngăn ác, diệt ác là không có cho nó sanh

năm dục trưởng dưỡng.

Mà năm dục trưởng dưỡng thì phòng hộ mắt tai mũi miệng thân ý của mình, tức là độc cư. Nó trở về độc cư để phòng hộ mắt tai mũi miệng thân ý của nó, tức là ngăn và diệt năm dục trưởng dưỡng bằng cái pháp độc cư. Chứ mà mấy con mà tiếp xúc nhau là nó sanh ra năm cái dục trưởng dưỡng liền.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Ví dụ là cái tâm nó khởi tương tham ăn cái đó là mình tác ý nó là bớt vậy thôi, nó còn trở lại nữa. Nhưng mình đem đề tài này để mình quán, khi xả ra, thấy nó hết.

Trưởng lão: Cái đó thì nó thành Định Vô Lậu rồi con.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Dạ.

Trưởng lão: Bởi vì khi mà nó khởi ăn là nó kiết sử rồi.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Dạ.

Trưởng lão: Nó kiết sử thì chỉ có Định Vô Lậu quán thôi, chứ còn con tác ý, con đuổi nó như mà triển cái thì không được.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Khi nó khởi lên con tác ý không hết, con phải tư duy quán xét thì nó mới

trở lại bình thường.

Trưởng lão: Đó, thì nó bởi vậy nó là kiệt sử, nó phải dùng cái pháp thuộc về loại kiệt sử.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, có một người trong lúc người ta tu mà nó bị vọng tưởng nhiều quá, chẳng hạn khởi lên những cái niệm nhiều quá, bây giờ chẳng hạn như mà dùng Định Vô Lậu quán không hết, vì nó quá nhiều niệm mà như vậy phải dùng pháp ngăn bót chứ bạch Thầy?

Trưởng lão: Thì pháp ngăn mà nó ngăn thì ngay đó, ôm ngay cái pháp Thân Hành Niệm liền, đập liền không có để cho nó tuôn trào ra cái kiểu này.

Sư Pháp Ngộ: Nó tuôn quá không chịu nổi.

Trưởng lão: Nó tuôn ra đâu có quán kịp, cái này nó chưa rồi, tới cái khác rồi.

Sư Pháp Ngộ: Nó liên tục, như vậy mình ngăn nó, mình ngăn nó xong, ngăn nó một thời gian thì nó không hết đâu, nó phải có niệm.

Trưởng lão: Nó không hết, ngăn nó rồi bắt đầu niệm nó từ từ nó đi ra, rồi bắt đầu mới lấy Định Vô Lậu mà đeo đạc. Chứ nó tuôn trào lớp lớp này làm sao được.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Khi con tác ý sao thấy nó muốn ức chế.

Trưởng lão: À, Ví dụ như: “*Tâm như cục đất, ly tham, sân, si đi hết đi!*” thì đó là triển cái rồi, thì nó không ức chế. Mà khi mà nó hiện tiền ra, nó đang muốn ăn đi, con bảo: “*Tâm như cục đất, ly tham sân si hết, giờ đây không có ăn!*” thì con bị ức chế đó.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Dạ.

Trưởng lão: Cái này nó thuộc triển cái mà bây giờ đây cái pháp này nó hiện ra cái kiết sử rồi. Nó đang thấy cái món ăn đó, nó đang thích rồi, thì bây giờ đưa món ăn này ra quán bất tịnh đi, cho nó nhàm chán, cho nó ớn cái nó không muốn ăn, nó xả ra liền, con hiểu không?

Mình phải biết sử dụng cái pháp nào mà biết xả nó, chứ mấy con biết không rõ là mấy con bị ức chế hoặc là mấy con tu sai, nó không hiệu quả. Còn nếu mà đúng pháp rồi thì ngay đó mấy con quán cái nó hiệu quả ghê gớm, nó mau nó đẩy lui liền tức khắc.

Bởi vì cái áp dụng, cái khéo áp dụng và biết giặc nó đang đánh mình cái loại vũ khí nào và mình sử dụng cái vũ khí gì để diệt nó, thì như vậy

là mới chắc ăn.

Nó bây giờ nó dùng tăng nó vô nó càn quét, mà mình cứ dùng cái thứ súng mà bắn thì ăn thua gì nó. Nó ủi mình chết hết cả bấy luôn, chớ không có chơi.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, Thầy nói tụi con thuộc cái diện du kích thiện xạ, cho nên chuyện gì cũng mang súng ra mà phang, mang súng ra mà phang.

Trưởng lão: Phang diên chứ ở đó. Bây giờ tăng nó vô, thì mấy con mới dùng thứ mà bắn cháy tăng mới được. Cái này không dùng thứ đó, mà đem ba cái thứ súng AK mà bắn, bắn cái thứ gì, cái thứ đó được.

Sư Pháp Ngộ: Thưa Thầy, con phang tùm lum, tá lả luôn Thầy.

Trưởng lão: Trời ơi, phang nhiều quá mình xách dít chạy chứ đâu có thắng ai.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy nó cũng dập hết.

(16:17) **Trưởng lão:** À, coi như là thắng nó được, mà chặn đứng nó được thật sự đó. Nghĩa là tất cả những vũ khí, mấy con có loại nào đem ra hết, chứ không biết sử dụng một cái. Thành ra nó

hao rất nhiều và binh lính nó cũng chết biết bao nhiêu. Tức là sức khoẻ mấy con phải kém đó, chứ không phải không đâu. Còn cái mình biết bây giờ mình phải dùng pháp đó thì mình xả nó, cái nó dễ dàng, nó nhẹ nhàng, nó không hao sức. Nó không hao vũ khí nữa chứ.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, có nhiều lúc con tu xong cái rồi con mới biết mình dùng quá nhiều cái sức lực. Tu xong một chặp cái mình thắng anh rồi cái mình ngồi mình suy nghĩ, sao mình mệt thế này, mình quán lại xem mình đánh nó như thế nào.

Trưởng lão: Đánh giặc phí đạn, rồi phí được mà phí sức nữa.

Sư Pháp Ngộ: Mà thường thường đánh xong rồi mới ngồi suy tư rồi mới nhìn thấy.

Trưởng lão: Hồi đó hoảng quá.

Sư Pháp Ngộ: Thấy địch tới hoảng rồi.

Trưởng lão: Thứ du kích này mới sợ.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên bởi vậy, mỗi lần đánh thì mới có kinh nghiệm thừa Thầy.

Trưởng lão: Thì Thầy nói học, học ở chiến trường không à.

Sư Pháp Ngộ: Mỗi lần đánh thì mới có kinh nghiệm, cho nên nhiều khi tu xong một thời gian, tu xong đầu tiên thì mình thấy mình khoẻ, sau một chặp thì mình thấy con người của mình hơi thiếu sức làm mình mệt, nó không có sức khoẻ, nhiều khi quán lại mình nghĩ không phải mà mình tu phí sức, mà mình đánh nhiều quá, thấy địch nhiều quá nên mình đánh tùm lum hết.

Trưởng lão: Kêu là hồi đó hoảng, rồi cứ đưng cái gì là phang, ném, quăng hết, quăng cho giặc đứng lại, chớ không có cho nó tới.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Con tu Tứ Chánh Cần, tối ngày ngăn, diệt tứ tung hết.

Trưởng lão: Đúng rồi! Mấy con mới vô, mấy con luôn luôn là Tứ Chánh Cần không. Mà Tứ Chánh Cần mà không khéo thì bị ức chế, bởi vì nó ngăn, nó diệt không khéo đó. Cho nên nó phải sống một đời sống bình thường mà có chướng thì đánh, chướng thì đánh, chướng thì đánh. Và đồng thời khi rảnh rang thì tập luyện thêm, coi như mình tập cho nó có cái lực của pháp thôi. Nhiệm vụ Tứ Chánh Cần là ngăn và diệt ác pháp thật, nhưng mà các con đang tập luyện những cái pháp. Bởi vì mình chưa có Định Niệm Hơi Thở, mình chưa rành nè. Định Chánh Niệm Tỉnh Giác chưa

biết nè. Định Vô Lậu quán xét cũng chưa biết nè. Rồi Định Thư Giãn các con nghỉ ngơi tu chưa biết cách.

Cho nên mình tập, vừa tập mà mình cũng vừa đương đầu với giấc, chứ không phải tập không đầu. Cho nên vô đầu mấy con tu, mấy con mệt lắm chứ không phải không. Như con là con đánh tá hỏa tam tinh. Vừa tập trận mà lại vừa bây giờ đi ra đánh nữa thì nghe nó ớn thiệt. Rồi đặng giấc, rồi bắt đầu có cái gì của mình mà học được, tập được là đem ra bài bản hết.

Sư Pháp Ngộ: Dạ. Rồi cứ đánh, đánh xong rồi rút tĩa kinh nghiệm.

Trưởng lão: Cứ đánh, đánh riết, rồi rút kinh nghiệm, rồi mới thấy là người thiệt, chứ không phải không.

Sư Pháp Ngộ: Nhưng mà con thấy vừa rồi con đánh thì con đánh không có lại, mà nó kéo dài thời gian nhiều lắm.

Trưởng lão: Coi như cái mặt trận nào mà đánh nhau thì nó cũng còn có cái thời gian. Có cái nó đánh dai lắm, nó đánh từ hai ba tiếng đồng hồ. Một cái cơn đau của mấy con, nó đánh một hai ngày. Nếu mấy con không bền chí. Mấy con

chắc: “Trời đất ơi! Mình thua rồi, nó đánh gì còn đau hoài?”. Phải không? Mấy con bên chí ôm hoài, ôm pháp đánh hoài, đánh riết tiêu luôn. Đừng có sợ, Thầy nói đừng có sợ. Một ngày chưa xong, hai ngày chưa xong, cứ ôm pháp đánh riết, đánh cho cái cơn bệnh nó hết.

Đó, Thanh Quang nếu mà Thầy không sách tấn, chắc ít bữa ông uống thuốc, chớ ông không chịu nổi đâu. Thành ra nó lên tăng xông ông quá trời, chắc kiểu này chắc chết, đi nằm nhà thương chứ không thể sống. Nhưng mà nhờ Thầy đến Thầy khích lệ, cho nên tinh thần nó vững vàng hơn. Cho nên cứ ôm pháp đánh hoài, đánh riết nó luôn, nó tuột đi. Mà mỗi lần như vậy đó thì coi như là thuốc nó cũng kèm đó, sợ nó chết bất tử.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Con có người bác bị viêm gan C đó, là nặng đó Thầy, thì mẹ con có nói là đưa lên Thầy chỉ cho trị bệnh. Cứ một tuần là chích thuốc cứ chích liên tục vậy Thầy à. Ăn yến, Thầy biết yến sào đó, cứ một ký là năm mươi lăm triệu một ký đó Thầy. Trời ơi! Ăn liên tục.

Trưởng lão: Coi như là sống là sống tiền.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Cái đó là bệnh tiền đó Thầy. Bữa hôm con biết pháp Thầy, Thầy nói là trị

bệnh, con về nói gia đình. Con kêu sắp xếp đi lên Thầy, lên thọ bát vài ngày để biết cách trị bệnh.

(21:01) **Trưởng lão:** Đâu có gì đâu, lên đây thì Thầy dạy cho cách thức, là vì mình phải tập. Trước khi đó mình cứ uống thuốc là mình uống thuốc đi. Bây giờ mình tập cái pháp này đi, cho nó thuần nó quen, nó an trú cho được rồi, bắt đầu mình thấy tập nó quen, nó thuần rồi, bắt đầu lại không uống thuốc nữa, đánh rốc bệnh đi.

Bởi vì mình tập được cái pháp rồi, cho nên bây giờ mình đánh bệnh. Còn mình chưa có tập được, mình đánh bệnh, mình không uống thuốc, nó vật mình luôn, chết luôn đó, không phải dễ.

Tu sinh Tuệ Hạnh: (...) Quyết định phải lên Thầy.

Trưởng lão: À, bây giờ thì lên Thầy dạy cách thức, cái pháp đó. Rồi tập chuyên cho cái pháp đó trong một tuần, hai tuần cho nó nhuần nhuyễn cái pháp đi. Sau khi nó nhuần nhuyễn được rồi đó, bắt đầu dẹp không cần uống thuốc nữa. Bắt đầu dùng pháp mà đối trị.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Vậy nó hết tận gốc không Thầy?

Trưởng lão: Nó hết luôn con, nó không còn nữa đâu. Thầy nói pháp Phật mà. Mà khi mà con đuổi nó đi một lần, nó còn trở lại nữa, nội cái đó con đã thắng nó một lần rồi. Lần sau con chỉ cần la nó một tiếng, cái nó xách gói nó chạy rồi.

Nói chung là cái nghiệp của con người thì nó cái nghiệp, thì nó không bao giờ nó hoàn toàn nó hết. Không có bệnh này, nó tới bệnh kia. Nhưng mà điều kiện mình có cái pháp rồi, mình không có sợ nó nữa đâu. Tức là mình có thuốc thần rồi, không có sợ nữa. Mà Tứ Niệm Xứ là cái pháp tuyệt vời để trị bệnh. Thầy nói không có cái pháp nào mà hơn pháp Tứ Niệm Xứ hết đâu.

Sư Pháp Ngộ: Nhưng mà hồi tối như mà có lúc niệm nó khởi lên, Thầy dạy: *“Mày phiền não thì mày cũng chừng đó vậy thôi, mày có đau thì cũng chừng đó vậy thôi.”*

Trưởng lão: Cũng chừng đó thôi.

Phật tử: *“Mày có muốn gì thì cũng chừng đó vậy thôi, tao thấy mày cũng chừng đó mà thôi.”*. Con coi thường nó, ôm pháp đánh nó, nó chạy luôn bạch Thầy.

Trưởng lão: Đúng đó con. Chính đó mình coi thường, xem thường nó thì cái tinh thần của

mình nó vững lắm con. Rồi bắt đầu ôm pháp vô, cái tác ý một hơi nó đi mất.

Sư Pháp Ngộ: “Mày ngồi mày có gục, gục thì mày cũng gục chừng đó là cùng.”

Trưởng lão: Gục chừng đó thôi, không có hơn nữa.

Phật tử: “Mày có gục thì gục đi, tao đánh cho mày một chập là mày hết gục.”. Cũng có 1 cái câu giống như là tác ý vậy mà nó làm cho dững mãi.

Trưởng lão: Đó, nó cái câu đó là cái câu tác ý để cho cái nghị lực của mình, cái dững khí của mình nó mạnh lên, nó coi thường cái tụi giặc. Nó coi cũng như bây giờ mình xem giặc không ra gì hết, thì cái sức lực của mình, mình thấy rằng cái pháp của mình đẩy lui. Cho nên mình coi thường nó: “Tụi bây mà ăn thua gì tao, tao chỉ cần tác ý một hơi là bây tiêu!”, ý vậy đó.

Trái lại không ngờ là cái pháp đó lại giữ vững tinh thần của mình lại không sợ, cho nên nó mạnh mẽ nữa. Cho nên con biết khi mà trên cái mặt trận mà đánh, một số lính mà bị chết, nó dao động tinh thần lắm, nó sợ, ai không sợ chết? Cái người mà chính trị viên, họ ra họ thuyết một hơi làm cho mấy người lính họ mạnh mẽ lên liền, cái

họ ôm súng họ xông vô trận liền, họ không sợ. Nó nhờ cái tinh thần đó, thật sự con mà con mà tác ý cái câu đó, cũng như là chính trị viên nó huấn luyện cái tinh thần con trở lại để chiến đấu đó, ăn thua cái chỗ đó đó.

(23:58) Cái tác ý nó rất quan trọng. Cho nên nó tạo thành cái lòng tin, cái tín lực, cái gan dạ hơn để chiến đấu thì giặc nó thua. Mình đánh trận giặc sanh tử nó cũng vậy con. Mà cái pháp Như Lý Tác Ý, thiệt gương mặt nó hay lắm. Hề cần tác ý một cái đúng, trời ơi! Nó mạnh mẽ, nó không sợ chết.

Sư Pháp Ngộ: Lúc mà nghĩ đến cái câu Thầy nói như vậy đó, xong cái mình cũng nghĩ là mình tác ý cái câu đó xong. Những cái câu tác ý của mình sau cùng của nó là nó mạnh lắm bạch Thầy?

Trưởng lão: Nó mạnh, nó hiệu quả.

Sư Pháp Ngộ: Hiệu quả, kết quả ngay liền, giống như là pháo trúng đích vậy. Còn không có câu đó thì nó cứ dây dưa. Công nhận cái pháp tu nhiều cái vui thiệt.

Trưởng lão: Thật ra có tu rồi mới thấy vui, mới thấy thích, mới thấy hay. Chứ còn nếu mình không tu thì không thấy cái ích lợi của Phật.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Mà nghe Thầy chỉ pháp trị bệnh vậy đó, toàn trị bệnh không à, thấy sách vở, lấy quyển tập bắt con chép con nói trời ơi, phải học chữ tự nhiên chép thì biết gì đâu mà tu tập, ép con phải chép.

Sư Pháp Ngộ: Dạ bạch Thầy nhiều khi mình sống độc cư yên lặng thì mình mới đương đầu với tụi nó mới được. Mới nhìn thấy tụi nó mới đương đầu.

Trưởng lão: Mới thấy con, nó mới lộ mặt ra nhiều. Chữ mình sống mà không độc cư thì nó núp hết.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Nếu mà bệnh vậy là phải ở đây tu tập một thời gian, chứ nếu mà ra đời thì cũng vậy sao thưa Thầy?

Trưởng lão: Bây giờ phải có thời gian đến đây tập luyện. Tập luyện cho nó quen với cái đời sống mà giới luật ăn mỗi ngày một bữa đó. Chính ăn ngày một bữa là thiện pháp chuyển các bệnh đó con. Coi vậy chứ ăn ngày một bữa chứ nó hay lắm.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Mà phải sắp xếp làm sao mà phải ở đây một tuần mới được.

Trưởng lão: Thì coi như là lên đây một tuần,

rồi dạy cách thức tu tập coi nhiếp tâm được hay không, an trú tâm được không? Bắt đầu được rồi, bắt đầu cho về trị bệnh, chứ ở đây không có trị bệnh. Thấy cho về, về nhà đó mà tập trị, đối trị bệnh. Còn một lần mà đuổi cái bệnh đó rồi lần đó, sau bệnh gì tới cũng không có sợ hết. Tự cái tinh thần của mình nó vững vàng lắm mấy con.

Đó như thầy Chơn Thành, thầy đuổi bệnh rồi, bây giờ không có bệnh gì thầy sợ hết đâu. Đối với bệnh này không có sợ, chỉ cần: *“Ồ mày vậy thì chết, tao chỉ ôm pháp này vô là tiêu mày liền!”*. Một lần là thắng trận rồi, thì lần sau thì khỏi có lo nó nữa, tinh thần nó mạnh.

Cho nên Thầy chỉ mong mấy con mà đuổi bệnh được một lần rồi. Nghĩa là coi như câu đức Phật nói, cái sức tận cùng của sinh mạng chịu đựng của các cảm thọ, cái cảm thọ cuối thì nó sẽ mát lạnh. Phật nói vậy. Mà mình đuổi nó một lần, mình mát lạnh được rồi thôi. Nó có cái cảm thọ, nó cũng bấy nhiêu đó thôi, chứ nó không hơn được đâu. Nó vẫn phải rút lui, nó chạy, nó để lại cho mình một cái chiến lợi phẩm thật là an lạc vô cùng.

Cũng như con đó, bây giờ con thắng được cái hôn trầm, con mới thấy được cái sức tỉnh của con.

Con chưa thắng hôn trầm, con không thấy cái sức tỉnh con đâu. Con qua cái đợt mà hôn trầm, thù miên nó chạy mất rồi. Trời ơi! Giờ sao tỉnh ghê gớm thiệt chứ.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Hôn trầm thắng nó đâu phải dễ đâu.

Trưởng lão: Mà thắng nó rồi mới thấy được cái sức tỉnh của nó.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Trời ơi! Con qua nhập thất mấy lần con đâu có tỉnh nổi. Con ngồi con bay xuống đất luôn, nó té luôn không tỉnh.

Sư Pháp Ngộ: Nhưng mà lâu lâu nó lại, như hôm nào con nói, bạch Thầy đó, lâu lâu nó có tỉnh giác. Tức là nó không có hôn trầm đó Thầy, thì thấy trong con người của mình nó sáng lạ thường. Nhìn cái gì cũng hiểu hết mà rõ, mà nó không được nhiều. Nó chỉ một lúc nào rồi nó lại, khi trở lại nó bị tham, sân, si nó màn che trở lại. Một thời gian nó lại bị màn che.

Trưởng lão: Chứ nó có một bụng tham, sân, si con ở trong. Nó chỉ bữa nào nó lắng xuống một bữa, trời ơi! Thấy nó sáng suốt quá chừng, quá đổi. Mà bữa nào nó cào cấu nó lên, trời đất ơi! Nó đục ngầu. Bởi vậy mình làm sao mình quét cho

sạch ra hết, nó không còn có nữa, thì chừng đó nó sẽ tỉnh như vậy đó.

Sư Pháp Ngộ: Đọc được vài ba chữ cũng thấy sáng mà hiểu rõ bằng, mà nó không được nhiều. Rồi là khi mà tham, sân, si nó khởi lên là nó giống như Thầy dạy cái màn ngăn che. Cái màn ngăn che.

Trưởng lão: Ngũ triền cái mà, năm cái màn ngăn che này.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên nó trở lại thành người bình thường không còn gì nữa.

(28:03) **Trưởng lão:** Bởi vậy hầu hết bây giờ mấy con mờ mịt vô minh là năm cái màn che đó. Ngũ triền cái là năm cái màn che- tham, sân, si, mạn, nghi đó. Hở ra một chút nào thì vô minh hết, nghi ngờ cái này, nghi ngờ cái kia là bị.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Lúc mà tỉnh thức thì nó rõ.

Trưởng lão: Lúc tỉnh thức năm cái màn này, nó vén, nó lắng xuống, nó để một chút xíu nước trong. Trời ơi! Sao mà thông minh dữ tợn vậy ta, mà nó tỉnh ghê gớm? Mà còn hề nó xào xáo nó lên rồi, nước trong tâm con nó đục ngầu, thì bây

giờ nó vô minh.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên bạch Thầy, Thầy dạy đó, cho nên bởi vậy với một người tu, họ chứng họ cầm một cuốn sách họ đọc, họ hiểu cái nào đúng sai liền. Còn như mình giờ mình đọc cái gì mình cũng chẳng biết.

Trưởng lão: Bị nó bị năm cái triền cái đó, si triền cái.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Thì mấy bữa đó, con tỉnh thức một đêm, hai đêm đó Thầy, có khi một chữ, vậy mà mình hiểu sâu sắc nghĩa đó lắm, mình hiểu mấy nghĩa luôn.

Trưởng lão: Đúng đó, nó sáng suốt. Bị vì cái màn ngăn che đó nó vén rồi, nó sáng cho mấy con, nhưng mà nó sáng có một chút, rồi cái nó phủ lại.

Sư Pháp Ngộ: Nó phủ lại? Bạch Thầy, thì nó bị ngủ nè, ăn nè, rồi phóng tâm, rồi là tất cả trở lại.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Nó nguy hiểm vô cùng, con thấy rõ nó rồi. Ra ngoài nó phóng tâm tứ tung hết.

3- ĐỊNH CỦA PHẬT

(29:17) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy hồi nãy Thầy nói trong cái định Sơ Thiên đó. Mà người

ta nói là ‘*tâm, tứ, hỷ, lạc, định*’, mà Thầy nói ‘*nhứt tâm*’, trong sách nó nói ‘*định*’. Tại sao mình không dùng ‘*định*’ mà mình dùng ‘*nhứt tâm*’?

Trưởng lão: ‘*Nhứt tâm*’ để mình chỉ cho cái chỗ của nó, cho nó rõ ràng cái hình thức hơn là nó ‘*định*’ trên cái hơi thở của nó. Nói ‘*tâm định trên hơi thở*’ tức là ‘*nhứt tâm*’, là nó phải thấy một, duy nhất có một cái, có một cái nào đó. Ví dụ như bây giờ thấy cái hơi thở ra vô thì cái tâm mình nó biết hơi thở ra vô. Nhưng mà cái tâm nó nhập vô trong cái hơi thở, cho nên nó chỉ còn có hơi thở ra vô thôi, nên gọi là ‘*nhứt tâm*’.

Mà có chỗ thì nó lại ‘*định*’, ‘*định*’ là chỗ ‘*nhất tâm*’, chứ đâu có gì. Cho nên ‘*tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm*’ hay là ‘*tâm, tứ, hỷ, lạc, định*’ phải không? Thì cái ‘*định*’ đó là ‘*nhứt tâm*’, chứ không có gì hết. Cho nên mình chưa ‘*nhất tâm*’ thì chưa ‘*định*’.

Cho nên vì vậy cái bất động tâm là cũng là cái ‘*định*’, tâm nó không bị động nó cũng là ‘*định*’. Nhưng mà cái ‘*định*’ của nó là cái ‘*định thanh thân, an lạc, vô sự*’, nó hai cái.

Còn cái kia ‘*nhất tâm*’, nó phải ở trên cái hơi thở, hơi thở của nó. Thành ra cái ‘*nhứt tâm*’ bây giờ chỉ còn có duy nhất nó. Bây giờ nếu mà nó

còn hai thì nó không được. Cho nên nó phải còn duy nhất có cái hơi thở của nó. Nó ‘*định*’ ở trên hơi thở, tâm ‘*định*’ trên hơi thở’.

Cho nên mình nói ‘*nhứt tâm*’ là ‘*định trên hơi thở*’ thì nó đúng, dễ cho người ta nhận. Còn nói ‘*định*’ không thì người ta không có biết ‘*định*’ là cái gì đây?

Sư Pháp Ngộ: Mà trong kinh bây giờ thì hiện tượng khắp nơi nó để là ‘*định*’ Thầy.

Trưởng lão: ‘*Định*’, cho nên khó hiểu người ta lắm. Bởi vì nói ‘*định*’ thì người ta không biết ‘*định*’ làm sao? Bây giờ ‘*định*’ nó có nhiều dạng, thí dụ Thầy nói Định Vô Lậu. Trong khi mình quán xét thì rõ ràng tâm mình động rồi phải không? Nhưng mà khi mà cái lậu hoặc nó đi hết rồi, nó thành cái yên lặng cho mình, thì nó là ‘*định*’.

Sư Pháp Ngộ: Nó gọi là ‘*định*’?

Trưởng lão: Mà bây giờ Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, con đi kinh hành con biết từng bước đi, bước đi, tức là nó ‘*định*’ trên bước đi của con đó thì nó là Định Chánh Niệm Tỉnh Giác. Tỉnh giác trên Thân Hành Niệm của con, cái đó là Định Tỉnh Giác.

Còn Định Niệm Hơi Thở là cái hơi thở, biết hơi thở ra vô gọi là Định Niệm Hơi Thở. Con có hiểu không? Đó là định niệm. Bởi vì cái ‘*định*’ của nó, định hơi thở thì nó phải thấy hơi thở. Còn cái này nó nằm cái chi thiền của nó, của cái Sơ Thiền, nó không phải có một mà nó nằm chi. Cho nên ‘*tâm, tứ, hỷ lạc, nhất tâm*’ hay là ‘*tâm, tứ, hỷ, lạc, định*’ phải không? ‘*Định*’ tức là ‘*nhất tâm*’ - một tâm, một chứ không phải hai tâm nữa, nó mới gọi là ‘*định*’.

4- THIỀN CỦA PHẬT

(31:42) **Tu sinh Tuệ Hạnh:** Thưa Thầy mình đọc cư trọn vẹn mà mình thấy Tứ Thần Túc nó xuất hiện?

Trưởng lão: Nó mới xuất hiện con, bởi vì đọc cư trọn vẹn nó không có phóng dật. Bị, vì mình tiếp xúc là nó bị phóng niệm, phóng dật. Còn mình đọc cư trọn vẹn nó không phóng dật. Cho nên đức Phật nói: “*Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật.*”. Do không phóng dật thì Tứ Thần Túc nó mới hiện, còn mình còn phóng dật thì nó không xuất hiện. Mà không phóng dật thì phải là đọc cư trọn vẹn, chứ không đọc cư trọn vẹn thì Tứ Thần Túc đâu có. Bởi vì cái ý của mình không bảo hộ, không hộ trì nó rồi thì nó bị động,

nó không thanh tịnh.

Cho nên Tứ Thần Túc nó phải chờ cho đúng cái thời gian, con phải giữ gìn đúng cái thời gian mà nếu mà con cứ tiếp duyên hoài thì cái thời gian 12 giờ đồng hồ không bao giờ con đạt được. Nó có 12 tiếng đồng hồ mà con tiếp xúc đi, mấy con không đạt được cái chất lượng này đâu. Coi vậy 12 tiếng đồng hồ thanh thân, an lạc, vô sự không phải dễ đâu.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, hôm trước Thầy dạy giữ trong cái trạng thái coi như là bất động trong 24 tiếng đồng hồ tâm bất động đó. Mà sao con lại nghĩ là phải giữ trong cái trạng thái trong Sơ Thiền trong 24 tiếng đồng hồ?

Trưởng lão: Không phải! Sơ Thiền là sau khi mình có Tứ Thần Túc, Định Như Ý Túc đó, mình mới vô Sơ Thiền. Còn bây giờ mình giữ ở trong cái trạng thái Sơ Thiền thì mình bị lọt trong cái thiền Tứ Thiền của ngoại đạo con.

Sư Pháp Ngộ: Nếu mà mình giữ thì nó sẽ lọt qua.

Trưởng lão: Lọt qua thiền tưởng. Bởi vì mình chưa có ly dục, ly ác pháp sạch, bị còn dục đó. Thì nó lọt vô cái tứ thiền của ngoại đạo, chứ không

phải là thiền của Phật. Cho nên đầu tiên thì đức Phật, nghe ly dục, ly ác pháp là đức Phật ngồi ở dưới cội cây Tām buya, tức là cây táo, cây hồng táo đó, đức Phật hồi còn nhỏ mà đi theo vua cha đó, con nhớ không? Thì lúc bây giờ đó là đức Phật đã ức chế tâm để vào cái Sơ Thiền của ngoại đạo. Nhưng mà sau khi đức Phật dạy cho mình thì đức Phật dạy ly dục, ly ác pháp, Sơ Thiền nó lại khác rồi, nó không phải giống như hồi đó.

Nhưng mà ông hồi đó, ông nhớ cái đó không. Nhưng mà ông làm rồi, ông tu rồi, ông chỉnh lại, sửa lại. Nó không đúng rồi, cái kia bị ức chế vô định tưởng, con hiểu không?

Cho nên nếu mà người ta không hiểu, người ta nói Sơ Thiền nó chỉ có một, không phải. Ngoại đạo nó có bốn cái thiền của nó, chứ không phải không đâu. Tứ thiền của ngoại đạo nó khác con. Nó cũng, nó bây giờ đó, bây giờ quý sư đó cũng nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền chứ gì? Nhưng mà cứ ức chế vô, nó không xả vô.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Cái đó giống như là Hòa Thượng Quảng Thông đó Thầy, ngồi hoài.

Trưởng lão: Đó thì nó ức chế vô thì nó, rết rồi con thấy nó gần như đi, gần như với Thiền Đông

Độ rồi. Họ tu riết rồi cái nó gần nhau, họ sát nhau cái nó giống nhau, nó gần nhau. Còn ông Phật- bởi vì nó ngoại đạo thì hồi đó nó cũng vậy thôi, từ xưa nó cũng tu như vậy- đức Phật tu rồi, bây giờ ông sửa lại hết. Ông theo cái đường lối của ông ly dục ly ác pháp ông sống, sống ly dục ly ác pháp. Từ bất động tâm thì nó có Tứ Thần Túc, ông mới vào cái Sơ Thiền, phải không? Còn nếu bây giờ nó chưa có Tứ Thần Túc mà ông vào cái Sơ Thiền thì ông bị ức chế, nó lọt vô. Nó cũng có năm chi thiền của nó mà năm chi thiền của ngoại đạo.

Sư Pháp Ngộ: Dạ, Ưc chế tâm?

Trưởng lão: Ưc chế tâm.

(34:32) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy lúc đầu thì con nghĩ, khi một số thời gian học thì người ta nói rằng là Nam Tông Nguyên Thủy là kinh sách theo Nguyên Thủy, rồi Đại Thừa thì học theo kinh sách của Bà La Môn. Sau khi hai bên bắt tin nhau, họ mới chia ra hoặc là tu những cái dòng khác, họ cũng chia ra. Nhưng đến khi một thời gian nghiên cứu về thiền thật kỹ rồi đó. Con mới thấy rốt cuộc là lúc đầu thì họ chia ra, nhưng lúc sau họ nhập toàn là thiền tưởng hết.

Trưởng lão: Thiền tưởng hết.

Sư Pháp Ngộ: Bên Nguyên Thủy Nam Tông thì cũng nhập qua thiền tướng. Bên Đại Thừa thì hai bên đấu nhau dưới này chia nhau, nhưng mà khi lên đây cũng đều vào thiền tướng hết.

Trưởng lão: Chia ra, lên đây cũng tiếc, tu vào cái chỗ mà thiền tướng hết.

Sư Pháp Ngộ: Lọt hết tướng.

Trưởng lão: Lọt vô trong tướng hết.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên bởi vậy thì có một số người họ nói, các vị tu dưới này thì cứ phân chia rồi cách này, cách kia. Nhưng mà tôi thấy người nào cũng tu giống nhau, giống nhau cái chỗ là tướng hết.

Trưởng lão: Giống nhau, mà cái chỗ tu cũng ức chế tâm để đi vô chỗ không niệm đó. Thành ra rốt cuộc rồi thì tu giống nhau. Nói thì xả, nói quán xét xả, thì ở dưới thì quán xét xả chia ra. Nhưng mà lên trên rồi thì nhập cục lại thì cũng bằng không.

Sư Pháp Ngộ: Cũng lọt vô tướng hết.

Trưởng lão: Lọt tướng không, chứ họ chưa có biết có Tứ Thần Túc mới là làm cái này được. Chứ chưa có Tứ Thần Túc mình đâu có nhập

được. Như vậy thì Tứ Thần Túc để làm gì đây? Con thấy không, bây giờ cái pháp Tứ Thần Túc họ nghĩ có Tứ Thần Túc này là để làm gì?

Nhưng mà đức Phật đã xác định rõ ràng là từ Tứ Niệm Xứ nó mới có bảy năng lực giác chi, có bảy pháp giác chi. Bảy pháp giác chi nó mới có Tam Minh chứ gì? Tam Minh tức là Tứ Thần Túc chứ gì, con hiểu không? Minh là Tuệ Thần Túc đó chứ gì? Tuệ Thần Túc, rồi Định Thần Túc, rồi Tinh Tấn Thần Túc, rồi Dục Thần Túc. Bốn cái thần túc của người ta, thì trong cái bài kinh của đức Phật thì xác định rằng, khi mà có bảy năng lực giác chi thì bảy năng lực giác chi là thực phẩm của Tam Minh. Tức là Tứ Thần Túc chứ gì? Muốn nói Tam Minh là nói Tứ Thần Túc rồi, con hiểu chỗ đó không?

Sư Pháp Ngộ: Dạ.

Trưởng lão: Thành ra nếu mà không có bảy năng lực của giác chi, làm sao mà có Tứ Thần Túc được? Phải không? Mà không có Tứ Niệm Xứ sung mãn thì làm sao có bảy giác chi? Cái pháp của nó từ từ ông Phật ông vạch ra cái rõ ràng. Bây giờ cái Tứ Niệm Xứ thì nó là Chánh Niệm. Mà Chánh Niệm chưa sung mãn thì làm sao có bảy năng lực giác chi? Mà có bảy năng lực giác chi rồi

thì nó mới có Tứ Thân Túc, thì nó có Định Như Ý Túc mới vào cái Chánh Định, mới nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền. Còn giờ mấy ông còn ở tu Tứ Niệm Xứ, mấy ông muốn nhập thiền định thì nhập chỗ nào? Mấy ông đâu có được đâu.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, chẳng hạn như nếu mà mình tu có đúng pháp đi nữa, nhưng mà tâm mình chưa ly dục mà mình muốn nhập vào định nó cũng lọt qua tướng?

Trưởng lão: Cũng lọt qua tướng thôi, nó không đúng.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Cái tướng nó ghê vậy hả Thầy?

Trưởng lão: Ghê lắm! Bởi vì cái tướng, cái ý thức tướng với cái tướng thức đó, cái sắc thức với cái tướng thức hai cái nó kèm, nó làm việc với nhau ghê gồm. Hễ con vừa tỉnh là cái ý thức con, mà vừa mơ một chút, mơ một chút là tướng thức làm việc liền. Hai thằng này nó thay thế, nó làm việc. Con lơ mơ cái tướng pháp nó hiện ra, con tưởng là mình trí tuệ, chứ sự thật ra tướng tuệ chứ đâu phải là trí tuệ gì.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên mà bạch Thầy con qua một số bên Miến Điện bên các trường thiền thì

con thấy họ hiểu hết bạch Thầy. Khi nói về thiền thì con nghĩ rằng họ hiểu, họ cũng hiểu cách này, cách kia, họ hiểu lắm bạch Thầy. Nhưng mà khi họ hành cho họ thì không được.

Trưởng lão: Coi như là họ hiểu theo cái lý thuyết, nhưng mà đến cái pháp hành thì họ không biết đường hành. Họ hành theo cái kiểu của Đại Thừa, cái kiểu của Đông Độ, cho nên nó tưởng hết. Nó lọt vô tướng.

(38:10) **Sư Pháp Ngộ:** Tại vì trước khi con rời cái trường thiền đó ra, thì mấy người nói “*Thôi! Sư ở lại đây đi, chứ bây giờ sư đi mà tôi thấy sư đi mà còn phiền não chưa đạt được hết là nó sẽ tội nghiệp lắm, ra ngoài đường nó khổ!*”. Thì con biết nó là tưởng rồi, nhưng bây giờ họ nói thì mình đâu có dám nói. Nhưng mà khi nghe qua lại cách lý luận của họ thì họ hiểu nhiều cái. Họ nói cũng những cái danh từ bằng tiếng Anh, nhưng mà cũng mang máng. Như những cái danh từ của Thầy, nó có những cái danh từ. Nhưng mà khi mà họ hành thì trong lúc họ hành thì họ cũng ăn uống đâu có đúng tiêu chuẩn một ngày một bữa đâu. Đọc cứ thì họ cũng không có, mà họ chỉ luận khan đó thôi.

Trưởng lão: Họ thiếu những cái pháp phòng

hộ, cái giới luật, họ thiếu rồi. Thiếu giới luật phòng hộ nè, rồi cái pháp phòng hộ độc cư cũng không có nè. Mấy cái này họ hoàn toàn không có thì coi như họ tu bị lọt tường hết rồi. Cái giới luật nó mới phòng hộ mình, nó mới không rơi vào cái tường, chứ còn không khéo bị tường hết.

Sư Pháp Ngộ: Tường tuệ, nhiều khi họ luận tùm lum. Có những cái luận không đúng nữa, chứ không phải đúng hết đâu.

Trưởng lão: Đúng rồi con, luận mà không đúng nhiều lắm đó, chứ không phải không. Luận để mà lướt qua cái chỗ hiểu biết của mình.

Sư Pháp Ngộ: Để cho người khác họ nghe xuôi tai nữa.

Trưởng lão: Xuôi tai đó.

Sư Pháp Ngộ: Xuôi tai thôi, nhưng mà pháp hành không có. Cho nên họ nói như vậy thì thôi, nói: *“Thôi bây giờ không có duyên nữa thì tôi phải đi về.”*. Thì nghiên cứu qua cái Thiên Khoa Học cũng vậy. Nhập Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên họ cũng nhập như thường chứ. Nhưng mà theo cái cách của họ thì con nhìn thấy đôi mắt họ sáng bạch Thấy, chứ họ sáng, họ sáng trưng. Nhưng mà thật sự ra sáng như theo cái kiểu con

nhận xét ra thì ...

Trưởng lão: Nó qua tường đó con.

Sư Pháp Ngộ: Đầu tiên khi mà mình chưa biết tu thì mình thấy sáng tốt, nhưng thật sự ra sáng này nó còn trong dục, chứ nó không phải nằm trong bất động. Khi qua con học phương pháp tu của Thầy đó, thì mình tu với tâm bất động thì mình nhìn với những cái không bị dính mắc, còn đây sáng người ta vẫn dính mắc.

Trưởng lão: Con biết cái đó là đúng đó con.

5- ĐỊNH BẤT ĐỘNG TÂM

(40:04) **Sư Pháp Ngộ:** Cho nên cái tâm bất động là quan trọng. Bạch Thầy! Như vậy thì cái tâm mình bất động, như vậy mình duy trì cái tâm bất động, mình hộ trì nó cho đến 12 tiếng đồng hồ?

Trưởng lão: 12 tiếng đồng hồ cái đó.

Sư Pháp Ngộ: Sung mãn Tứ Niệm Xứ?

Trưởng lão: Sung mãn Tứ Niệm Xứ, tức là 12 tiếng đồng hồ giữ gìn cái Tâm Bất Động đó. Cho nên cái chân lý đó được hộ trì.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên con thấy chung quanh

tất cả các ác pháp rất nhiều, nó tấn công mình quá nhiều. Mà làm sao mình giữ, không phải là một chuyện đơn giản mà con phải quyết tâm.

Trưởng lão: Nó không phải dễ, mà 12 tiếng đồng hồ con thấy, mà ác pháp suốt 12 tiếng đồng hồ con thấy không làm sao không có nó hết. Mà suốt 12 tiếng đồng hồ không có tới thì chắc chắn là mình có thành Phật rồi chứ gì.

Sư Pháp Ngộ: Cỡ 5, 10 phút thì được, chứ bây giờ nó tấn công tùm lum hết nào là thân, thọ, tâm, pháp, nó tấn tứ tung hết.

Trưởng lão: Bởi vì, con thấy là thân, thọ, tâm, pháp, nó bốn chỗ chứ phải một chỗ sao? Nó không cái này thì cái kia tới, cái kia, cái nọ. Nó bốn chỗ, chứ phải có một chỗ thì mình dễ, giữ gìn dễ phải không? Cái này tới bốn chỗ, tứ niệm xứ mà, bốn chỗ chứ đâu phải một chỗ được. Mà ác pháp thì nó vô bốn cửa này nó vô. Có khi nó vô một lần hai cửa, nó vô một lần, có khi nó vô một cửa cũng đỡ, còn có khi nó đi bốn cửa nó vô. Trời đất ơi! Nó đánh bao vây, nó đánh bốn chỗ. Hề mình càng tu lung thì nó lại tấn công bốn cửa nó vô.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, thì Thầy dạy nói ‘*sung mãn Tứ Niệm Xứ*’ thì lúc đó con người

của, một con người mà họ đã sung mãn Tứ Niệm Xứ rồi thì cuộc sống họ rất là thanh thoi, họ khỏe khoắn, không có gì hết?

Trưởng lão: Đúng vậy rồi.

Sư Pháp Ngộ: Khỏe ru hả Thầy?

Trưởng lão: Khỏe ru. Nếu mà được Tứ Niệm Xứ sung mãn thì thiệt là khó. Nhưng mà các con có, các con tu đó thì các con có thấy chút chút, chứ không phải không thấy đâu. Có thấy sung mãn Tứ Niệm Xứ nhưng mà ít quá.

Sư Pháp Ngộ: Dạ thấy bạch Thầy! Nhưng mà không giữ được nó, vì một chút là nó chạy đi cái này, rồi một chút...

Trưởng lão: Thì bị tụi kia nó tấn công vô hoài thì làm sao nó dám nằm đó. Cái ông vua này ông sợ gần chết, sợ giặc tấn công vô thì bắt đầu cái ngai vàng của ông rung rinh ông chạy trốn, đâu có đặt chúng được, ông vua bây giờ chưa dám ngồi trên ngai vàng đâu. Chừng nào mà ông ngồi chính mình một đồng trên cái ngai vàng thì lúc bấy giờ mấy con thấy mình đã bảo vệ ông vua được rồi, mới rước ông về ngai vàng. Còn bây giờ mấy con đâu dám, rước ông ngồi một chút cái chúng đánh tan nát hết.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, Thầy dạy: “*Ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiền*”; ly dục, ly ác pháp nằm trong tâm bất động. Như vậy khi mình ly dục, ly ác pháp thì tâm mình bất động rồi. Nhưng mà ly dục, ly ác pháp, nhưng mà trong lúc mình không có Tứ Thần Túc thì mình có nhập Sơ Thiền không?

Trưởng lão: Không chưa, nó không nhập vô đầu. Chừng nào mà ly dục, ly ác pháp mà nó nhập được cái bất động tâm, chừng đó nó có Tứ Thần Túc rồi thì mới nhập được cái ‘*ly dục, ly ác pháp của Sơ Thiền*’. Bởi vì cái Sơ Thiền là bắt đầu từ cái Thiền thứ nhất cho đến Thiền thứ tư phải không? Nhưng mà nó thuộc về Chánh Định rồi. Con thấy Chánh Định nó mới thuộc về Tứ Thiền phải không?

Mà giờ Tứ Niệm Xứ chưa sung mãn mà con nhào vô con ‘*ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiền*’ là làm sao? Tức là nhập bất động tâm chưa được, mà ở trên cái Tứ Niệm Xứ chưa nhập được thì làm sao mà nhập Tứ Thiền? Còn trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự đó là cái trạng thái sung mãn của Tứ Niệm Xứ. Mà bây giờ Tứ Niệm Xứ chưa sung mãn tức là cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự chưa được 12 tiếng đồng hồ thì làm sao mà con vô cái lớp Định mà con học được? Cho nên

con bây giờ cũng ly dục, ly ác pháp mà nhập bất động tâm chứ không phải là nhập Sơ Thiền được, đừng có lầm lộn cái này không có được.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy có khi dự thính một chút không Thầy?

Trưởng lão: Dự thính một chút là bị tướng liền đó.

Sư Pháp Ngộ: Dạ, nếu mà một chút thôi chứ mà lạng quạng là chết luôn.

Trưởng lão: Lạng quạng là nó vô tướng luôn. lạng quạng ... Đó bây giờ đó, ví dụ như Tuệ Hạnh nó vô cái Sơ Thiền của nó đó, mà nó kẹt nó dính nó luôn, không ra đó.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Nó không ra Thầy, trời ơi con nói thôi rồi nó dính.

Trưởng lão: Đó đó, nó vô đó đó. Bởi vì nó sung mãn Tứ Niệm Xứ chưa có, mà giờ muốn 'ly dục, ly ác pháp nhập Sơ Thiền', nó vô đó nó dính. Đó là nó bị tướng đó con.

(43:48) **Sư Pháp Ngộ:** Bạch Thầy, cái trạng thái này con có gặp rồi, nó gặp tướng thì khi nó vào tướng xong rồi bảy ngày, bảy đêm nó vẫn hỷ lạc bạch Thầy.

Trưởng lão: Vẫn hỷ lạc đó vì nó có cái khinh an, hỷ lạc.

Sư Pháp Ngộ: Nó vẫn hỷ lạc đi ra thấy vui lắm, thích lắm tức nó nhập thiền gì vậy Thầy?

Tu sinh Tuệ Hạnh: Đúng rồi Thầy, nó cũng vẫn vô mà cũng vẫn ngồi hoài, ngồi hoài trạng thái nó có gì đó.

Sư Pháp Ngộ: Đây không phải ngồi đầu bạch Thầy, sống ở cuộc đời bình thường nhưng mà nó hỷ lạc.

Trưởng lão: Coi như là con đi đâu con mang theo cái trạng thái đó.

Sư Pháp Ngộ: Đi đâu nó làm cái gì, nó bị cái hỷ lạc gì?

Trưởng lão: Cái đó là con không có biết xả nó ra. Cho nên vì vậy con đi nó vẫn còn mang theo cái trạng thái đó. Chứ lẽ ra khi mình xả ra, người ta trở về bình thường, người ta xả ra, chứ người ta không có để cái hỷ lạc đó. Nhiều khi nó hỷ lạc quá đó, con đi con không sợ xe cộ nó đụng con luôn. Con hỷ lạc quá con không ngán cái thứ gì hết, nó dễ...

Cho nên khi mà vào thiền định thì vào phải có

đủ năm chi, mà ra thì phải năm chi đó phải đẹp. Như vậy là xuất định, nhập định.

Cho nên Đông Độ nó chê là thiền Tiểu Thừa đó, có xuất có nhập. Còn nó thì nó không xuất, không nhập, cho nên nó chê, nó chê mình thấp, có phải có xuất có nhập. Nhưng mà con bây giờ con cũng giống, bây giờ hồi nhập thì cũng dễ vậy, ra cũng dễ vậy thì con giống như thiền Đại Thừa rồi. Chứ đâu có phải của Phật, người ta có xuất, có nhập chứ.

Con nghe khi mà đức Phật nhập Niết Bàn đó, khi mà đức Phật nhập Sơ Thiền, nhập Sơ Thiền rồi xuất Sơ Thiền. Nhập Nhị Thiền, rồi mới xuất Nhị Thiền, mới nhập Tam Thiền chứ gì? Nhập ba bốn lần mà cứ xuất nhập, xuất nhập phải không? Thiền người ta có xuất, có nhập chứ. Thiền gì mà không xuất, không nhập? Thì mấy ông bên Đại Thừa thì chê thiền gì có xuất nhập là thấp, Tiểu Thừa, phàm phu.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, khi nó vào đó nó có trạng thái đó, mình đâu biết mình xả nó đâu bạch Thầy?

Trưởng lão: Trời đất ơi! Pháp tác ý làm chi?

Sư Pháp Ngộ: Dạ, lúc đó không biết nữa bạch

Thầy. Đó cứ như kiến nó tha đi đâu thì đi, nó có hỷ nó vui, thì mình thấy vui là thích rồi.

Trưởng lão: Thích thì cứ để mang hoài.

Sư Pháp Ngộ: Cuộc đời đã bị gây khó khăn là khổ rồi. Bây giờ thấy vui là thích.

Trưởng lão: Bởi vậy đức Phật nói, thọ lạc thì không có ham, mà thọ khổ đừng có sợ. Bây giờ thọ lạc cứ mang đi hoài, còn thọ khổ thì rên. Mấy con bị kẹt ở trong thọ hết rồi ở đó.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên bởi vậy, hôm đầu tiên con gặp như vậy con thấy Thầy dạy mà con cứ ngẫm nghĩ là làm sao mà mình cố gắng mình giữ cái trạng thái mà cứ thiên như thế này, mà nó vô được 24 tiếng đồng hồ. Cho nên bởi vậy gồng gân ngồi cho đã. Ngồi đã, nó lọt qua vô tưởng dữ bạch Thầy?

Chứ còn nếu mà nó giữ bất động tâm như thế này thì mình phải tu thì con có cách rõ ràng. Hôm trước thì đâu có học được hết đâu, chỉ nghe Thầy giảng tới đâu thì về làm búa xua đó thôi thì nó lọt qua tưởng thì cứ vô, cứ hướng cho nó vô Sơ Thiền cứ ngồi hoài, mà càng ngồi thì càng thích, mà càng lâu thì cho được 12 tiếng đồng hồ. Cho nên mới chạy ra gặp Thầy chứ, mỗi lần Thầy nói

ngồi được mấy tiếng thì càng tốt.

Trưởng lão: Vậy trật lất.

Sư Pháp Ngộ: Như vậy không đúng.

Trưởng lão: Không đúng.

Sư Pháp Ngộ: Cứ lọt một chập nó qua tường, cứ gồng gân một chập là ức chế, mà càng hướng tâm nó vô hoại thì nó cứ nhập vô tường không. Dạ như vậy nó sai. Thì bây giờ mình tu phải giữ tâm nó cho nó bất động cái đã.

Trưởng lão: Bất động trước cái đã. Tức là sung mãn Tứ Niệm Xứ cái đã, cái trạng thái của Tứ Niệm Xứ là: *"Thanh thân, an lạc, vô sự"*. Mấy con nhận biết đó là cái chân lý cái Diệt Đế rồi. Cái trạng thái Tứ Niệm Xứ là cái Diệt Đế của đạo Phật. Đó là cái chân lý rồi, mình nhận ra tức là mình giác ngộ được cái chân lý.

Rồi bắt đầu bây giờ mình tu, là tại vì những ác pháp, những cái niệm, những cái thọ nó đánh mình tới tấp. Cho nên do đó đó mình mới dùng các pháp đó để mình hộ trì, bảo vệ cái chân lý đó.



24-LỰC KHÔNG THAM SÂN SI



1- THAY ĐỔI CÂU TÁC Ý

(00:00) **Trưởng lão:** Khi mà nó hiện tiền được, nó lộ mặt nó ra được, nó kéo dài một giờ, hai giờ. Bắt đầu bây giờ đó, tự ở trong tâm mình nó có những cái trạch pháp của nó. Tức là giác chi nó tự hiện ra ở trong cái thanh thân của nó rồi, nó hiện ra thì nó sạch. Bây giờ muốn đi thì đi, muốn đứng thì đứng, muốn ngồi thì ngồi theo cái lệnh của nó trong đó thôi. Chứ mình không có tác ý như bây giờ nữa, đó thì vậy mấy con mới thành công trong sự tu tập, chứ đâu phải dễ đâu.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Dạ thưa Thầy! Mình tu Tứ Niệm Xứ cho nó bất động tâm, người ta có cần bán hay kiết già gì không Thầy?

Trưởng lão: Nó không cần bán kiết già gì hết, nó làm sao mà cho cái thân tâm của con nó an ổn, để cho nó giữ được cái trạng thái đó.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Cái phương pháp Thầy nói là bây giờ về: "*Ly dục, ly ác pháp, nhập Sơ Thiền!*" cái đó là mình tác ý một câu với: "*Tịnh chỉ ngôn ngữ...*" Nó giống hay khác vậy Thầy?

Trưởng lão: *“Tịnh chỉ ngôn ngữ...”* hả con? Nó cũng vô đó. Cái ý của nó cũng là ly dục, ly ác pháp đó. Bởi vì cái từ cái dùng ngôn ngữ đó thì nó có khác xa, nhưng mà cái nghĩa của nó thì nó đồng nghĩa. Cái chỗ đó nó cũng là: *“Ly dục, ly ác pháp!”* Cái chỗ đó là: *“Tâm như cục đất, ly tham, sân, si hết!”* Mà chỗ đó là: *“Thanh thân, an lạc, vô sự!”* Bao nhiêu cũng đồn vô chỗ đó hết. Mà ngôn ngữ này, ngôn ngữ kia là tại vì mỗi người nó hợp với cái đặc tướng nào, cái ngôn ngữ nào thì cái đó nó hiệu quả.

Mà khi mà hiệu quả, một thời gian sau thấy nó không hiệu quả, đổi nữa. Pháp phải đổi, trạch cái câu khác để cho nó hiệu quả hơn. Đặng cho nó tiến tới, chứ còn nó nhàm riết rồi nó, con thấy cái tâm nó khôn lắm nó nhàm: *“Mày có cái này thôi tao không sợ mày rồi.”* Mà nó không sợ thì nó không hiệu quả nữa, cái bắt đầu mình thay đổi cái nó quỳnh lên rồi: *“Ông này có cái mới rồi.”* Thì bắt đầu nó có hiệu quả. Cứ vậy đó con, nó khôn lắm con, con tác ý riết nó lớn, nó không có kết quả nữa đâu.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Tức là con tác ý: *“Tham, sân, si...”* Nó không có kết quả nữa thì con mới dùng: *“Dục lậu, hữu lậu, vô minh, lậu...”* Thì nó

hiệu quả?

Trưởng lão: Đó thì nó bắt đầu nó cũng y đó. Dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu là cũng ly tham, sân, si, chứ không có gì đâu, con hiểu chưa? Mà cái danh từ nó khác, nó làm cho nó mới mẻ cái tâm ở trong này, nó rối loạn, nó không biết, Trời đất ơi! Nó dùng cái pháp gì lạ, mình không biết. Mình thay đổi chiến thuật, chiến lược cái bắt đầu nó rối, nó rối, nó không biết. Chứ còn, cho nên lúc thì con đổi cái này, lúc thì đổi cái kia. Nó rối, nó không biết cách thức đánh con được, cho nên nó thua. Nó thua, nó rút, nó chạy đi, nó đem nó để lại cái trạng thái thanh thản cho con.

(02:08) Mà hể nó chờ cho cái thanh thản đó đúng 12 tiếng đồng hồ, nó đủ cái nội lực nó rồi. Trời! Cái đạo lực nó có rồi thì ông nội nó cũng không dám vô nữa đâu. Bởi vì cái lực của nó mạnh đủ rồi, cho nên cái tham, sân, si, nó không có dám vô nữa. Cái nghiệp, cái nhân quả, nó không có tác động được, hết rồi. Nó đụng tới cái khối này quá trời nó ớn. Còn mình chưa có, nó chạy qua chạy lại, nó coi như mình không ra gì, cái nghiệp nhân quả nó xem mình thường lắm.

Bởi vì nó hoạt động trên cái thân tâm của mình, cho nên vì vậy mà nó coi thường. Nhưng

mà không ngờ cái thân tâm này nó tạo thành một cái nội lực quá lớn, nó chạy vô nó đưng đầu cái bốp, nó dội ra liền. Nó sợ Tứ Thần Túc lắm.

Sư Pháp Ngộ: Nó không tác động được.

Trưởng lão: Nó không tác động được, nó đưng vô, nó chạy, đưng vô thân mình một cái là nó bị nhào ra liền bởi vì nó có Tứ Thần Túc. Nó đưng vô cái nó bị nhào ra liền, nó ớn cũng như nó bị táng trong đá vậy, nó dội ra. Ba cái nhân quả nghiệp ác này, nó bao giờ nó đưng vô làm cái rầm, Thần Túc của mình trong này rồi.

Sư Pháp Ngộ: Nó nhào vô, nó hích vô luôn.

Trưởng lão: Còn bây giờ nó nhào vô, nó coi như là cũng đồ vật của nó đó. Nó nhào vô, nó chạy tùm lum ở trong đó, nó hích vô.

Sư Pháp Ngộ: Hôm nay con thấy, mới thấy con đường hướng mới rõ ràng, nó dễ chứ không như mấy hôm trước thì mình cứ nghĩ làm sao nhập Sơ Thiền cho được 12 tiếng, cứ ngồi hoài gồng gân.

Trưởng lão: Phải gồng gân.

Sư Pháp Ngộ: Ngồi cho được 12 tiếng.

Trưởng lão: Cho nên mấy con có cái lợi

là mấy con được gặp Thầy được nghe, rồi Thầy lần lượt Thầy mới giải ra cho hết. Chớ thật ra thì Thầy nói cái ý của Thầy như vậy mà mấy con thì hiểu khác. Bởi vì nó ảnh hưởng từ lâu tới giờ, ảnh hưởng tới sự tu tập đó.

Bây giờ mà cỡ sức mà không ảnh hưởng đi nữa, thì mấy con tu tập mấy con cũng bị lạc nữa, chứ đừng nói bị ảnh hưởng. Nghĩa là cái sự mà tập trung mà ức chế cái tâm mình không vọng tưởng, ngồi mà yên lặng đó thì mấy con bị cái này hết, không có trật. Mấy con chạy không khỏi cái hành động đó đâu.

(04:00) Thầy biết vô đạo Phật thì bao giờ, tại vì từ xưa đến giờ, từ hồi mà đức Phật ra đời, trước đức Phật thì người ta cũng bị cái hiểu biết, người ta tu tập như vậy đó, người ta để ra muôn pháp. Như Yoga để muôn pháp cũng đều qua cái dạng đó thôi, không có thấy cái sự xả này đâu.

Trái lại ông Phật lại thấy được cái chỗ xả này, cho nên pháp Phật nó không có giống ai hết, nó không giống cái pháp nào hết, Yoga nó cũng không giống. Cách thức nó đi Thân Hành Niệm cái kiểu đó ông Phật, Thầy nói Yoga nó cũng không có cái kiểu kỳ cục. Mà ông Phật lại có, dám cấu kết những cỗ xe kiên cố như căn cứ địa vậy thì

mấy con biết Phật độc đáo thật.

Cái gì của ông Phật là cứ nhìn lại đi, nó khác, nó không giống. Ông thì đi cái phía ly làm cho hết tham, sân, si. Còn cái kia thì cứ ức chế vô. Mà rồi kinh sách Phật nói vậy mình cũng hiểu ức chế vô, chứ còn không bao giờ hiểu ra được. Nếu mà không có người tu chứng, Thầy nói thật kinh sách Phật không nhận ra được, không hiểu được. Bởi vì lớp lớp từ người này đến người khác, cái tư tưởng con người chỉ có một hướng đó. Không có hiểu khác

Sư Pháp Ngộ: Giống như nhau vậy thôi.

Trưởng lão: Giống nhau chứ không có khác, bây giờ nói là Tiểu Thừa, Đại Thừa chứ y nhau hết.

Sư Pháp Ngộ: Chia ra tùm lum hết mà rốt cuộc nó lọt vô cái tướng hết.

Trưởng lão: Nó lọt vô cái đó, không có lọt...

Sư Pháp Ngộ: Kính bạch Thầy, khi mà mình tu tập Định Niệm Hơi Thở xong xuôi rồi khi mình nhiếp tâm vô trong những đề mục của Thầy dạy đó. Thí dụ chẳng hạn như khi mình đã nhiếp tâm được thì mình phải quán ly tham, ly sân, ly si

mình xả ra bạch Thầy?

Trưởng lão: Xả ra.

Tu sinh 1: Chẳng hạn như: “*Quán ly tham tôi biết hít vô, quán ly tham tôi biết thở ra.*” Như vậy mình có dùng tướng đưa ra không bạch Thầy?

Trưởng lão: Coi như là nếu mà mình thấy cái tâm tham, sân, si mình nhiều, mình dùng tướng đưa ra. Phải dùng 16 cái loại tướng, tướng như tâm tham mình đi ra. Ở trong đó đức Phật có cho mình 16 loại tướng để tu tập.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy khi mà trong cái thời kỳ mà ở bên Miến Điện con có tập đó. Khi mà nhiếp tâm vô trong hơi thở rồi đó thì mình cứ dùng những cái câu của Thầy, mình cứ nhiếp tâm hết cái câu này đến câu kia. Lúc nào nó cũng nhiếp tâm như vậy, nếu mà đến một giai đoạn mà nó không xả tham, sân, si ra thì nó cũng lọt qua tướng đúng không Thầy?

Trưởng lão: Lẽ đương nhiên là mình phải mình, khi đó mình phải nhiếp tâm mà mình biết chắc chắn là an trú được trong cái tâm của mình, ở trong cái tâm của mình rồi. Và đồng thời thì mình cứ giữ cái pháp tác ý của mình thì nó hiệu quả, nó lợi ích lớn lắm. Còn sợ mình lọt ở trong đó, cái

mình ngồi yên lặng, mình không tác ý nữa thì nó bị tưởng luôn. Còn mình tác ý thì mình không có bị tưởng đâu. Mình biết sử dụng tưởng trong khi tâm mình đã an trú trong hơi thở. Cho nên cái tưởng nó không bị hiện ra được.

Vậy bây giờ mình dùng cái tưởng nào? Tưởng ly tham, tưởng ly sân, tưởng ly si, tưởng ly bệnh này, tưởng ly tất cả mọi cái đều là dùng tưởng hết. Tưởng bất tịnh này, tưởng, tất cả những cái đó đều là tưởng hết.

Ở bây giờ thí dụ như: *“Quán thân bất tịnh tôi biết tôi hít vô, quán thân bất tịnh tôi biết tôi thở ra.”* Con có thể thay đổi những câu đó mà con dùng câu tác ý để mà giữ cái ý thức của mình để mà tác ý, để mà tạo thành cái thân bất tịnh cũng được. Nó hay lắm con, tự mình trạch pháp ra nó.

2- LỰC KHÔNG THAM, SÂN, SI

(06:541) **Tu sinh 1:** Kính bạch Thầy, khi mà ngồi thiền như vậy, khi nó an trú tâm xong thì nhiếp tâm rồi thì nó an, nó giữ tâm rồi. Khi mình đứng dậy đó, trong tư thế đứng dậy, thì tâm nó vẫn cứ nhiếp, nó cũng vẫn an trú, vẫn cứ đi. Nhưng mà lúc đó con không có biết cái cách để mà ly tham, sân, si đi. Có thể đi kinh hành, đi tới

đi lui trong vòng vài tiếng đồng hồ mà vẫn không sao, nó vẫn nhiếp tâm trong đó.

Trưởng lão: Nó vẫn nhiếp tâm được tốt, thì lúc bây giờ đó không được ở trong cái trạng thái mà hoàn toàn an trú đó. Mà luôn lúc nào cũng phải dùng cái pháp tác ý mà tác ý để ly tham, sân, si. Bởi vì mình biết rõ ràng mình còn tham, sân, si. Phải không? Con nhận xét này bây giờ tới cái ăn, cái ngủ nó còn này, chứ chưa phải hết nè, chưa phải sạch thì nó còn. Nó còn mà nhưng hiện giờ là nó nhiếp tâm, nó an trú, nó không có tham, sân, si phải không? Con nhiếp tâm, an trú không có tham, sân, si.

Nhưng mà vì nhiếp tâm an trú, không có tham, sân, si, cho nên tham, sân, si nó nằm ngủ ngầm ở trong đó, buộc lòng phải tác ý đó để cho nó tạo thành cái lực không tham, sân, si. Vì vậy mà tham, sân, si nó gặp cái lực này thì nó bị nhào ra, mà nó không có còn tham, sân, si tác động được mình nữa.

Con tạo cái lực không tham, sân, si. Cho nên “*Quán ly tham*” đó là ly cái tham. Đã tạo cái lực ly tham, chứ không phải là bây giờ mà con tác ý để cái tâm tham con nó ly được, con hiểu không? Mà tạo thành cái lực không có tham, cái

lực ly tham, cái lực đoạn diệt tâm tham, cái lực đó nó trở thành một cái lực để đương đầu với cái lực kia. Mà cái lực này có rồi, bởi vì nó an trú nó mới tạo thành được cái lực. Con thấy bây giờ này thân con đau, con an trú được thì nó mới có cái lực, nó mới đẩy cái bệnh con ra, con hiểu không?

Bây giờ con an trú được rồi, con mới tạo thành cái lực ly tham, ly sân, ly si, chứ không có nghĩa là con đẩy lui cái tham, sân, si. Nhưng mình phải hiểu là mình nói mình đẩy lui đó, tại vì mình nói cho nó, nghĩa nó hiểu vậy. Chứ không, tới cái lúc tác ý nó, nó tạo thành cái lực không tham, sân, si. Để khi cái nghiệp lực tham, sân, si này nó đọng vào cái nghiệp, cái lực không tham, sân, si này, cái lực này nó mạnh, nó đẩy ra mà nó không tác động được thân tâm con. Còn nếu mà cái này nó yếu đó, cái này nó mạnh nó đẩy cái lực không tham, sân, si của con đó, nó lùi đi thì nó vô nó ngự trị thì tâm con có sân, có tham này biết không, con hiểu chỗ đó chưa?

Tu sinh 1: Dạ.

Trưởng lão: Cho nên vì vậy, khi mà con an trú được, con tác ý cái câu đó để làm cho cái tâm con ly tham, ly sân, ly si, nó trở thành cái lực hậu cứ của con. Cho nên cái tụi kia mà xông vô một

cái thì bắt đầu ở đây nó đẩy bay ra liền.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy khi nó nhiếp tâm an trú tâm mình có cần phải cứ năm hơi mình tác ý một lần không? Hay là cứ để tự tác ý ra?

Trưởng lão: Không. Cứ năm hơi mình tác ý một lần, năm hơi tác ý.

Tu sinh 1: Cứ liên tục mình tạo cho nó?

Trưởng lão: Nhưng mà cứ mình đếm thì nó bị nó không an trú.

Tu sinh 1: Không cần phải đếm nữa?

Trưởng lão: Không cần đếm, mà cứ thỉnh thoảng tác ý, thỉnh thoảng tác ý, rồi nó thành thói quen con. Tới đó nó thành thói quen con rồi đó, bắt đầu cứ khoảng độ chừng năm hay mười hơi thở nó tác ý một lần. Tác ý, tác ý để mà nó thành cái nội lực của nó, nó thành một cái lực không tham, sân, si.

Tu sinh 1: Nếu mà mình đếm nó bớt an trú không?

Trưởng lão: Nó bớt an trú thì cái lực nó yếu, cái lực tác ý này nó không có mạnh bằng. Cho nên con đừng có đếm mà con cứ, lúc đầu tiên thì con đếm, nhưng mà sau này thì con không có

đếm nữa đầu. Khi mà an trú rồi con đừng có đếm nữa, con hiểu không? Khi mà nó vô an trú được, con biết an trú trong đó rồi, con đi con thấy an trú rồi, thì bắt đầu con quán ly tham, quán ly sân, quán đoạn diệt tâm tham, đoạn diệt tâm sân. Con quán như vậy nó thành một cái lực ly tham, sân, si của con. Để làm gì? Cái lực này để đương đầu với cái lực kia.

(10:13) Bởi vì cái lực kia, nó là ngũ triền cái nó nằm yên. Cái lực mà tham, sân, si nó nằm yên đây, chứ nó chưa phải mình diệt nó đâu. Nhưng mà cái lực này nó sẵn sàng nó lớn mạnh lên là do mình an trú, mình tu tập. Cho nên Định Niệm Hơi Thở nó lợi ích là cái chỗ mình tác ý để tạo thành cái lực này thôi. Rồi cái lực này nó có lớn lên rồi cái lực này tác động không được. Còn khi mà mình làm cho cái lực tham, sân, si này mòn là bằng cái Định Vô Lậu. Mình quán, nó làm mòn nó, nó diệt mòn lần lần nó hết.

Nhưng mà bây giờ đó, có cái pháp ngăn, cho nên vì vậy mà con tu cái Định Niệm Hơi Thở con tác ý đó, nó làm cho cái khối mà không tham, sân, si này nó lớn lên. Cái nội lực không tham, sân, si này nó lớn lên. Cho nên cái tham, sân, si bên đây nó nhỏ hơn, nó vô nó đụng cái nó nhào nó bật

ngửa ra nó chạy. Nó không có tham, sân, si con được, thành ra nó không thành kiết sử, con hiểu không? Nó không thành kiết sử, mà nó không thành năm dục trường dưỡng được. Nó bị diệt ngay từ cái lực, cho nên tại sao mà Định Niệm Hơi Thở đức Phật bảo mình an trú, an trú tâm, rồi an trú thân. An trú tâm được rồi thì mới quán ly tham, quán ly sân, si đó.

Những cái đề mục đó sao? Là mục đích là làm cho thành cái nội lực không tham, sân, si. Cái câu tác ý đó nó trở thành cái lực không tham, sân, si để rồi nó đương đầu với cái lực tham, sân, si. Hai cái này, bởi vì cái kia nó là triển cái rồi, cái màn ngăn che. Còn cái này, cái lực không tham, sân, si, nó đụng nhau một cái thì cái này nó lớn hơn, nó mạnh hơn. Bởi vì con tu Định Niệm Hơi Thở nó lợi ích lớn lắm. Nó đụng vô một cái, cái này nó ít hơn, lực nó yếu hơn, cái nó bật, nó bay ra ngoài liền. Tâm của mình nó bất động liền, nó không còn chút nào tham, sân, si. Nó không có triển cái đầu, nó không có thất kiết sử hết nữa, nó không có kiết sử vô được.

Tu sinh 1: Bạch Thầy cho nên bởi vậy thì con mới... cái này là những cái mà con đã tập, đã qua. Cách đây, ở bên kia không có pháp nữa, con thấy

mấy cái pháp tu bên đó con mệt quá, con mới tu cái pháp này. Thì con tu thì mình cứ dùng Định Niệm Hơi Thở không thôi với cái Thân Hành Niệm hay là đi kinh hành thôi. Chứ nếu mà biết rồi mình quán vô lậu mình dùng những cái đó mình triệt tiêu trong thời đó, đang lúc mình an trú nhiều mình triệt tiêu, dùng Định Vô Lậu triệt tiêu thì nó rất là nhanh, cho nên bởi vậy mình hành nó vẫn còn thiếu, Định Niệm Hơi Thở nhưng không có Định Vô Lậu.

Mà đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh Giác, thì khi mình đã an trú rồi thì Chánh Niệm Tỉnh Giác nó cũng là an trú rồi. Nhưng mà Định Vô Lậu mình không có.

Trưởng lão: Không có.

Sư Pháp Ngộ: Không có Định Vô Lậu mà Định Sáng Suốt thì ít. Mình Định Vô Lậu không có thì lúc mình an trú tâm, mình dùng Định Vô Lậu thì mới moi mấy cái bợn tham, sân, si ra thì nó nhẹ thôi, nó kết quả lớn. Như vậy thì mình tu bên đó thì những cái con đã qua con tu thì con mới thấy rằng là mình tu vẫn còn thiếu nhiều cái. Mà thiếu nhiều cái cho nên khi mà, nó vẫn có kết quả của nó chứ không phải là không. Nhưng mà khi mình đi ra lại tiếp xúc với cuộc sống thường

lại thì bắt đầu, nó trở lại, nó trở lại.

Trưởng lão: Nó trở lại.

Sư Pháp Ngộ: Nó trở lại, nó đâu có tha mình đâu, nó trưởng dưỡng, Thầy dạy nó trưởng dưỡng.

Trưởng lão: Nó trưởng dưỡng, năm dục trưởng dưỡng đó.

Sư Pháp Ngộ: Nếu mình tu bây giờ thì nó xẹp xuống, nó bay đi. Mà không tu thì nó lại trưởng dưỡng lên.

Trưởng lão: Còn trái lại, cái tu mà cái Định Niệm Hơi Thở con quán ly tham, sân, si nó sẽ trở thành cái lực không tham, sân, si này. Nó ra ngoài nó đựng, nó đựng thì cái này nó lớn, nó mạnh hơn, thành ra tự nó nó diệt hết ở trong đó hết với nhau, mình khỏi cần phải quán Định Vô Lậu gì nữa hết.

Còn bây giờ đó con vô tu, con phải tu đủ, chứ không có thiếu được. Mà nếu thiếu, nội cái này không thì nó không đủ, thì nó phá con, con cũng không an trú được đâu. Cho nên muốn an trú được là tâm phải không niệm phải không? Mà không niệm thì Định Vô Lậu con phải tu, chứ làm sao con không tu cái này, làm sao mà tâm con

ngồi đầu an trú được đâu? Cái gì mà mới ngồi có năm ba phút là có vọng, có niệm nó khởi rồi làm sao mà an trú, có phải không?

Cho nên Định Vô Lậu con phải tu này, tu cho nó, cái Định Vô Lậu, nó ly các cái niệm đó hết rồi, bắt đầu con mới an trú nó mới được. Thì lúc bây giờ mới ở trong cái hơi thở, mới an trú trong hơi thở mới luyện cái nội lực, cái nội lực không tham, sân, si. Do cái nội lực không tham, sân, si, nó mới diệt được cái ngũ triền cái, con hiểu chưa?

(14:01) Mà khi mà ngũ triền cái, nó bùng lên một cái, nó thành kiết sử, sân kiết sử, bắt đầu đặng cái không tham, sân, si này- cái không tham, sân, si này do cái Định Niệm Hơi Thở mình luyện tập nó có rồi đó- thì do đó cái sân kiết sử nó đặng vô cái không tham, sân, si này, nó bật ngửa ra, cái tâm mình nó không có sân lên. Con thấy không? Tự nó không sân rồi thì đâu cần gì mà Định Vô Lậu nữa đâu. Nó lại nhào ra ngoài kia rồi.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, nó bật ngửa ra có một thời gian ngắn rồi sau nó không bật ngửa nữa.

Trưởng lão: Bởi vì con.

Tu sinh 1: Chấp giới không đủ?

Trưởng lão: Coi như là giới thì phải thanh tịnh rồi. Nhưng cái điều kiện là cái nội lực mà con luyện mà tới cái Định Niệm Hơi Thở, con luyện mà thành cái nội lực mà không tham, sân, si nó mạnh lắm, mà con đi đâu nó mang theo hết. Nó không phải như Định Vô Lậu đầu. Định Vô Lậu là con mang theo cái tri kiến, nó tác động vô thì con phải tư duy suy nghĩ, nó hóa giải, nó có thời gian. Còn cái kia, nội lực của kia nó làm như một cái lá chắn. Cho nên ở ngoài nó đụng vô thì cái lá chắn này nó bật ra, chớ nó không có vô được nữa, nó không có xâm chiếm con. Cho nên cái Định Niệm Hơi Thở lợi ích lớn lắm.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, Thầy dạy Định Niệm Hơi Thở như vậy, khi mà một người mà tu Định Niệm Hơi Thở thì đâu cần tu những cái pháp nào khác?

Trưởng lão: Lẽ đương nhiên mà, nó lợi ích lớn lắm. Cho nên vì vậy mà các pháp khác con không có cần mà nó bảo vệ, nó như cái vòng thành cái Định Niệm Hơi Thở. Con đọc lại cái bài trong kinh Trung Bộ nói, tất cả những cái gì mà tu tập thì Định Niệm Hơi Thở là lợi ích lớn cho mấy con, phải Định Niệm Hơi Thở hết. Nhưng mà điều kiện là mình tu tập Định Niệm Hơi Thở

là nó có cái rối loạn. La Hầu La tu Định Niệm Hơi Thở đó con.

Tu sinh 1: Là coi như là triệt tiêu hết.

Trưởng lão: Nó triệt tiêu hết.

Tu sinh 1: Cái đó là mình triệt tiêu thẳng đến sung mãn Tứ Niệm Xứ luôn hả Thầy?

Trưởng lão: Triệt tiêu nó thành cái lực không tham, sân, si mà, nó tạo ra cái lực.

Tu sinh 1: Bạch Thầy nó có sung mãn Tứ Niệm Xứ không?

Trưởng lão: Trời ơi nó sung mãn con. Bởi vì đụng vô nó đâu được, thành ra Tứ Niệm Xứ nó hiện tiền cái mặt nó thanh thản, an lạc, vô sự chứ gì.

Tu sinh 1: Nó sung mãn Tứ Niệm Xứ là nó thực hiện Tam Minh luôn?

Trưởng lão: Thì thực hiện Tam Minh luôn chứ sao. Bởi vậy cái Định Niệm Hơi Thở nó lợi ích lắm.

Tu sinh 1: Có lợi ích sung mãn.

Trưởng lão: Nhưng mà cứ rối tới hơi thở là mấy con bị tức ngực, nào là bị mệt này kia. Thành

ra Thầy không dám dạy cho mấy con thôi. Chứ còn Định Niệm Hơi Thở là ghê gớm lắm con.

Tu sinh 1: Bạch Thầy bên kia con tu mấy tháng trời đâu có gì, chắc có lẽ là tu bị ức chế.

Trưởng lão: Ức chế, tu không đúng. Bởi vậy thí dụ Thầy dạy con này: “*Hít vô biết hít vô, thở ra biết thở ra.*” Rồi, Thầy dạy con an trú cho được trong hơi thở rồi. Nhiếp tâm được, an trú được trong hơi thở, rồi bắt đầu mới dạy con quán ly tham, sân, si, từ đó về sau mới tạo thành cái nội lực không tham, sân, si đó. Bây giờ mới tu từ cái chỗ mà ly tham, đoạn diệt tâm tham, đoạn diệt tâm sân.

Tức là cái nội lực của con, mà càng tu thì cái lực càng tăng lên. Càng tu cái Định Niệm Hơi Thở cái lực nó càng tăng lên, nó thành một cái khối ở trong tâm con. Cái khối không tham, sân, si. Cho nên cái nghiệp tham, sân, si, bởi vì mang cái thân này là mang cái thân nghiệp tham, sân, si rồi. Mà bên mình đã luyện có cái khối, nhờ cái nghiệp tham, sân, si này mà mình luyện cái khối không tham, sân, si, chứ không phải tự cái khối không tham, sân, si này nó có. Mà do Định Niệm Hơi Thở mà luyện tập có. Nó có rồi nó đương đầu với cái nghiệp của tham, sân, si. Tức là nó đương

đầu với cái thân tâm của con bây giờ, chứ không ai vô đó đâu. Cho nên thân tâm con còn khởi tham, khởi sân cái là nó trầm liên.

Sư Pháp Ngộ: Có cần tác ý lên không?

(17:03) **Trưởng lão:** Không cần tác ý đâu, tự nó bởi vì nó hóa giải, tự nó con, nó thành cái lực nó rồi. Cái kia vừa khởi là nó đập nhẹp xuống liền tức khắc. Cho nên tu càng nhiều Định Niệm Hơi Thở là Thầy nói tu quán ly tham, ly sân, ly si. Cho nên con cứ hằng ngày mà Thầy nhắc: *“Tâm như cục đất ly tham, ly si hết!”* Không ngờ là cái lực không tham, sân, si, con hiểu không? Mà nếu an trú mà luyện nữa, trời ơi nó mau.

Sư Pháp Ngộ: Nó mau lắm hả Thầy?

Trưởng lão: Nó mau, còn bây giờ Thầy đâu có an trú đâu, Thầy chỉ nói: *“Tâm như cục đất ly tham, sân, si hết đi!”* Nhưng mà cái kinh nghiệm Thầy biết là tại vì Thầy tu Thiền Đông Độ nó an trú, nó thanh tịnh. Cho nên Thầy ngồi chơi, nhưng tâm Thầy nó vẫn an trú, nó không có niệm tâm bậy, con hiểu không? Cho nên do đó Thầy ngồi Thầy không dám nhiếp tâm thì nó lọt vô tưởng thì sao, cho nên đâu dám nhiếp. Thầy ngồi bình thường nó vẫn an ổn, chứ nó không có niệm bậy. Nhất là

cái giới luật nghiêm chỉnh đó, nó không có khởi niệm tâm bậy nữa, con hiểu không?

Do đó Thầy nói: *“Tâm như cục đất ly tham, sân, si đi hết đi!”* Sáu tháng sau chứng đạo rõ ràng, không có gì khác, nó dễ dàng lắm. Thầy nói ngồi tựa cửa chơi, chứ không có tu tu gì hết, Thầy thường ở chơi.

Vậy mà nó đi vô được, chỉ có cái pháp đó nó thành ra một cái khối không tham, sân, si. Con hiểu không? Nó thành cái khối, cho nên tham, sân, si nó đọng tới nó thì nó bật ra nó té ngựa. Cứ gọi tham, sân, si tới, Thầy nói nó đọng tới khối không tham, sân, si của Thầy rồi thì coi như là bao nhiêu cái tham, sân, si nó té ngựa, nó lật vô nó chạy tứ tán hết, nó ngán nó sợ lắm.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy, Thầy nói tựa cửa như vậy, nhiều khi Thầy có đi làm hay Thầy có đi tới đi lui, hay đi sinh hoạt Thầy cũng tác ý như vậy hả?

Trưởng lão: Có chứ. Thầy đi hoài, chứ đâu có Thầy ngồi một chỗ. Điều Thầy nói ngồi tựa cửa là cái chỗ mà Thầy ngồi thường xuyên nhất. Còn cái kia Thầy đi tới, đi lui chứ.

Sư Pháp Ngộ: Có tác ý không?

Trưởng lão: Có tác ý là đệ nhất pháp thời, tác ý hoài không có nơi cái miệng. Bởi vậy Thầy nói đức Phật nói: *“Tác ý một tướng khác tướng kia thì tướng này sẽ thành tựu.”* Bây giờ tham, sân, si mình có rồi, mình biết có tham, sân, si thì mình phải tác ý một tướng khác không tham, sân, si thôi. Hồi đó Thầy chỉ học được của ông Phật có cái câu tác ý như vậy thôi. Cái chỗ mà pháp tác ý con nhớ đức Phật dạy không? Tác ý một tướng khác, Song Tâm đó, tác ý một tướng khác thì diệt cái tướng kia đi. Như vậy thôi. Bây giờ Thầy nói mình có một bụng tham, sân, si đây, nó còn tham ăn, tham ngủ đây, thì thôi được rồi.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Mình có tác ý ra tiếng không Thầy?

Trưởng lão: Thầy tác ý thầm, chứ Thầy hét lớn bà con họ nghe, họ nói Thầy điên làm sao?

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy lâu lâu, bạch Thầy khoảng ba ngày nay, thì con tu thì mới chiêm nghiệm rằng đó là cái pháp tác ý, luyện liên tục là cái vấn đề quan trọng. Cho nên con mới chiêm nghiệm cái vấn đề này, cho nên con đi, con tác ý đó, nhiều khi có lúc một mình con ở cái chỗ đó đâu có ai, rồi cũng tác ý ra lời. Con đi đâu con cũng tác ý. Nhưng mà rồi tác ý một chút thôi chứ

không tác nhiều, la hoài người ta nói mình.

Trưởng lão: Nói ông đó ông mát rồi đó, ông điên.

Sư Pháp Ngộ: Rồi bắt đầu con lại tác ý trong tâm, thế rồi con chiêm nghiệm trong một ngày, hai ngày mình luyện câu tác ý này đi, đứng, nằm, ngồi mình tác ý thì con mới chiêm nghiệm nó có kết quả. Những cái vọng niệm hay là những cái ác pháp nó bớt, nó kết quả rất nhanh, thì con mới nghĩ không biết sao mà đọc sách Thầy thì Thầy nói, Thầy tựa cửa, Thầy cứ ngồi tác ý, luyện tác ý, bây giờ mình thấy làm sao? Con mới đặt câu hỏi, mới hỏi này, con mới hỏi Thầy đó cho kỹ cái cách mà Thầy tu đó.

Trưởng lão: Mới hỏi có phải ngồi hoài.

Sư Pháp Ngộ: Con làm cái kiểu này nó cũng có kết quả mà Thầy?

(20:18) **Trưởng lão:** Đúng rồi con. Thật sự ra nói ngồi là phần nhiều là Thầy ngồi. Nhưng mà phần đi đứng này kia, tới lui hay hoặc là mọi công việc ăn uống đồ hoàn toàn, Thầy nhớ tác ý câu đó: *“Tâm như cục đất ly tham, sân, si đi hết cho Thầy đi. Bây giờ mày còn tham, sân, si là phải đi!”* Cứ Thầy nhắc vậy thôi, ăn Thầy cũng nhớ. Thầy ăn rồi

Thầy cũng nhớ, vừa nhai chứ Thầy nhớ: *“Tham, sân, si ly đi, hết đi, ở đây ăn cái gì cũng được, không có tham ăn nữa, từ bỏ cái tật này đi!”* Thầy nói vậy, rồi Thầy ăn. Rồi Thầy ăn, rồi Thầy nói Thầy ăn, rồi Thầy nói thầm, Thầy nói lén, chứ Thầy nói lớn quá, sợ mẹ Thầy nói: *“Cái thằng này tu điên rồi, chập chết rồi.”*

Tu sinh Tuệ Hạnh: Tác ý tham là hướng tâm phải không Thầy?

Trưởng lão: Ờ! Vậy chứ sao con. Cứ tác ý, tác ý cứ vậy thôi, mà suốt ngày giờ Thầy cứ tu pháp tác ý đó thôi.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy nhiều lúc là con nghĩ Thầy tu cái pháp này được, mà nhiều khi mình làm thành cái *‘Tâm như như cục đất’* như vậy mà nó được nữa thì nó đỡ quá trời, cho nó giống Thầy nữa thì mệt đó. Con ngồi con nghĩ như vậy đó.

Trưởng lão: Không, nói chung là Thầy hộ trì cái chân lý, cái trạng thái thanh thân, an lạc, vô sự Thầy bằng cái câu. Chính bây giờ mà Thầy viết cái bài kinh mà cái tập IV bây giờ đó, là chính Thầy hộ trì cái chân lý của Thầy bằng cái câu đó, sự thật là bằng cái câu đó. Nhưng mà, cho nên hồi nãy mấy

con hỏi có phải cái câu đó là ‘*thanh thân, an lạc, vô sự*’ không? Đó là ‘*thanh thân, an lạc, vô sự*’ chứ sao.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy mấy ngày nay con tu tập chiêm nghiệm đó. ‘*Thanh thân, an lạc, vô sự*’ là con hướng tâm thì con thấy kết quả kém hơn, nó cứ lơ lơ, lơ lơ. Mà sao con cũng hai cái câu: “*Tâm như cục đất ly tham, sân, si!*” Thì nó kết quả ngay.

“*Tâm như cục đất ly dục, ly ác pháp!*” Sao con thấy nó chiêm nghiệm cái tâm mình sao kết quả hơn, mà sao cái câu này nó kém hơn, mà con cũng dùng ba câu luôn. ...Chỉ có hai câu đầu con dùng không được. Nhưng mà con dùng mấy câu này xong con lại dùng cái câu: “*Thanh thân, an lạc, vô sự*” sau cùng đó.

Trưởng lão: Được rồi, thì đó, còn Thầy hỏi đó thì không có dùng câu: “*Thanh thân, an lạc, vô sự.*” Mà thấy chỉ dùng câu: “*Tâm như cục đất ly tham, sân, si hết đi. Tham, sân, si đi đi chỗ này không phải chỗ mày ở, cái này chỗ không có tham, sân, si!*”

Mà Thầy không có nói, ‘*thanh thân, an lạc, vô sự*’ gì hết. Bởi vì ‘*thanh thân, an lạc, vô sự*’ này, sau này Thầy mới biết được cái trạng thái này, Thầy mới dùng những cái danh từ này ra để diễn tả cho mấy con hiểu. Khi chứng đạo rồi mới thấy nó, chứ

còn hồi mình tu thì không có thấy nó đâu. Cho nên vì vậy mà hồi đó chỉ còn biết đuổi tham, sân, si cho hết thôi.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Hồi đó Thầy tu không có ai chỉ con thấy vất vả quá chừng.

Trưởng lão: Thì vất vả chứ sao con.

Tu sinh 2: Con thắc mắc, cho nên hỏi.

Tu sinh 1: Thắc mắc chi, cái khó đó mới tuyệt vời có người...

Bạch Thầy là nhiều khi con hướng tâm là: *"Tâm ta thanh thân, an lạc, vô sự."* Hướng nhanh quá nó cũng không nghe, hướng chậm thì nó nghe. Nhưng mà con lại nói, nó lại lừ đừ thì con nói là: *"Thanh thân, an lạc, vô sự tức là không tham, sân, si, tức là ly tham, sân, si."* Con phải giải thích cho nó nghe. Nhưng mà nó cũng lừ đừ, nó cũng chậm.

Trưởng lão: Cho nó nghe rõ.

Sư Pháp Ngộ: Như vậy chắc nó không được hiểu lắm

Trưởng lão: Nó còn lơ mờ. Nó không được hiểu, nó còn lơ mờ đó, chính là mình vô minh quá rồi.

Sư Pháp Ngộ: Nhưng mà nói cái kia thì nó lại nghe.

Trưởng lão: Nó lại nghe, nó hiểu.

Sư Pháp Ngộ: Nó lại hiểu hơn, còn cái này nó lừ đừ, mà giải thích nữa là: *“Không tham, sân, si, tâm ta không tham, sân, si, thanh thân, an lạc, vô sự”*.

Trưởng lão: Cứ lần khắc rõ, cứ giải thích như vậy nó mới hiểu được, lần lượt nó mới ly ra. Chứ nó không hiểu nó không biết: *“Ông này nói gì tôi không biết nữa.”* Nó cứ lắc đầu. Thì thực ra giải thích ra cho nó hiểu, làm ơn cho nó hiểu, rồi nó mới biết dạng nó ly.

Sư Pháp Ngộ: Làm ơn mà nó cũng lý, cho nên bởi vậy thì tu một thời gian, con nói thôi... Khi mà Thấy, nhiều khi, đôi lúc cũng nghĩ Thấy tu đấy... Ngày xưa mà Thấy tu cái kiểu này mà Thấy làm được, còn mình cũng tu kiểu này mà, lâu lâu lên thắc mắc hỏi Thấy, mà mình làm chưa được cái gì hết ta? Mà nó cũng lý ra. Còn Thấy ngày xưa mà Thấy cứ ngồi, đi tới đi lui Thấy đang mò mẫm Thấy đọc làm sao để tu. Mà lúc đó chắc có lẽ Thấy nhiệt huyết dữ lắm, Thấy tinh tấn lắm.

3- NHIỆT TÂM TU TẬP

(24:05) **Tu sinh Tuệ Hạnh:** Đọc cái này trở lại.

Tu sinh 1: Thầy đọc cái này nó sáng ra thì mới nỗ lực Thầy làm. Còn mình có Thầy chắc lỳ lỳ.

Trưởng lão: Dựa lưng, dựa lưng, dựa lưng Thầy.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Dựa lưng Thầy nên không tu.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên Thầy lúc đó Thầy phải nhiệt huyết dữ lắm, giữ độc cư này rồi phải nỗ lực dữ lắm, phải nhiệt huyết dữ lắm thì Thầy mới làm được, còn mình thì cứ lờ lờ, lờ lờ. Bởi vậy cho nên nó kém, con phải suy tư, suy tư mà Thầy.

Trưởng lão: Cũng đúng à con.

Sư Pháp Ngộ: Cũng có thời gian suy tư.

Trưởng lão: Ông Phật còn, ông A Nan tu thường thường thôi. Nhưng mà ông Phật chết rồi, trời ơi tiếc quá! Thôi ráng nỗ lực.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Đứng lên, có một ngày đêm chứng đạo thấy cũng dữ lắm rồi.

Tu sinh 1: Bạch Thầy khi đức Phật Ngài sắp

sửa tịch diệt trong ba tháng có những vị Tỳ kheo đó, một số vị thì đi theo Phật thì khóc lóc, nghe Phật thuyết giảng ở đâu thì khóc lóc thương tiếc, cứ cầu Phật đừng có đi không hà: “*Đừng có đi!*”

Còn có một số vị thì lại đi vào rừng hành thiền tu, nỗ lực tu pháp. Thì một số vị người ta phân biệt, người ta nói: “*Bạch đức Phật Thế Tôn. Người ta tán người ta nói rằng: Sao mấy ông kia thấy đức Phật sắp sửa tịch diệt, mà cứ chui vô rừng, không lo chịu sửa soạn ở bên đức Phật?*”

Thì động tai đến đức Phật thì đức Phật mời các vị kia xuống nói: “*Lý do gì mà tại sao ông ở trong rừng, ông ở trong đó ông tu?*” Thì vị kia nói: “*Bạch đức Phật Thế Tôn, thì con thấy đức Phật sắp sửa tịch diệt rồi mà con còn phạm quá, con chưa tu chứng được gì hết, mà con muốn tu làm sao cho đạt được khi đức Phật, Ngài còn tại thế.*” Đức Phật Ngài tán thán.

Còn mấy vị kia còn khóc lóc ... “*Đừng có đi!*” Ông cứ ngồi ông khóc.

Cho nên bởi vậy nhiều khi tu, tu một thời gian mình thấy mình sáng ra mà Thấy. Nhưng mà đi tới, đi lui nhiều việc nên nó mù mờ, một chập thì nó nghe nó lòi cái này cái kia. Nhưng mà nó lòi lòi vậy mà những mấy cái hạnh mà Thấy dạy đó, ăn

ngủ thì mình đánh thì dễ rồi, còn cái độc cư là hai ba ngày thì nó chạy ra, vài ba ngày là nó mất. Cho nên Thầy dạy khi lúc mà những lúc Thầy dạy, con mới suy nghĩ nếu mà mình không giữ cái độc cư thì cái nội lực nó không có tăng đâu Thầy.

Một lúc thì bắt đầu mình, chẳng hạn mình vô tu thì vài ba tháng cái mình xả ra hoặc mình tu vài ba ngày mình bị mất độc cư đi thì cái nội lực nó kém. Mà khi nội lực nó không có thì đương nhiên nó không có sung mãn. Nó không sung mãn thì mình không giải quyết được cái tham, sân, si đó, nên cứ tiến công mình hoài. Con thấy được như vậy con suy tư nó như vậy. Thì nói bây giờ mình phải nỗ lực, mà nỗ lực làm sao, chứ vài ba ngày nó xì ra, vài ba nó xì ra. Nó cứ không vô được vậy Thầy?

(26:37) **Trưởng lão:** Đúng rồi. Bởi vì mấy con nỗ lực mà chưa có nhiệt huyết, phải nhiệt huyết hết sức kìa. Tu nhất định là chết bỏ một lần thôi phải đi tới nơi tới chốn. Quyết định là từ đây về sau không biết cái thời gian bao lâu, nhất định là phải đi làm cho tới nơi tới chốn thôi, chết bỏ. Thì chừng đó nó sẽ tới à, nó tới nhanh nữa. Còn mấy con tu mà thấy còn nghi xả hơi đồ thì không được.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên con mới nghĩ nếu chẳng hạn nó mà khởi lên ý nào là nói: *“Thôi, mày sắp chết rồi đó, mày đừng có đi đâu, mày đừng có khởi lên.”*

Trưởng lão: Phải rồi, chắc cái nghiệp chết của nó, nó ớn, nó hết muốn đi. Chứ nó tính nó còn sống dai, nó sửa soạn là còn, nó tính nó có bảy ngày nữa nó chết, mà nó tính nó đi bán, qua bên nước này nước kia, nó bán đồ nữa đó. Thì con có nghe cái câu chuyện mà cái ông nhà buôn đó không? Ông còn có bảy ngày nữa ông chết mà ông tính ông còn đi mấy chuyến buôn nữa, nước này nước kia. Rồi ông A Nan mới thấy đức Phật cười ông ta như vậy, mới khi ông Phật đi xin ăn về rồi hai thầy trò, ông A Nan thấy đức Phật đi vừa cười: *“Tại sao đức Phật nay vui cười vậy?”* thì ông A Nan mới hỏi. Ông Phật nói: *“Cái ông sắp sửa gần chết rồi, ông lái buôn hồi nãy cúng dường mình, ông sắp sửa gần chết rồi, mà ông còn muốn đi nước này, nước kia mua bán nữa. Còn bảy ngày nữa chết mà ông không biết gì hết.”* Ông A Nan mới nói: *“Thôi để con báo cho ông ta biết để ông ta chuẩn bị, chứ không khéo ông còn chuẩn bị những chuyến buôn nữa thì ông nguy hiểm quá.”*

Tu sinh 1: Câu chuyện của Thầy giống như

con nghĩ: “*Chắc có lẽ chuẩn bị nay mai mình làm passport lại để mình đi chỗ này, chỗ kia.*”

Trưởng lão: Không, Thầy nói đúng đó mấy con, Thầy nói đúng chứ bộ trật đâu, sắp sửa chết rồi không lo, ở đó làm passport đi.

Sư Pháp Ngộ: Chết đến nơi mà còn đi.

4- ĐỘC CƯ LÀ PHÁP PHÒNG HỘ

(28:16) **Tu sinh Tuệ Hạnh:** Thưa Thầy con nghĩ như vậy có đúng không thưa Thầy. Cái nói chuyện mà tu tập đó Thầy. Đúng như cái tham nó khởi phải không Thầy?

Trưởng lão: Đúng rồi, ham vui nó cũng là tham chứ còn gì.

Sư Pháp Ngộ: Cho nên con nghĩ thấy tu tập thì nó phải có một sự nhiệt huyết dữ lắm bạch Thầy? Không có nhiệt huyết thì nó cũng chẳng làm được gì hết.

Trưởng lão: Cái ác pháp đó nó chờ cái kẻ hở của mấy con là mấy con tiếp duyên, kẻ hở nó đánh vô. Cái ác pháp nó đánh vô kẻ hở mà mình phá độc cư. Cho nên mình phòng hộ nó thì không có kẻ hở nó vô không được, kín quá. Bởi vì phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Nhất là mình phòng

hộ ý, mình tiếp duyên là cái kẻ hở đó. Người ta nói cái chuyện gì đâu đó, nó cũng vẫn đem vô tâm mình liền. Mà nếu mà trong lúc mình tu tốt thì họ sẽ đem những cái chuyện mình động tâm vô cùng, không làm sao mà giữ được. Bởi vì mình đang tu mà, chứ phải chỉ mình thành Phật, mình bất động liền. Cho nên mình sẽ bị động tâm và động tâm thì coi như công trình tu một năm, hai năm của mình nó coi như là nó mất, nó dao động đó. Mặc dù cái căn bản thì nó có thật, nhưng mà trong cái lúc đó nó bị dao động như là nó bị như là nó sắp chết. Nó bung ra hết không còn cái gì, nó tan nát hết cái công phu đó.

Nhưng mà nếu mà thời gian mình lấy lại bình thường mình tu thì nó trở về bình thường, nó cũng mau chứ không phải lâu. Bởi vì cái căn bản mình có tu rồi thì nó dễ, nhưng mà có điều kiện là như nó sụp đổ hết. Khi mà nó vào nó bị sụp đổ tan tành hết. Những cái cơ sở của mình dựng từng chút, từng chút, bây giờ nó đổ xuống hết, ghê gớm lắm. Bởi vậy Thầy nói phá cái hạnh độc cư là mấy con phá cái nhà của mình đang dựng mà mấy con không biết. Mình đang sắp sửa mình dựng, nó muốn lở, nó muốn thành cái nhà rồi. Phá độc cư một cái là kể như cái nhà của mình nó

sụp đổ xuống.

Sư Pháp Ngộ: Phải làm lại.

Trưởng lão: Làm lại. Làm lại thì nó cũng có sẵn kèo cột thì sẵn dựng lại nó có chút thôi. Nhưng mà nó mắc công ghê gớm lắm. Rồi dựng lại, chường nó gần gần thành cái nhà rồi, sắp sửa vô ở được rồi, bắt đầu cái đùng cái nữa, cái nó sụp xuống. Cũng như cái trận bão bị nhẹp xuống. Rồi bây giờ nó có cột đồ này kia, mấy cây đồ có hư thì bỏ, làm lại mấy cây khác mới mới một chút, gần vô thì nó cũng mắc công.

Nhưng mà điều kiện nó không phải như lúc ban đầu, lúc ban đầu nó cực lắm. Nhưng mà lúc sau này thì dù nó có hư đi nữa, nó cũng còn cột kèo, nó còn những cái gì nó còn lại mình cũng mót, mình cũng làm được tuy rằng nó xấu hơn. Nhưng mà nó còn làm được. Nhưng mà được thì Thấy thấy kéo dài mãi thì mấy con sẽ bị giậm chân mất, không thành cái nhà để mấy con ở được, nó vậy.

Sư Pháp Ngộ: Bạch Thầy con suy nghĩ như thế này, nếu chẳng hạn như mà cứ như diễn biến như vậy hoài thì trong cái tâm mình nó suy nghĩ, ác pháp nó cũng ghê lắm bạch Thầy, nó lòn lách

cách này cách kia.

Trưởng lão: Nó biết cách.

Sư Pháp Ngộ: Nó tính hay lắm Thầy, nó làm sao mà cho mình...

Trưởng lão: Nó biết cách, nó tính vi hơn, rồi mỗi lần mà sụp đổ mà dựng lên nó lại tính vi hơn.

Sư Pháp Ngộ: Nó khôn hơn.

Trưởng lão: Nó khôn hơn.

Sư Pháp Ngộ: Ác pháp nó khôn hơn rồi.

Trưởng lão: Nó luôn lách, nó đánh mình ghê hơn, không phải dễ. Rồi mình mà cố gắng nỗ lực hơn nữa để mà tu, để cho mình dựng lại cho được. Thì khi mà nó sụp một lần nữa thì nó lại lanh lợi hơn, nó khôn hơn nữa, nó biết cách.

Tu sinh Tuệ Hạnh: ...Mình đâu có diệt hết vi tế đâu.

Trưởng lão: Thì bởi vậy, cho nên vì vậy mà cái hạnh độc cư nó phòng hộ cho mình. Nó là như cái tường gạch thành vách sắt vậy, nó bảo vệ mà mình không biết giữ nó thì kể như... Thì nó vô đây những người nào mà nói chuyện rồi thì không bao giờ tu vô. Nó khó như vậy đó mấy con

biết, vô đầu làm sao mà khép cho chặt được, đừng phá độc cư, từ đó về sau cái thời gian nó ngắn lắm, nó tu mau lắm. Mà mấy con lỗ mà nói chuyện rồi thì cái chuyện này giậm chân tại chỗ.

Sư Pháp Ngộ: Kính bạch Thầy, chẳng hạn như nếu chẳng hạn như mình đi tới, đi lui hoài như vậy đó Thầy, đến một lúc nào nó sụp hết luôn không?

Trưởng lão: Nó sụp hết luôn.

Sư Pháp Ngộ: Nó không kết quả được?

(31:57) **Trưởng lão:** Nó không có kết quả, nó sụp xuống. Bởi vậy coi như là cái nhiệt tâm mình nó mất, cái tín lực nó cũng mất. Thầy nói sụp đổ hết.

Sư Pháp Ngộ: Như vậy là cái duyên không còn nữa.

Trưởng lão: Nó hết rồi, nó hết. Coi như là từ đó cái mình lợi dưỡng. Nó trở về lợi dưỡng, lợi dưỡng trở lại cũ để sống như các thầy vậy đó.

Sư Pháp Ngộ: Trở thành như các thầy cũng dục trưởng dưỡng trở lại.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Như bên Đại thừa con thấy mấy ông gì đâu mà chắc rơi vào thiên tướng

hay không mà thấy thăm qua, thăm lại riết, không biết điểm dừng luôn Thầy.

Trưởng lão: Thì nó trở về lợi dưỡng, nó qua một cái hình thức khác, chứ còn sự thật cái năm dục trưởng dưỡng nó phát triển mạnh hơn. Bởi vậy Thầy nói tu làm sao mà ăn, ngủ, độc cư giữ cho trọn, đánh rốc tới thôi. Chứ nếu không khéo nó lớn, nó quen rồi thì ba cái này rồi, thôi rồi, sau này nó trở về. Bởi vậy ăn, ngủ, độc cư con biết nó diệt cái dục ghê gớm lắm, chứ không phải không đâu, con biết không? Vì vậy mà khi mà không thắng nó được rồi, không giữ ba cái này rồi đó, thì bắt đầu nó trở lại, thì năm dục trưởng dưỡng nó theo đó, nó phát triển lên.

Sư Pháp Ngộ: Nó mạnh hơn lên.

Trưởng lão: Nó mạnh hơn con, nó mạnh ghê lắm, nó lớn rồi.

Tu sinh Tuệ Hạnh: Giống mình uống thuốc lờn không hết bệnh.

Trưởng lão: Nó lờn thuốc rồi.

Sư Pháp Ngộ: Cái tư tưởng này là lúc vừa rồi con mới tu đó, con mới phát giác con nghĩ nó tỉnh vì lờn đó Thầy.

Trưởng lão: Đúng nó tinh vi lắm.

Sư Pháp Ngộ: Nếu bây giờ mình không tinh vi mình đánh nó thì mình đánh không lại. Giờ mình tinh vi đánh nếu mà mình không đánh nữa thì nó tiếp tục tiếp.

Bạch Thầy vừa rồi Thầy dạy đó, nếu mà nó sụp xuống rồi mà mình dựng lên lại nó lại tinh vi hơn nữa?

Trưởng lão: Nó tinh vi, nó biết cái ngõ ngách của mình rồi. Bởi vậy Thầy nói không ai hơn là mình ở trong, mình muốn mình nghĩ cái gì ra thì nó ở trong này nó biết hết. Giặc nó biết rồi, bị nó ở trong bụng mình rồi. Nó là cái tội gián điệp, nó ở nội bộ của mình rồi, bộ tham mưu của mình ở trong đó nó đã cài trong đó hết rồi. Cũng như giải phóng mà nó cài trong tham mưu của Mỹ, của Ngụy rồi. Cho nên nó B52 bỏ bom đâu thì nó biết hết rồi, nó xách gói nó chạy trước hết. Gặp B52 có ăn thua gì đâu, nó chạy mất.

Tu sinh 1: Nếu mình không đánh thì mình lờn.

Trưởng lão: Mình lờn rồi, thì nó nằm đó.

5- ĐỨC HẠNH VỀ ĂN UỐNG

(34:03) **Tu sinh 2:** Con muốn hỏi Thầy, những cái thức ăn mà mình cảm thấy là mình biết được là nó không thanh tịnh giới chẳng hạn như tương chao, những cái men này kia đó Thầy. Mình loại nó ra là cái giới mình mau thanh tịnh hơn mình ăn vào thưa Thầy?

Trưởng lão: Mình ăn vào nó sinh ra cái nghiệp, nó thành ra cái bệnh đó. Thì mình tu tạo thành cái nghiệp khổ đó, ác pháp đó. Thành ra mình ăn những cái độc đó ác pháp, mình tu nó đau, nó nhức, nó mệt mỏi là mình tu khó lắm.

Tu sinh 2: Con thấy như mình ăn muối mè chẳng hạn như thì con thấy cái đó nó thanh tịnh giới hơn những cái loại tương chao?

Trưởng lão: Đúng vậy! Bây giờ thí dụ như con ăn muối mè, ăn muối đi, mình ăn với cơm, với rau, với gì đó, con thấy những cái chất mà nó không có bị chất độc đó, con ăn đi, con tu dễ dàng lắm.

Tu sinh 2: Con thấy vậy nè, tự nhiên con nghĩ ra vậy không biết có phải không để con hỏi Thầy.

Trưởng lão: Đúng vậy thôi, bởi vậy nói chung

vậy.

Tu sinh 2: Hỏi Thầy cái ăn kỳ lắm.

Trưởng lão: Không phải con, về cái ăn vấn đề quan trọng lắm con. Bởi vì thí dụ như Thầy nói như thế này nè. Giờ trên bữa ăn đó, mình là con người trí tuệ, đạo Phật là đạo trí tuệ mà, nhìn xét những cái này không nên ăn, hay ăn? Hễ độc là không ăn. Bởi vì bây giờ có ngon cách gì đi nữa nó cũng là chất độc, thì do đó mình tránh hết đi, đừng có ham ăn. Bởi vì chính chỗ đó cũng là ly dục. Thấy cái này ngon mà không thèm thì tức là ly dục chứ sao? Thấy cái này thích ăn là cái này bị dục rồi chứ gì? Nó từng vi tế chút vậy đó, mình biết mình có ly hay không. Và đồng thời mình biết bây giờ ăn để sống thì mình ăn cái gì gì, mặc dù cái đó không ngon. Nhưng mà nó cũng tạo cho mình cái ly dục đó mấy con. Trên cái vấn đề ăn uống nó rất rõ về ly dục.

Tu sinh 2: Ăn uống cũng phải ly.

Trưởng lão: Nhưng mà nó lại ảnh hưởng tốt cho mình, khi mình ăn những cái đồ mà nó không có độc thì cơ thể mình nó khỏe mạnh, nó khỏe mạnh thì tu tập dễ, rồi nó nhẹ nhàng. Ăn ba cái độc vô, con thấy đồ chiên, đồ xào ăn nhiều

đó, mình nghe cái cơ thể ăn vô nghe nó nó chậm tiêu hơn, nó nặng nề, nó không có nhẹ nhàng. Nó ảnh hưởng cái sự tu tập của mình lắm chứ gì? Bởi mình ly dục mà bây giờ nó thanh thản, nó khinh an, nó nhẹ nhàng thân thể thì nó thiện.

Còn mình ăn ba cái này vô nó bị, cái cơ thể của mình nó phải phản ứng, nó chống lại cái độc tố đó chứ. Thành ra nó phải tiết ra những cái chất gì đó, chớ nó làm cho mình cái năng lực của mình hao, các con có hiểu chưa? Như vậy hao thì tức là cơ thể của mình nó lại yếu, mà tu tập nó lại mất đi, không có gì. Cho nên ăn uống cái quan trọng lắm, ai cho ăn gì mình cũng nhận hết, nhưng mình ăn không được thì mình bỏ.

Tu sinh 2: Bên Nam Tông đó Thầy, bên Nam Tông con thấy họ ăn thịt ghê quá vậy Thầy.

(36:20) **Trưởng lão:** Thì vậy họ mới tu không vô đâu, họ ăn thịt chúng sanh mà.

Tu sinh 2: Như vậy đáng lẽ Giáo hội phải phạt họ chứ họ không làm theo.

Trưởng lão: Trời đất ơi! Giáo hội phạt sao được? Giáo hội của họ như vậy mà, không có phạt họ được.

Tu sinh 1: Cả thế giới Lào, Thái Lan, Miến Điện, Campuchia cũng như vậy.

Tu sinh 2: Mà con thấy họ ăn thịt thấy ghê quá. Con lại thấy có ông thầy chùa mà bên Đại Thừa đó, vẫn tụng kinh nhen Thầy. Trước mặt Phật tử đang trai tăng này kia, vẫn đang ăn chay Thầy, thấy bữa đó con thấy, chính bữa đó con thấy, vào trong con con thấy. Trời ơi, vô trong con thấy nhậu nhẹt đồ, làm lẩu mực đồ. Trời ơi con không đi chùa nữa, con thấy ghê quá. Con thấy trời ơi, trời ơi, thấy ăn gì đâu mà cũng giả đồ ăn. Ấy vậy mà cuối cùng bên trong là che mặt, giống như “*Lấy vải thưa che mắt thánh*” đó Thầy, cái đó tội không?

Trưởng lão: Cái đó tội hơn, mấy người đó còn tội hơn là bên Nam Tông. Bên Nam Tông người ta ăn thịt vậy chứ người ta không có giấu, phải không mấy con? Tại vì Phật tử cúng dường người ta như vậy. Tại vì cái lý của người ta đưa ra thì Phật tử cúng dường vậy, người ta không có giấu. Còn mấy ông Đại Thừa tôi ăn chay thật, nhưng ăn chay ngoài mặt, sau lưng ăn lén. Thêm cái tội xảo trá.

Tu sinh 2: Có bữa con đi ăn chay đối diện bên đường có cái quán mặn. Con thấy ông thầy chùa ông bạn đồ trắng vậy đó, cạo tóc rồi Thầy.

Trời ơi ăn tô hủ tiếu mà thấy cắn cục thịt con thấy tá hỏa tam tinh luôn Thầy.

Trưởng lão: Mấy con theo Thầy đi mấy con thấy.

Tu sinh 2: Con thấy ghê quá con đâu có dám nhìn đâu.

Tu sinh 1: Bạch Thầy cái phương pháp mà tâm từ của Thầy dạy đó là tự nhiên mình thấy là mình sợ liền.

Tu sinh 2: Con thấy sợ thịt liền.

Trưởng lão: Đúng đó, theo mà Tứ Vô Lượng Tâm mà Thầy dạy đó.

Tu sinh 1: Thầy dạy đó tự nhiên.

Trưởng lão: Hành Thập Thiện, Tứ Vô Lượng Tâm.

Tu sinh 2: Ông bác hồi đó thấy cũng nhậu nhẹt, nghe Thầy giảng uống rượu, ông hay đi xã giao bạn bè đó Thầy. Nghe Thầy giảng thay vì cái tiền uống rượu, thuốc lá này kia thì để giúp trẻ em đó Thầy. Thì tự về nghĩ thừa Thầy, sau con thấy cuối cùng bớt bớt lại với lại cũng dè dặt, khi ấy cũng phải suy nghĩ, mỗi lần đụng tới thuốc cái nhớ lời Thầy dạy, chùng tay, ông nói vậy.

Tu sinh 1: Chẳng hạn như mấy con cua, con tép, con cá, con tôm gì đó mà dọn lên một cái là mình thấy mình sợ. Mà không những cái con thật đầu, cái con nào làm giống như vậy mình thấy cũng giật mình. Cái tâm là nó giật mình liền.

Tu sinh 2: Cái tâm mình thấy nó ngăn lại đó Thầy.

Tu sinh 1: Con thấy giật mình liền, mấy con tôm gì mà đồ chay giống như mấy con tôm dọn lên cái con thấy giật cả mình liền.

Trưởng lão: Không muốn ăn.

Tu sinh 1: Giật cái tâm nó giật, là hấn nói là cái này không phải rồi, món ăn này không phải.

Trưởng lão: Không phải của mình đâu, không phải của mình, không phải của mình.

Tu sinh 1: Tôm với thịt đồ quá trời mà nó nói không phải, mà giống như vậy đó mà nó cũng là không phải.

Trưởng lão: Mặc dù là những cái món ăn đó không phải là thịt, cá, tôm. Nhưng mà làm cái hình dáng giống, là mình cũng không muốn ăn.

Tu sinh 2: Có lần con đi chùa Liên Hoa ở Bình Chánh cái hồi kiết hạ gì đó Thầy. Con có dự

lễ ở đó là thầy Thích Trí Quảng giảng. Trời ơi sao con thấy mấy thầy ăn, con thấy nó lẩu gì đó. Con thấy cái gì giống đồ mặn cái con choáng váng. Toàn là đưa thực đơn đưa toàn nói tiếng đồ mặn không hà. Hột vịt chiên gì, trời ơi lẩu gì!

Trưởng lão: Đồ chay mà làm như vậy đó.

Tu sinh 2: Con chỉ ăn bánh bò thôi, không thấy con ngồi gắp.

Trưởng lão: Chỉ nói chung là cái vấn đề ăn chay của họ, họ chỉ thỏa mãn cái, nói ăn chay để mà tránh mình đừng ăn thịt chúng sanh thôi. Họ làm những cái thịt chúng sanh giống để cho họ thỏa mãn, nhìn vô đó coi như họ ăn thịt chúng sanh rồi. Nhưng họ không biết cái vấn đề mà ăn chay là nó thuộc về tinh thần rồi. Cho nên Tứ Vô Lượng Tâm, tâm từ, tâm bi, tâm hỷ xả là thuộc về tinh thần. Mình phải rèn luyện cái tinh thần đó.

(39:52) **Tu sinh 2:** Nếu mà mình không có ăn thịt mà để giống đó Thầy, thì mình thấy chúng sanh mình phải thương, còn mình ăn như vậy là mình thấy chúng sanh là mình không thương đó Thầy.

Trưởng lão: Đúng rồi.

Tu sinh 1: Mà nếu mà ăn chay theo kiểu như vậy cũng giống như mình ăn mặn vậy, chứ có gì đâu.

Trưởng lão: Ăn mặn chứ gì.

Tu sinh 1: Cái tâm tưởng của người ta cũng vậy thôi.

Tu sinh 2: Họ ăn những cái con tôm bột vậy Thầy, mà họ thấy chúng sanh họ không thương nổi đâu.

Trưởng lão: Chứ sao con. Ăn cái con vật mà làm giống, mặc dù là bột nó làm giống. Mà trong khi đó mình ăn được thì cái con vật kia, thôi mình ăn luôn đi cho rồi, chứ còn cái gì nữa mà, việc làm đó cũng chẳng khác gì hết. Đức Phật nói: “*Ăn không thấy*.” Chứ ăn thấy mà ai ăn được. Cái lòng từ của chúng ta mà làm sao mà thấy mà ăn.

Tu sinh 1: Cho nên mà mấy người mà họ đi đâu mà họ cúng dường cơm mà họ làm mấy cái món mà làm nó giống con nói thôi đừng mua. Mua tàu hủ với rau về mà làm thôi đừng có làm mua cái thứ đó, vừa đắt tiền mà Thầy, không phải rẻ đâu Thầy.

Trưởng lão: Đắt tiền lắm.

Tu sinh 1: Nó làm giống như thịt, như này như kia mà lại đắt tiền mà xơ, xơ mĩa không chứ có gì đâu.

Tu sinh 2: Con gái bác Thủy giống như là ăn chay trường, cũng mua tôm chay, rồi cá trê chiên gì đó. Trời ơi bác Thủy la quá chừng, nó cứ ăn thả ga, cứ ăn thôi, cứ làm gỏi xả nữa. Bác bảo tránh ra, không ăn gì hết.

6- TU LÀ PHẢI THẤY GIẢI THOÁT NGAY LIỀN

(41:08) **Trưởng lão:** Nó mau lên cân... do đó đức Phật khỏe mạnh đang hoàng mới đi lại cái cội Bồ đề, mới tìm cái gốc đó mà ngồi 49 ngày tu tập. Nhưng mà dù sao đi nữa cái sự khổ hạnh đó nó cũng có lợi ích cho sau này một chút. Trong khi đang tu biết chánh pháp rồi mà khổ hạnh, chúng ta đại. Chúng ta đại, tại vì chúng ta tự chúng ta làm khổ mình. Cho nên theo đạo Phật con ngồi đau chân là không được, chướng ngại pháp là phải xả, chứ không có được ngồi.

Cho nên thí dụ như cái thân mỗi một hay hoặc là gì đó, nó muốn nằm thì cứ nằm, nhưng mà cảnh giác. Đau chân, hai chân kéo lên ngồi nó mỗi một, nó đau thì đứng dậy đi, chứ không có buộc nó. Bởi vì tu phải có giải thoát, chứ tu không

giải thoát thì tu chi.

Cho nên đức Phật nói: *“Pháp ta không có thời gian đến để mà thấy.”* Thấy liền cái sự giải thoát, mà có chướng ngại là không phải tu đúng, sai.

Cho nên mấy con, dễ lắm, tu theo đạo Phật dễ lắm. Mình ngồi đây, mình nghe thanh thản, an lạc, vô sự, ngồi nghe yên ổn thì đó là đúng pháp. Hít thở nghe nó khỏe khoắn, nghe nó an lạc thì đúng rồi. Hay hoặc là tu tập một pháp nào mà thấy nó an ổn là đúng, mà nó không an ổn là mấy con đã tu sai pháp, cái đó là nó dễ dàng nhận ra. Bởi vì nó ác và thiện, cái thiện thì luôn luôn nó làm cho chúng ta có sự an ổn. Mà pháp của Phật đem lại cái thiện cho chúng ta, mà trái lại đem cái ác pháp thì không phải chúng ta tu đúng. Chúng ta biết liền chúng ta đang tu sai pháp, chứ không phải đúng đâu.

Cho nên ví dụ như Sư Pháp Ngộ tu như vậy mà thấy ngay rối loạn là biết mình đã trật rồi, tác ý này quá lỗi rồi. Cái kiểu này mình tác ý chừng ba, mà giờ tác ý tới mười, rồi bây giờ mà lại tác ý lớn nữa, thành ra nó sai rồi. Mà thấy cái cơ thể của mình nó có cái sự chuyển động rồi, nó sai pháp rồi, nó không có an ổn rồi, thì tức là nó không đúng pháp. Thì ngay đó xả nghỉ liền tức khắc,

không được để.

Cho nên pháp của Phật nó cụ thể rõ ràng, chứ không có phải là làm cho chúng ta đau khổ. Còn mà tu mà cái gì mà chúng ta tu mà có đau khổ là chúng ta đã tu sai pháp rồi, gọi là khổ hạnh. Mình làm cho mình, bây giờ ví dụ như con ngồi kiết già đi, mà hai chân nó tê đau, mấy con cứ ráng ngồi đó là mấy con khổ hạnh. Đã khổ thì nó phải có khổ chứ. Còn bây giờ thay vì mình ăn một bữa cơm ba chén, mà bây giờ mình ăn có hai chén. Sáng nó thôi nó đói gần chết, bởi vì nó không có đủ chất, nó mệt nhọc, đó là con ăn như vậy là con khổ hạnh. Còn cái này ăn một bữa mà tới sáng, trưa, chiều không thấy đói gì hết, nó bình thường, thì đó là đâu có khổ hạnh nữa, hết rồi, có gì đâu. Mình phải biết cái khổ hạnh là như thế nào, nó có cái khổ trong đó.

Cũng chẳng hạn bây giờ Thầy đứng một giờ Thầy tu, đứng có một chân như vậy Thầy tu. Mà cái chân mỏi gần chết, mà cứ ráng đứng, ráng đứng đó là khổ hạnh, có phải không? Còn không thì treo cái, Thầy treo cái chân của Thầy gác ở trên, cái đầu Thầy dựng xuống dưới này. Trời ơi! Máu nó dồn vậy, cái mặt nó rần rần mà nó muốn chết, mà luôn mà cứ ráng chịu đựng đó là khổ hạnh.

Trời lạnh lẽo như thế này mà trâm mình xuống dưới nước sông kiêu này nó lạnh gần chết, đó là khổ hạnh. Nói làm vậy cho hết, cho nó hết khổ, cho nó thoát khổ. Nhưng mà cuối cùng nó đâu có hết, nó lại còn khổ thêm.

(44:11) Đó cho nên hiện giờ mấy con thấy người nào mà ngồi thiền, mà hai chân đau mà cứ ráng ngồi, đó là khổ hạnh, chứ đâu phải là thiền. Thiền gì mà khổ? Mục đích của đạo Phật là giải thoát ngay liền, không tu thôi, tu là giải thoát. Thí dụ như bây giờ mình tu là mình nhiếp tâm vô, mình thấy có sự an ổn là đúng. Còn mình nhiếp tâm vô mà nghe nhức đầu là trật, không đúng. Cái pháp của Phật dạy nó cụ thể, nó rõ ràng. Cho nên chúng ta tu đâu là có giải thoát đó, mà không có giải thoát là xét lại coi mình tu sao đây mà không giải thoát? Cho nên biết rõ ràng là mình sai cái gì?

Thay vì cái sức mình tu có 10 phút, mà giờ dụng 20 phút hay 30 phút, giờ nặng cái đầu là đúng, là tại vì mình tu quá. Pháp không sai mà tại tu quá nhiều, nó cũng biết liền. Còn mình đi, người ta bảo mình đi kinh hành, chứ ai bảo mình đi cho mỗi chân, đi cho tới lết chân không nổi rồi. Trời ơi! Tôi ráng tôi đi, tôi phá hôn trâm, bây giờ tôi đi không nổi. Như vậy là mình phá hôn trâm

mà mình sanh ra cái bệnh khác cho mình rồi, như vậy là mình có tu đúng không? Không có tu đúng.

Tu sinh 3: Bạch Thầy con thí dụ như là cũng có những cái lúc mà dậy đúng giờ, ví dụ như hai giờ là con dậy, cũng có bữa là đúng hai giờ con dậy, có bữa thì một giờ rưỡi con dậy nhưng mà sau con nói nếu chưa đúng thì con ngủ lại, sau đó thì nó thành cái nếp. Bây giờ con biết cái cách thức đó rồi là đến khi dậy là con dậy luôn không có ngủ lại. Như thế là bữa nay là do mệt như thế nên con dậy đúng giờ đó là con dậy đi kinh hành cứ 5 bước, 5 hơi thở hai bước, nếu mà tác ý chưa an trú con đi cái chỗ cầu bập bênh để nó tỉnh thức, thì phải kéo dài cái trạng thái ngồi, không thể ngồi pháp khác, tỉnh giác chưa xong.

Trưởng lão: Đúng vậy. Bởi vậy chưa tỉnh giác mà tu pháp khác sao được.

Tu sinh 3: Dạ. Cho nên con đi gần hết cái buổi tu.

Trưởng lão: Cũng được rồi, Đó là tu tỉnh giác rồi. Bây giờ nó cứ, nó hể mình ngồi xuống là nó buồn ngủ, mà không đi thì đâu có được. Thì lúc bây giờ cái đối tượng của mình nó có sẵn rồi, mà mình muốn dẹp nó thì phải đi thôi, chứ không

có cách nào khác. Không có dùng pháp nào khác hơn là pháp đi kinh hành, thì cái đó là biết áp dụng đúng. Bữa nay tôi tu, trời ơi! Từ 2 giờ mà cho tới 5 giờ tôi phải đi hoài, thì vậy tốt chứ sao? Tại vì nó buồn ngủ mà không đi sao được? Chứng nào thiết ra con đi chừng một tiếng, hai tiếng mà con thấy giờ nó tỉnh quá rồi, điên gì đi nữa, tỉnh thì ngồi lại, có phải không?

Tu sinh 3: Trường hợp mà ví dụ như ban ngày con ở nhà thường phải ra đồng, cho nên là có những đêm mà con đi như thế thì sớm mai dậy đi làm, thì tay cầm cộ hoặc làm cái gì đó nó vẫn có cái trạng thái nhức đầu, giống như kiểu mà hoa mắt chóng mặt. Trường hợp đó thì như thế nào?

Trưởng lão: Trường hợp đó thì con, thí dụ như con tu tập như thế nào không biết, nhưng bây giờ con lao động con làm đó, mà con làm mà con thấy nó, con cầm cây cộ...



MỤC LỤC

--->❖<---

17-Một đời tu chuyển muôn đời nghiệp	5
1- Kết hợp pháp tác ý với ý chí để đuổi bệnh	5
2- Một đời tu chuyển muôn đời nghiệp	18
3- Quyết chí, gan dạ làm chủ sanh tử	26
4- Cách để biết tu tập có kết quả	36
 18-Muội lược tham sân si là vào niết bàn	 47
1- Cách đối trị vô ký và ngoan không	47
2- Muội lược tham sân si là vào niết bàn	55
3- Mang chánh pháp đến với người dân	65
4- Chương ngại trong tu tập	76
 19-Thầy bất động nhờ tri kiến giải thoát	 88
1- Tiếp duyên khi đang tu tập	88
2- Tu tập từ từ, khéo léo dùng pháp tác ý nhẹ nhàng	89
3- Giai đoạn chứng đạo, gan dạ bảo vệ chân lý	102
4- Thân còn bệnh không thể tu tứ niệm xứ	106
5- Dùng định vô lậu quán xét xả khi có niệm nhiều	110

6- Tầm quan trọng của triển khai tri kiến giải thoát	116
7- Tu tứ niệm xứ cảnh giác hôn trầm, thù miên	123
8- Câu chuyện vị tỳ kheo mù trong kinh pháp cú	131
20-Phân biệt triển cái, kiết sử và dục trưởng dưỡng	139
1- Tu là chuyển nghiệp	139
2- Tác ý mà không hết bệnh là do chưa đủ lực	142
3- Hướng tâm khi tu tứ niệm xứ	143
4- Cảnh giác hôn trầm, thù miên khi tu tứ niệm xứ	148
5- Trạng thái tưởng khi tu tứ niệm xứ	151
6- Độc thoại của tâm	153
7- Độc cư không phải là độc câm	155
8- Năm triển cái - mười bảy kiết sử - năm dục trưởng dưỡng	161
9- Phá cơn buồn ngủ	167
10- Tu tập phải thiện xảo, khéo léo tác ý	170
11- Cảnh giác năm dục trưởng dưỡng	180
12- Ăn bình thường vừa đủ no	186

21-Bốn loại định và dẫn tâm vào đạo	191
1 - Định chánh niệm tỉnh giác	191
2- Định vô lậu	195
3- Định sáng suốt	199
4- Trạch pháp giác chi tự tác ý	203
5 - Chánh niệm và chánh kiến	206
6- Dẫn tâm vào đạo	210
7- Những truyện bị huyền thoại hóa	216
 22-Chỉ ôm pháp khi có chương ngại	 231
1- Chỉ ôm pháp khi thân tâm có chương ngại	231
2- Đạo phật không chấp nhận định tướng	246
3- Phân biệt trạng thái sơ thiền và bất động tâm	254
4- Nhắm mắt khi ngồi thiền và cách lạy	261
 23-Trạng thái sung mãn của tứ niệm xứ	 264
1- Thiền xảo khi tu tập	264
2- Triển cái - kiệt sử - dục trưởng dưỡng	273
3- Định của phật	293
4- Thiền của phật	296
5- Định bất động tâm	305

24-Lực không tham sân si	314
1- Thay đổi câu tác ý	314
2- Lực không tham, sân, si	321
3- Nhiệt tâm tu tập	341
4- Độc cư là pháp phòng hộ	345
5- Đức hạnh về ăn uống	352
6- Tu là phải thấy giải thoát ngay liền	360