

VẤN ĐẠO

TẬP 1

Sách tặng, không bán.
(Lưu hành nội bộ)

Trưởng lão Thích Thông Lạc

Người nghe: Sư Tuệ Tĩnh và sư Phước Nhân

Thời lượng: [46:30]

Thời gian: 2002

Tên cũ: 01A-TuHanhPhaiThienXao

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

VẤN ĐẠO



TẬP 1

PL: 2546 - DL: 2002

01- TU HÀNH PHẢI THIỆN XẢO



1- THIỆN XẢO TRONG TU TẬP

(00:00) **Sư Tuệ Tĩnh:** Con cũng nhờ nương theo pháp hướng mà Thầy chỉ, thì con cũng đang theo con tu cái pháp đó để bảo đảm, tại vì bây giờ con đang theo có gì thì con thừa lại với Thầy.

Trưởng lão: Thì cứ tiếp tục mình tu mà nó cảm thấy nó được an ổn, nó được thích thú ở trong cái sự tu, thì nhất là mình sống một mình mà mình cảm thấy nó vui đó, thì cái đó là một cái quan trọng nhất. Còn mà nghe nó buồn, mà nó suy tư hay nó đủ thứ hết, nó không đúng đâu, thì đó là bị chướng ngại pháp. Thì phải thưa hỏi lại cách thức như thế nào để mình chiến đấu sống cho được cái độc cư đó, nó cũng không phải là thường.

Sư Tuệ Tĩnh: Bởi vậy con thưa hỏi liên, con về con mới tu.

Trưởng lão: Bây giờ con trên con đường tu, con hỏi pháp chứ mình đừng có thưa hỏi cái chuyện bậy bạ. Cũng như đến đây mà đem cái chuyện đời mà nói chuyện với Thầy, Thầy cũng

ngao ngán quá rồi, mà Thầy có đâu, tốn thì giờ. Mà đem đến hỏi những cái tu hành để cho cái tâm mình được an ổn Thầy ra Thầy mới nói.

Thầy bao giờ phải chịu cực khổ Thầy ngồi Thầy nghe những cái điều đó mà mấy con cũng đâu có biết, phải không? Nên Thầy, Thầy nghe cái chuyện đời, cái chuyện gì đâu không à. Sư Phước Nhẫn có thưa hỏi gì không?

Sư Phước Nhẫn: Dạ con cũng có nhiều vấn đề là. Kính thưa Thầy viện chủ ở đây thời khóa biểu, là con không có áp dụng nó giờ giấc, nhưng mà áp dụng được theo cái tình hình. Thì vừa rồi nhờ Thầy viện chủ phân cách cho một cái giờ tu đó, cái pháp này nửa tiếng, cái pháp kia nửa tiếng hoặc năm, mười phút.

Thì con tu, con ví dụ như mình đang đi kinh hành, cái tự nó không còn an nữa. Cái mình cố gắng cũng ngăn nó tạp niệm gì nhiều hết, con nghỉ, con vô con thư giãn.

Sau đó rồi con thư giãn, ví dụ như mình lui lại chỉ còn năm phút, nhưng mà nó còn an thì mình cứ thư giãn tiếp tục, mà nó tạp niệm nó nhiều là đi kinh hành. Cho nên nó không có cái thời khóa biểu mà mình tùy theo cái tình thế. Cũng như là

nó gặp trận nào đánh trận nấy vậy đó. Đó con áp dụng như vậy được không hay là phải theo hướng dẫn.

(02:22) **Trưởng lão:** Ủm, cái đó là cái tốt nhất đó, bởi vì mình tu hành mình phải khéo léo lắm. Tuy rằng cái thời khóa mình không có giờ giấc, nhưng mình phải khéo léo, khéo léo trong cái từng pháp môn tu nữa.

Bây giờ đang ngồi mình tu trong cái Định Niệm Hơi Thở, nhưng mà bây giờ mới có hít vô cái nó có cái niệm, thì mình phải tu một cái định khác chứ không phải ngồi không. Nó theo cái từng pháp môn, phải theo đúng cái pháp môn để mà khắc phục và hàng phục được cái tâm mình. Khi mà khắc phục tâm tham ưu của mình, cái chướng ngại pháp trong tâm của mình nó như thế nào mình linh động, khéo léo.

Bắt buộc mình áp dụng vào cái thời khóa biểu, hoặc cái pháp nào phải theo suốt nó cái thời gian nó sẽ sai, nó sẽ làm chướng ngại. Mình dùng nó mà ức chế cái tâm của mình, không có đúng đâu.

Cho nên bây giờ mình hiểu rồi, mình cố gắng mình nương vào cái hơi thở để cho cái tâm mình đừng có vọng tưởng nữa. Nhưng mà mình quên

rằng nó có khởi một cái niệm rồi, thì cái niệm đó cần phải quán xét nó để mà đẩy lui nó đi. Chứ không phải để mất ngang nó, để ức chế nó, bằng cách là mình dừng nó để tiếp tục cái hơi thở ra, thì cái đó là con tu sai, con tu ức chế.

Cho nên mình phải làm sao cho mình thông được cái niệm mà nó đang khởi, mình thông suốt nó. Mình phải thấy nó nằm ở trong cái dục lậu, cái hữu lậu, cái vô minh lậu, hay hoặc là cái nhân quả nào. Hay hoặc là trong cái Thập Nhị Nhân Duyên, nó là cái duyên nào.

Khi mình thông suốt tất cả nó, còn mình chưa thông suốt tức là mình bảo nó ngưng ngang. Mà mình nói nhiều khi mình, thì tuy là nói: *“Tôi đã hiểu nó như vậy rồi, bây giờ tôi ngưng ngang nó”*, thì không được. Tại mình không hiểu cho nên nó còn ra, chứ còn mình thông suốt nó rồi nó không còn có niệm nữa. Thì do đó nó nhiều lần, mình cũng phải tìm mọi cách mà mình tư duy, mình xả nó ra thì nó mới hết.

Thí dụ như bây giờ mình nói cái tâm mình nó khởi lên cái niệm sắc dục đi. Đó mình quán bất tịnh, mình thông suốt cái thân nó bất tịnh, nó không thanh tịnh. Nhưng nó vẫn còn đến chứ, nhưng mà quá nhẹ. Cho nên nó mới có những

cái đề mục mà mình đưa ra để quán bất tịnh mà, quán thân ma sinh chết đồ đó, có đề mục. Tại vì nó cứ tới lui hoài, buộc lòng bây giờ mình phải đưa ra để mình quán xét mình thấy.

Cho nên trong Thanh Tịnh Đạo có một vị Tỳ kheo quán mà thấy cái, khi mà ông ta thấy cái cô phụ nữ cười mà ông ta thấy là cái bộ xương đó, cái bộ xương trắng đó, quán chứ đâu. Đó thì chúng ta thấy bây giờ mình mang nợ, cái đặc tướng của mình, cái tình dục nó mạnh quá, mình biết, mình biết mình hơn ai hết.

Cho nên cái đặc tướng của mình vì vậy mà mình dùng cái quán bất tịnh, mình dùng cái bộ xương trắng, mình dùng cái thân sinh trưởng lên, cái đề mục đó để mình quét cho sạch. Chứ nó cứ đến lui, đến lui hoài, nó không có thường đâu. Mình hồi nào giờ mình cũng biết là cái thân mình thì bất tịnh, nó hồi thối như vậy mình biết rồi, chứ sự thật ra chưa phải vậy. Cho nên phải đưa cái đề mục đó ra để mà quét cho sạch.

(05:21) Thì do vì vậy mà khi mà, khi tu tập như vậy Thấy thấy rất hay, chứ đừng có cố chấp theo cái thời khóa. Thời khóa có đặt ra để chúng ta biết như vậy, để mà chúng ta thực hiện, chúng ta không có lười biếng, nhưng mà chúng ta linh

động rất khéo.

Cho nên đức Phật nói thiện xảo mà, thiện xảo nhập định và thiện xảo an trú trong định, thiện xảo để mà quét sạch những cái tâm tham ưu của mình nữa, cho nên nói thiện xảo. Đó như vậy thì, làm như vậy là Thầy thấy thật khéo.

Bởi vì mình mục đích của mình tu để vốn để cho mình thấy được sự an ổn. Cho nên trong cái bài kinh Khu Rừng, đức Phật nói: *“Chỗ nào mà mình tu hành, mà chỗ đó vừa không có cơm ăn, không có gì, đói nữa, mà chỗ đó tu an ổn được thì cứ ở tu, giờ đuổi không đi. Còn cái chỗ nào mà bây giờ đó cơm ăn, áo mặc đầy đủ, mà cái tâm không an trú, chuyện này chuyện khác đến đó, thôi bây giờ không đuổi cũng đi nữa”*.

Đó là cái bài kinh Khu Rừng Phật dạy rõ như vậy đó. Cái chỗ nào mà mình tu an, thì bất kỳ chỗ đó Thầy nói cứ ở, đuổi cũng không đi nữa. Bây giờ công an bắt cũng không có sợ nữa, cứ ở tu đi. *“Làm gì làm, tôi chỗ này tôi thấy an ổn. Còn chỗ đó bây giờ cơm ăn, áo mặc đầy đủ sống sung sướng, nhưng mà về tâm hồn không có an”*. Nhất định đi, không ở cái chỗ đó.

Cho nên ở đây chúng ta tu làm sao mà chúng

ta thấy được cái tâm an. Cái tâm mà nó an ổn thì nó sanh an ổn và vô sự, như Thầy dùng ngay cái vô sự đó để trị được cái tâm. Còn nó có chướng ngại pháp nó làm cho mình buồn, làm cho mình nhớ cái này, lo cái kia rồi thì cái này không đúng rồi.

Mà mình không biết cách đẩy lui, mình không biết tu, mà mình cứ ức chế nó thì mình sẽ thua. Ưc chế tức là mình dùng cách này, cách khác để cho đừng có nhớ ra nữa, thì mình thua. Mà mình thấy làm sao mà mình đẩy lui nó, mình thấy tâm hồn mình cởi mở an ổn là đúng rồi.

Đó, rồi mình xả ra mình sống bình thường mà nó an ổn. Còn bây giờ mình ngồi lại, thì mình ngồi lại mình nhiếp tâm trong hơi thở, hoặc mình đi kinh hành mình không thấy nó. Nhưng mình ngồi lại bình thường thì mình thấy nó hiện ra, mà nó hiện ra nó làm cho mình buồn khổ này kia, thì tại mình bị ức chế nó, thì mình tu sai pháp.

2- TÂM TUÔN TRÀO VÀ CÁCH ĐỐI TRỊ

(07:34) **Trưởng lão:** Trong khi mà sư tu như vậy, sư thấy sao? Khi mình linh động rồi sao, mình có thấy an ổn không?

Sư Phước Nhân: Mình thấy nó dễ chịu hơn là theo thời khóa biểu, nó không bị ràng buộc, nó

bức xúc.

Trưởng lão: Ừm, như vậy thì hãy cố gắng tiếp tục nó.

Sư Phước Nhẫn: Một cái nữa là con mới có một tuần là có hai ngày, tự nhiên nó tuôn trào nhiều quá. Con định hỏi Thầy coi mình nên cắt nó, hay là mình nhìn nó tuôn trào để cho nó ra hết hay là thế nào?

(08:02) **Trưởng lão:** Bây giờ nó có cái phần tuôn trào nó như thế này, coi như là nó tuôn, nó trào ra quá nhiều, cái chuyện này rồi nó nối tiếp chuyện khác, chuyện khác. Lúc mình tìm hiểu cái niệm tuôn trào đó coi nó có cái lý do để cho nó phá độ cư của mình không? Đó bắt đầu nó bị cô đơn rồi đó, nó mới tuôn trào đó.

Mà nếu mà nó phá cái niệm cô đơn, ví dụ như muốn phá niệm cô đơn: *“Mình lấy kinh sách mình đọc tức là mày phá niệm cô đơn”*. Đó bây giờ nó tuôn trào rồi, bây giờ mình cứ, bây giờ mình thấy mà để vậy thì không được, mình tìm làm sao mà cho nó im.

Thì bắt đầu bây giờ đó, thí dụ như nó muốn lấy kinh sách, nó muốn nghe băng, nó muốn nghe cái gì, nó tuôn trào là nhất định là vô sự đó. Nghĩa là

luôn luôn chịu đựng với nó, nó tuôn trào: “Kỳ này mày tuôn trào, nhưng tao nhất định là không phá độc cư, chết bỏ nhất định không phá độc cư. Không đi, không nói chuyện, không gì hết”. Nó tuôn trào một thời gian sau nó sạch bóng. Lúc mà nó tuôn trào đủ tợn, nó tuôn trào ba, bốn lần là nó hết.

Sư Phước Nhẫn: Mình cắt nó hay là mình cho nó ra luôn?

(09:06)**Trưởng lão:** Bắt đầu nó cứ nó muốn nghĩ gì thì nghĩ nhưng mà mình không phá độc cư thôi. Để cho nó nghĩ gì thì nghĩ, mình không cắt. Nó nghĩ chuyện gì miên man thì nó nghĩ gì thì nghĩ. Nhưng mà nhất định là nó sai mình làm cái gì thì mình giữ chặt, bám chặt cái độc cư của mình. Nghĩa là nhất định không rời độc cư. Nó nói gì riết rồi bắt đầu nó luận riết rồi nó luận không được thì nó đi mất.

Cái giai đoạn mà, tại vì ở đây cái thầy Mật Hạnh đó, trong khi mà Thầy bắt buộc, thì là sống ba năm độc cư không được nói chuyện với ai hết. Nó ba, bốn lần như thế này, một lần nó tuôn trào, tuôn trào chịu không nổi đâu. Nhưng mà bị có Thầy, Thầy nói: “Chết bỏ nhất định là không có phá hạnh độc cư”.

Nó cái vắng bóng, vắng bóng cái bắt đầu cái tâm nó quay vô, nó luôn luôn nó định trên hơi thở, mình khỏi cần nhiếp tâm nữa, nó luôn luôn nó biết hơi thở nó. Thấy mừng quá, thầy nói: *“Ngon quá, bây giờ nó hết rồi”*. Nhưng nó trở lại chứ chưa phải đâu.

Bởi vì nó trở lại, nó trở lại rồi bắt đầu thầy chịu đựng với nó một lần nữa, nó đánh mạnh lắm. Nhưng mà nó đánh lần mà tới cái tất cả những cái tuôn trào đó hết rồi, tới chừng đánh thọ cái thầy không chiến thắng nổi nó. Chứ phải thầy chiến thắng nổi là thầy xong hết con đường tu rồi.

(10:15) Bởi vì Thầy dạy trước rồi, những cái này là kinh nghiệm hết rồi. Cho nên khi mà nó tuôn trào nhiều đó, là mình thấy nó đổ ra cho hết rồi đó. Mình mừng, chứ mình đừng có lo, đừng có sợ. Đó, *“nhưng mà duy nhất là tao giữ cái hạnh độc cư của tao, sống trầm lặng một mình thôi, mày làm gì thì làm nhất định là không phá độc cư”*.

Tại đó là qua những kinh nghiệm của Thầy nó phá như vậy đó, có kinh nghiệm đó, cho nên đừng có ngán. Nhưng mà sợ tới đánh thọ đó, đánh thọ là mình một mình chết, hai mình sống đó. Bởi vì nó đau, nó nhức cái này, kia.

Thầy nói nếu mà nó đánh mình ruột thừa một cái là thấy mình cũng tiêu luôn đó, chứ đừng có nói. Ruột thừa chịu hết nổi rồi, nó đau kinh lắm. Vậy mà cái người mà quyết tử rồi, đau chết bỏ. Coi như là không có nhà thương vô đây.

Bởi vì đau ruột thừa người ta nói: *“Tiếng thét của cơ thể”*, nó đau dữ lắm. Thế mà cái người mà tới cái giờ phút đó mà nó đánh đau ruột thừa rồi thì một chết, hai là sống. Nếu mà ta chết trong cái đời nay thì đời sau ta tiếp tục, ta tu tốt hơn nữa. Còn cái đời nay mà nhân quả chưa hết thì nó không chết đâu, cái ruột thừa tự nó, nó cũng lặn. Kinh lắm, nó đánh như vậy chứ không phải.

Bởi vậy Thầy nói ở đây là có những kinh nghiệm trên bước đường tu, vì chết mà. Cho nên khi mà nghe cái ông Phật mà ổng ức chế, ổng tiết thực quá độ, rồi ổng đi không nổi, ổng nằm bẹp xuống, ổng thở hết ra hơi đó. Chúng ta nghe thì nó thường, chứ không phải chúng ta làm mà nó thường vậy đâu. Nghĩa là nó sắp sửa chết rồi nó không phải bình thường, nó đau khổ lắm. Đó như vậy là trong những cái phút mà chiến thắng.

Rồi trong lúc mà đức Phật nói về cái Ma Vương mà hiện đến, đúng là cái tâm niệm của chúng ta hiện đến đủ loại hết. Nó hiện đến nào dục thì nó

hiện đến phụ nữ, có phải Ma Vương hiện không? Thì nó hiện đến những cái điều kiện làm cho chúng ta sợ hãi, có yên hay không? Nhưng mà nó hiện đến cái tướng thọ là Thầy nói thiệt nó kinh thiệt, chứ không phải không.

Con thấy như, thí dụ như thầy Minh Tông đó, thầy tu sai, nhưng mà vẫn là một cái tướng của Ma Vương nó hiện, chứ không phải không. Thầy khắc ra máu là tại tu sai, không nghe lời thầy. Chứ còn nghe lời Thầy thì nó không đánh đến cái mức độ đó đâu. Bởi vì cái thọ hành mà, chứ đâu phải cảm thọ do bệnh mà sanh ra, do sự tu của mình mà sanh ra. Mình tu cũng vậy, do mình tu mà nó sanh ra, nó sanh ra đó, nó thuộc về Ma chướng.

Còn Thầy là tu vì tổn thương cái vết thương, tổn thương cái cơ thể, sai pháp mà tổn thương. Bởi vì hơi thở mình nó tịnh chỉ, chứ không phải là đình chỉ. Còn cái này Thầy đình chỉ hơi thở để nhập Tứ Thiền thì nó sai. Cho nên thầy nín thở, thấy thở chậm, nhẹ rồi thầy nín thở. Cho nên vì vậy mà nó không đúng cách.

Còn cái người mà tập luyện Yoga đó, họ nín thở đó, họ có phương cách tập luyện để mà nín thở. Còn cái này chúng ta chỉ tâm thanh tịnh mà nó *chỉ* cái hơi thở mà thôi. Còn cái tâm mình chưa

thanh tịnh mà mình muốn *chỉ* thì *chỉ* ngang sao được? Cho nên cái gì nó cũng phải có cái phương pháp và cách thức của nó.

Cho nên cái phương pháp của Phật để tịnh chỉ hơi thở, là nói cái phương pháp là cái tâm nó phải thanh tịnh, nó không còn tham, sân, si nữa, nó không còn bị ái kiết sử nó ràng buộc. Còn đấng này mình còn đủ mà mình muốn nó *chỉ* thì không được. Mình muốn nó *chỉ* tức là định chỉ. Còn Yoga nó *chỉ* bằng nó dùng tưởng. Nó nghĩ rằng nó thở bằng lỗ mũi, hay hoặc lỗ chân lông, hay hoặc là rốn, thì nó *chỉ* được cái hơi thở chỗ mũi nó, cho nên là nó thở chỗ khác.

(13:56) Cũng như cái cây kia nó thở, chứ nó đâu phải nó không thở, mà nó thở bằng lá. Còn mình mà muốn không thở lỗ mũi, thì phải thở bằng da, bằng lỗ chân lông thì nó mới được. Thì cái chỗ đó là cái chỗ luyện tập của người ta mà, người ta có pháp môn.

Cho nên người ta có ba hơi thở: Hơi thở thở ra, hơi thở dài và hơi thở nín. Cho nên Yoga nó có ba cái hơi thở nó luyện tập. Còn mình không có thở nín thì mình không có tập hơi thở nín. Mà khi nín thì người ta phải tập như thế nào? Còn cái này, mình không được luyện tập cái này mà mình

nín thở thì mình phải chết thôi.

Mình chỉ tập *tịnh* để mà *chỉ*. *Tịnh* là cái tâm thanh tịnh. Tâm thanh tịnh tức là cái tâm không phóng dật nữa.

Do đó thì mục đích của mình là mình tạo cho nó đừng có phóng dật. Mà bây giờ nó tuôn trào là nó phóng ra nhiều quá, nó phóng nhiều quá rồi. Thì nó phóng mặc nó nhưng mà đừng dật. Gọi là “*phóng tâm chứ không được, tao không cho mày phóng dật*”. Mà hễ nó phóng dật tức là nó sai mình đi, nó làm cho mình mất độc cư.

Cho nên Thầy nói thấy đồng rác đó mà mình lấy, mình muốn cho nó sạch, mình lấy chổi quét là bị phóng dật. Còn nó khởi “*ờ cái đồng rác đó dơ*”, thì thấy biết dơ đó. Nó khởi niệm thấy dơ đó thì biết, thì nó mới phóng tâm. “*Phóng tâm mặc mày, tao không thấy cây chổi đâu*”, thì nó không phóng dật.

Cũng như bây giờ mình sống độc cư, mà bây giờ nó phóng, tâm nó khởi cái này, cái kia, cái mình đi theo nó, đó thì mình phá độc cư thì mình bị phóng dật. Cho nên khi mà phóng tâm mà chúng ta không để cho nó phóng dật thì chúng ta sẽ. Cái tâm thật là thanh tịnh, nó sẽ thành tự,

nó hết phóng dật nữa rồi. Nó mặc nó phóng tâm. Bởi vì nó tuôn trào là phóng tâm, chứ không phải phóng dật. Mà mình đi theo cái niệm đó là bị phóng dật.

Cũng như bây giờ nó tuôn trào về cái, nó đánh mình cái thọ, nó làm cho mình đau. Nó làm cho mình nhức chỗ này, đau chỗ kia, để rồi mình đi ra mình trị bệnh. Thì mình đi ra trị bệnh là mình phóng dật, mình theo cái thọ đó là mình bị phóng dật.

(16:02) Đó nó rõ ràng ngay trong thân mình thôi. Mà bây giờ nó nhức cái tay này quá trời, chịu không nổi, đau quá. *“Thôi giờ đi bác sĩ coi sao để trị”*, thì khi đi bác sĩ mình bị phóng dật.

Đó mấy sư thấy chỉ rõ chỗ phóng dật, phóng tâm chưa? Mà bây giờ nó đau nhức vậy là phóng tâm chứ gì? Mà mình dời cái tâm mình đi chỗ khác không được, cho nên vì vậy mà phải đi bác sĩ.

Còn: *“Mặc mày, mày đánh cái chuyện tâm thường mà, tao đâu có sợ mày”*.

Luận có: *“Tu như vậy buồn khổ như vậy làm sao phải tu thấy an ổn”*, nó luận hay lắm. *“Tu mà vậy thì làm sao?”*. Nhưng mà khi mà tuôn trào rồi mình

luận kiểu đó là mình tiêu. Bình thường nó một, hai niệm, nó khởi một, hai niệm thì mình quán xét được, mà nó tuôn trào thì quán xét không nổi rồi.

Bởi vì bây giờ nước ở trên thác nó đổ xuống mà chặn thì không nổi đâu. “Ờ nó đổ, mặc tình đổ, *tao không có theo mảy thì thôi, tức tao không phóng dật thôi*”. Có vậy thôi, âm thầm chiến đấu “*Mày phóng tâm gì đó phóng, mảy phóng bây giờ kêu là hàng vạn, hàng lỗ tao cũng không ngán đâu*”. Đó cứ vậy thôi.

Nghĩa là: “*Bây giờ tao khép chân ở đây, tao cũng nương theo các pháp, giờ giấc tao cũng nương như vậy, mà hễ xả ra thì mảy phóng mặc tình, tao không thềm*”.

Đó hồi mình, như vậy chứ thật sự ra thì mình có pháp mà. Mà nó tuôn trào vậy chứ lúc mình nhiếp hơi thở thì nó cũng vắng hoe, tại vì mình biết cách. Do đó mình đi kinh hành nó cũng vắng hoe, nhưng mà mình xả ra là nó tuôn.

Chứ không phải là mình để, mình ngồi đó nó tuôn hoài đâu, không phải đâu. Mình cũng cứ giờ giấc, mình cũng tới giờ: “*Ờ bây giờ mình chưa tuôn, nhưng mà tao không có lo mảy đâu*”.

Hễ nó nhiều, nó liên tục nhau đó thì mình không quán nó hết đâu, không có dừng mà quán đẩy lui nó. Một, hai niệm thì mình còn quán, tư duy, còn nhiều thì không quán. Nhiều thì mình giữ chặt độc cư, cũng như ôm cái phao mà chịu sóng gió. Lúc bấy giờ chỉ ôm cái độc cư mà chịu sóng gió thôi.

(17:56) Cho nên Thầy nói: *“Bí quyết thành công Thiền định là độc cư”*. Nghe chữ bí quyết, mà đức Phật dạy bốn mươi hai bài kệ độc cư rõ ràng mà. Mà thường ở trong kinh, đọc lại trong kinh Tăng Chi có nè, Tương Ưng có nè, Trung Bộ có nè. Mấy bộ kinh, bộ kinh nào đức Phật cũng nhắc về độc cư hết. Chứ không có nói mà chỉ có bốn mươi hai bài kệ đó đâu. Nghĩa là luôn luôn nhắc cái đời sống trầm lặng, đời sống độc cư. Mà trong cái bài kinh nào đó mà đức Phật đuổi năm trăm vị Tỳ kheo, đệ tử của ông Xá Lợi Phất và ông Mục Kiền Liên đó, đến mà làm ồn náo, đức Phật đuổi đi.

Thì quý sư biết rằng cái hạnh mà im lặng, chịu đựng, đó không phải là một cái sự dễ đâu. Nghe mình nói như vậy đó chứ không phải là sống đơn giản.

Vua A Xà Thế mà khi mà vào thăm đức Phật

mà nghe một cái khu rừng một ngàn mấy trăm vị Tỳ kheo mà im phăng phắc như vậy đó, nhà vua giật mình hỏi vị quan mà hướng dẫn đi đó, nói: *“Bộ ông gạt ta hay sao? Đâu có lý mà cái số người đông mà im phăng phắc như vậy”*. Cho nên chỗ đức Phật ở là im lặng độc cư hết.

Còn mình ở đây đó, Thầy nói thật sự ra Thầy thấy quý thầy làm củi, làm này kia, Thầy thấy không đúng cách rồi, làm ồn náo. Nhưng mà vì cuộc sống của mình còn nấu nướng, này kia, thôi quý Thầy tùy duyên thôi. Chứ còn thật sự khu vực, chỗ này là khu vực mà không có tiếng động nào cả. Trừ ra chim kêu, vượn hót chứ còn chúng ta không được làm động.

Bởi vì Thầy chưa có đủ cái duyên để mà tạo được cái cơ sở để cho quý Sư tu mà. Người nào đến đó lộn xộn, Thầy cho đi xin ăn. Chỗ nào mà ra xin ăn thì thôi, chứ mà không có lộn xộn, không có nấu nướng gì hết. Ở ngoài đó có tiệm cơm người ta nấu, người ta làm cái gì người ta làm, mình lại đó xin thôi. Còn ở đây kẹt quá, bởi vậy Thầy nói khó lắm, nó không đơn giản, tạo cái môi trường để cho quý vị tu.

(19:56) Người nào tu được thì vô tu, mà tu không được thì cứ về, chứ đừng có làm động,

Thầy nói thẳng. Bởi vậy đức Phật nói: “Cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa, xuất gia sống không nhà cửa, không gia đình”. Chúng ta đã chấp nhận cái phạm hạnh đó rồi thì nhất định đời sống chúng ta chỉ còn đi xin. Mà nếu mà chúng ta làm cái chuyện khác là không được rồi. Đi cúng bái, tụng niệm là sai, không đúng. Chua thì đánh chuông, gõ mõ là không được, cấm bặt hết thứ đó rồi, thứ đó là thứ đời.

Mình tối thì để yên tĩnh. Tối thì gõ chuông, gõ mõ, rồi đánh hồng chung đồ nghe rền vang hết. Bộ cái đó nó đưa chúng ta đi lên thiên đàng được sao? Làm hao tổn, một cái chuông là bao nhiêu tiền, bạc, vàng đổ trong đó mà đúc. Chứ đâu phải khi không mà được cái đó, thế mà làm có lợi ích gì đâu?

Bởi vậy Thầy nói những cái hiểu sai lệch nó làm cho chúng ta mất yên ổn. Còn bây giờ thí dụ như mình đi làm cái này, cái kia, chặt cây, đốn củi, làm rần rần, rộ rộ, nó cũng phải động chứ. Thầy nói thật sự ra mà làm những cái điều đó là nó không đúng, nhưng mà ngay bây giờ biết làm sao?

3- SỐNG VÔ SỰ LÀ GIẢI THOÁT

(21:05) Chứ Thầy mà nếu mà Thầy mà có

được cái chỗ nào mà yên ổn, mà như ở trong cái. Bởi vì nhà nước này họ bắt buộc mình phải làm để sống, chỗ nào cũng có lao động với làm này kia. Cái người tu, người ta tu, người ta chiến đấu với tâm người ta, ai làm nổi không?

Đức Phật nói: *“Thắng trăm trận không bằng thắng mình, thắng mình mới là chiến công oanh liệt”*. Mà một khi mình chiến thắng mình, đâu phải chuyện làm ít đâu. Hằng ngày người ta chiến đấu từng phút, từng giây, từng niệm, tâm niệm người ta, còn bắt người ta đi làm cái chuyện đó. Đi làm đẹp cảnh cho thiên hạ tới xem chơi nữa, có phải đúng không? Đâu có đúng cái chỗ tu hành đâu.

Cho nên tu là phải tu đúng, mà không tu thì thôi. Không có tạo cảnh cho bà con đến đây xem. Nói thật sự ra Thầy nói thật sự ra bây giờ đây nè, những cái đường xá của chúng ta bây giờ còn có đường mòn vậy thôi, nên không cần mà phải quét, không cần mà phải làm cho nó rộng rãi, sạch sẽ gì hết. Chúng ta đi cho nó, dưới chân chúng ta chừng một khoảng nhỏ như vậy, như đường mòn như vậy cũng đủ rồi. Cũng đủ đi kinh hành rồi, không cần phải đẹp.

(22:11) Đời sống chúng ta là đời sống vô sự, không có phóng dật.

Còn làm cho lớn, thì ta thấy chỗ đó dơ cũng phải đi quét, phải không? Thầy nói thật sự nó phóng dật hết ráo, nó không còn cái gì mà sống gọi là tu nữa đâu. Như vậy là chúng ta muốn giải thoát hay là chúng ta muốn thế tục? Còn nếu mà chúng ta làm sạch sẽ, cảnh quan đẹp đẽ, đó là bị thế tục hoá. Đời người ta cũng chứng kiếng, cũng làm cái đẹp, cảnh đẹp cho người ta sống, người ta hưởng thụ những cái dục lạc đó, mình bằng vua chúa sao?

Hồi xưa mà chúng ta nghe như vua Đường Minh Hoàng, hay hoặc là mấy nhà vua coi. Những cái cảnh mà vườn thượng uyển của họ coi đẹp bao nhiêu không? Mà có còn chỗ nào đâu? Đó! bây giờ chúng ta trở về Huế, chúng ta thăm những cái nơi mà đền vua của nhà vua mà nhà Nguyễn. Bây giờ chúng ta ra miền Trung thì chúng ta thấy có phải đẹp không? Chúng ta bằng họ không? Thế mà bây giờ chúng ta đi tạo những cái chùa để mà làm như cái cung điện ở ngoài Huế, vậy thì thử hỏi chúng ta làm cái thứ gì? Ra cái ôn gì mà chúng ta đi làm cho thiên hạ đi, cho nó làm động.

Thầy nói thực sự tu là tu, vô trong khu rừng đó ở, mai mốt đi chỗ khác, không có ở đó để làm cảnh quan. Đó là một cách thức mà chúng ta tu.

Cho nên chúng ta phải nỗ lực tu cho đúng, sống cho đúng hạnh thì chúng ta sẽ đạt.

Cho nên Thầy xét rồi Thầy thấy cuộc đời này, người tu mà, ai cũng ham nhưng mà tu không được. Tâm của họ không vô sự. Họ không vô sự thì họ không giải thoát đâu. Cho nên Thầy nói Thầy chỉ còn hy vọng là ở chỗ viết ra những cái sách đạo đức dạy người ta có đạo đức, người ta giảm bớt được những cái điều ác. Người ta đặt đúng cái lòng thương của họ, để cho họ không làm khổ mình, khổ người. Sống đúng cái đạo đức nhân quả, cái đạo đức nhân bản của con người để cho họ không còn sợ hãi.

(24:08) Chứ còn tu giải thoát mà tu theo kiểu mà gọi là để mà nhập định, để mà làm chủ sự sống chết thì nó không có đâu. Họ sống theo kiểu đó thì kể như là tu nhân quả. Chứ còn tu mà theo mà tu mà giải thoát, Thiên định nó không bao giờ vô hết.

Sư Tuệ Tĩnh: Chứ vậy mà mấy ông cũng cố ngồi thiền dữ lắm.

(24:30) **Trưởng lão:** Thầy nói ngồi là ngồi, chứ không làm gì được hết, không có làm cái gì được hết. Bởi vì cứ nhìn đi, từ thầy Tổ của mình

cho đến bây giờ mà mọi người họ ngồi rất nhiều, họ tập ngồi rất nhiều. Nhưng mà họ làm được những gì? Không có làm được cái thứ gì hết. Thầy nói thật sự, có ông nào mà ngồi mà làm chủ được sự sống chết đâu?

Thầy nói cái đó là nó cũng thuộc về loại thần thông rồi đó, mà có làm chủ được sự sống chết chưa? Ngồi để mà tìm thần thông chứ gì? Trong khi cái tâm mình như cái bãi rác, mà ngồi ở trên cái bãi rác mà để cho nó thanh tịnh mà nó thành công thì, thôi nói mình, nói làm chủ được sự sống chết thì cái chuyện đó không có đâu. Cái đồng rác hốt cho sạch, thì chừng đó nó mới có được những cái điều đó, nó mới đúng. Còn bây giờ nó có những cái điều đó là không hề đơn giản, viễn vông.

Cho nên ở đây thì tu thật, làm thật. Còn chúng ta thấy tu không nổi thôi chúng ta cứ ra đời sống với cư sĩ đi. Chứ đừng có thêm tu mà nó không tới đâu rồi nó mang tiếng. Nó làm cho người ta thấy tu sĩ mà nó vẫn y như người đời, nhận không ra. Chỉ có chiếc áo với cái đầu trọc của chúng ta, bởi vậy không có lý gì hết. Chúng ta (tất cả tu sai), đừng có làm điều giả dối. Thầy nói mình tu sai một chút là mình giả dối đó, mình làm cho người

ta phi báng Phật pháp.

4- NHỮNG KHÓ KHĂN BAN ĐẦU KHI XÂY CẤT TU VIỆN

(25:55) Cái đó là Thầy nói, Thầy nhắc nhở. Bởi vì Thầy tiếc rằng cái duyên của Thầy trong cái kiếp này nó chưa có đủ để mà xây dựng cái cơ sở làm trong cái xã hội này, cái xã hội này không cấp phép. Chứ mà nếu mà nó hiểu biết được nó cho phép thì. Bởi vì bây giờ nó cho phép thì Thầy đâu có cần gì mà Thầy phải đi cất một cái chùa đâu.

Bây giờ cho phép Thầy, Thầy sẽ cho người vô xây dựng nó, ở trong đó. Nó sợ nhất là người ta có cái chùa. Bởi vì cái người làm chính trị họ nói: “*Có chùa đẹp đó, thì cái ông đó ổng không dám làm gì hết. Vì ổng làm, ổng sợ nhà nước tịch thu cái chùa ổng sao. Còn cái ông mà không có chùa đó, ông dám làm chính trị lắm đó. Ổng làm rồi, ổng chạy tuốt xứ có cờ thì mình hồi ổng rình đó. Bởi ổng không có chỗ nào nói thành ra nó khó quá. Còn cái ông này có cái chùa đẹp, dụ cho ông cất cái chùa đẹp, cái ổng không dám làm gì hết, không dám chống mình gì hết. Còn cái ông mà ở chòi tranh, vách lá thì sợ lắm. Ổng làm cái chỗ này một keo cái ông nhảy chỗ khác, ông bỏ. Ổng không có tiếc gì hết*”.

Hồi Thầy mới về đây, Thầy cất ba cái thất nhỏ, mấy ông Nhà nước vô đây: *“Cái ông này tổ chức cái gì đây?”*. Họ nói vậy mà. Chính những người mà bà con xung quanh đây đó, được nhà nước đặt để mà theo dõi. Hỏi: *“Ổng làm cái gì ở đây? Mấy người phải theo dõi xem để coi thử coi ổng làm cái gì, ổng cất chòi chòi như vậy? Biết đâu chừng ở cho, cái ổng dẫn ra ngoài huyện, cái ông biểu tình một bữa là chắc tụi tui cũng tiêu luôn”*. Nó dám nói như vậy đó.

Nhưng mà những người này họ đều là mền Thầy, mới đến nói với Thầy nên Thầy mới biết, chứ làm sao mà Thầy biết được điều đó đâu. Bởi vì mình đâu có lưu ý những cái chuyện đó đâu. Thành ra mình chỉ *“à bây giờ chỉ làm những chuyện gì đó mình cứ làm thôi”*, nhưng mà nó thấy cất nhà là nó sợ. Mình cất nhà theo cái kiểu mà cất nhà đã chiến mà. Nó ngán là dựng lên ở vậy, chứ ít bữa đập bỏ, nó sợ lắm. (27:59) Nhưng mà thời gian sau theo dõi đúng là Thầy tu thiệt, cho nên cái chùa này bắt đầu ở nơi đây nó mới được yên ổn.

Thì quý sư nhớ là đầu tiên mà Thầy Như Hải, cô Bảo, cô Chánh, Thiện Ngộ, bốn người về đây ở tu là. Bữa nay về ở đây lên trình giấy tờ xin giấy tạm vắng, tạm trú đảng hoàng. Lên trình rồi thì

bữa nay trình thì ngày mai nó vô nó bắt, Nó vô nó mời ra huyện chứ nó không có lên trên xã nữa mà ra huyện nó nhốt ở ngoài. Thì các sư biết nó không phải đơn giản với nó đâu.

Bởi vì khi mà nó mời ra thì nó nói có chuyện, nó mời thôi. Nhưng mà ra ngoài nó bắt nó giam, nó điều tra nó hỏi. Nó hỏi: *“Tại sao mấy ông thấy cái chùa người ta ở đây, chùa nào nó cũng khác, tại sao cái chùa này lạ lùng vậy? Chuyên là chòi tranh, vách lá không, mà lại không ở chung, người cái, người cái, có nghĩa là gì? Mấy ông làm cái gì? Mấy ông nói đi”*. Rồi nó hăm he đủ thứ.

Cái chú Thiện Ngộ là cái chú thanh niên đó, trời ơi. Nó hành chú dữ lắm, nó nhốt chú ở trong cái xô. Cái xô là nó có cái phòng như vậy mà nó chặt, ngồi cái đầu phải khum vậy nè, nó nhốt ở trong đó. Mà ở trên là nó lợp thiếc, nó nóng. Chú nói phải cởi quần, cởi áo đó, chứ không phải đâu.

Nhưng mà nó điều tra, nó hỏi ở đây làm cái gì? Như vậy rồi. Còn thầy Như Hải thì ổng già, cô Bảo thì cổ bảy chục tuổi rồi, còn thầy Như Hải thì ổng sáu mươi mốt, sáu mươi hai tuổi rồi, ổng cũng lớn rồi. Còn cô Chánh đó thì có gia đình liệt sĩ, cổ có giấy tờ đảng hoàng. Thành ra mấy ông, mấy người kia thì không có, nhưng có cô Chánh

thì có.

Mà bởi vì mỗi người ở một xứ, cô Chánh thì ở dưới Cao Lãnh, thầy Như Hải thì ở Nha Trang, Thiện Ngộ thì ở Bình Dương, còn cô Bảo thì ở Long Đất, Đồng Nai. Bốn người thì ở bốn tỉnh mà tập trung về một chỗ. Nó nói Thầy về đây đặng mà huấn luyện cán bộ, đặng về tỉnh mình mà hoạt động, nó điều tra đó.

(30:14) Thì các sư thấy, Thầy khi mà về đây, Thầy tổ chức một cái nơi để mà đi xin. Thầy tổ chức mà, nhưng mà nó làm xấu lắm, không được. Nó sẽ ảnh hưởng đến cái gia đình của cái người ta khi người ta phát tâm, thành ra không dám. Do đó mới ở trong này mấy cô nấu cơm sốt. Chứ Thầy đề nghị là cô Út nên ra ngoài, ở ngoài tổ chức một cái nơi để mà nấu cơm giúp cho chư Tăng ở trong khu vực này, chứ không phải là ở đây.

Nhưng mà ra ngoài thì mới vừa định tổ chức như vậy thì cái gia đình đó họ cũng rất mến Phật giáo. Họ thấy cái sự tu hành của mình, họ cũng mến. Họ sẵn sàng họ trợ giúp để mà thành lập một cái nơi, để mà mình đến đó thì người ta cúng dường mình, mình chỉ đến xin mình ăn thôi. Cách đây chừng khoảng độ chục cây số, chứ không có xa đâu. Chung một ấp thôi chứ không có gần,

không có gần đây. Để cho mình ôm bát, mình bữa nào mình cũng đi ra đó mình xin.

Đó! Thì lúc bấy giờ tính dự định chương trình như vậy rồi, thì cô Út sẽ là điều khiển ở trong cái tiệm cơm chay đó, cái nơi đó. Nhưng mà phía nhà nước họ làm gắt quá, bốn người về chóng mặt rồi. Mà mình hể, mình mở cái tiệm cơm chay ra nữa thì chắc nó nói: *“Đây là cái trại tiếp tế lương thực”*. Nó làm luôn liền đó, chứ đừng có nói chuyện, cho nên Thầy thôi.

Thì hôm nay Thầy nói thật sự ra Thầy thấy, mặc dù là ở đây, nhưng mà ai cũng quyết tâm đến. Quý vị đều về là muốn tu hết chứ không có gì, nhưng mà tu sai pháp. Cho nên tu sai làm sao để giải thoát đây? Nhưng mà bây giờ không có rầy nói thì làm sao các vị nghe.

Chứ Thầy mà nếu mà có cơ sở mà Thầy tổ chức đi xin ăn rồi. Bây giờ muốn tu là phải sống đời sống phạm hạnh đúng. Đời sống phạm hạnh như thế nào sao, sao Thầy xong hết rồi. Mà vô đó thì bắt đầu bây giờ đó, sắp xếp chuyện gia đình gì đó sắp xếp hết. Như bây giờ thí dụ như con phải không? Là sắp xếp được thì mới vô, mà không sắp xếp được thì khoan vô đã. Còn dính líu cái gì thì đừng có vô, vô đây thì phải ái kiết sử phải cắt.

5- ÁI KIẾT SỬ

(32:27) Cho nên vì vậy mà Thầy nói có người nói thế này: “Nói cái đó là cái pháp của Thầy đặt ra, cho nên Thầy lấy pháp đó mà thí nghiệm đệ tử của mình”. Họ nói vậy nữa. Họ nói: “Thầy bây giờ Thầy nói như vậy, chứ cuối cùng Thầy cũng vẫn còn cô Út, vẫn còn Mật Hạnh, là con cháu của Thầy chứ gì? Biểu người ta cắt đứt hết mà Thầy vẫn còn”.

Chứ ngày xưa ông Phật cũng còn La Hầu La, cũng còn ông A Nan, là cũng là anh em của ông, con của ông. Rồi vợ ông đi tu, rồi dì ông cũng đi tu. Bởi vì người ta đi tu, chứ phải người ta còn ở ngoài đời sao? Còn mình, con cái của mình còn ngoài đời, nhưng mà mình cũng muốn còn nữa, thì mình tu thì tu sao được? Còn Thầy bây giờ cô Út cũng đi tu mà, Mật Hạnh cũng đi tu mà, phải không?

Thì đức Phật ông nói: “Mình cắt đứt hết thì mình mới được chứ”. Còn cái này ông không thấy. Ông thấy, ông tưởng là Thầy còn mấy người đó. Mấy người đó phải chi mà ở ngoài đời thì chắc chắn là không có được. Mấy con thấy đến đây đó, anh em dòng họ của Thầy không bao giờ mà Thầy đến nhà. Nghĩa là coi như Thầy cắt đứt hoàn toàn. Thầy cũng không ngắm nghía ai hết. Mà ai muốn

tu thì vô Thấy nhận, mà không tu thì thôi, chứ Thấy không có.

Thầy thì không bao giờ mà Thầy đến Thầy thăm chú, thăm bác, thăm cô, thăm cậu, thăm mợ, thăm người nào hết. Thầy không thăm người nào hết, Thầy cắt đứt hoàn toàn. Bởi vì đối với Thầy, ái kiết sử nó toàn mọi thứ là nhân quả. Ai có duyên cô, bác, anh em ruột thịt, dòng họ của Thầy có duyên thì cứ đến, mà không duyên thì thôi.

Thí dụ họ đến họ thăm Thầy thì thăm, nhưng Thầy không bao giờ đến đó. Cho nên nhiều khi bà con dòng họ Thầy mới nói: *“Thầy tu hành không còn bà con dòng họ ai nữa hết”*. Bởi vì Thầy ái kiết sử Thầy cắt đứt hết rồi, Thầy nói không còn để nữa.

Nhưng mà dòng họ, anh em của Thầy luôn luôn biết được cái sự tu hành, đến Thầy tiếp nhận liền, sẵn sàng hướng dẫn, dạy, Thầy không bỏ. Nhưng mà dính mắc về tình cảm mà gia đình, không dính mắc, không dính mắc ai hết. Đó là những cái cụ thể rõ ràng mà.

Ví dụ bây giờ cô Út nè, mà cổ không tu nè, cổ không sống. Cổ có chồng mà cổ vô đây cổ làm thì Thầy đuổi ra rồi, ở đây không có tình cảm. À,

cổ hy sinh cái đời của cổ, cổ ở đây cổ nấu cơm, cổ giúp cho chúng Tăng này, kia. Cổ thực hiện cái tâm cổ tu hành để xả thì được, tốt. Cô Út cổ đang tu thì cứ ở đây.

Còn thầy Mật Hạnh, thầy tu thì thầy ở đây, mà thầy không tu thì ra, Thầy cũng vậy đó. Còn Mật Hạnh hiện giờ các con có biết không? Là nó đi trải nghiệm sau những lần mà tu ở đây để xem coi tâm nó còn bị động không? Còn bị lôi kéo không? Ở đây tu rồi để thử mà. Nếu mà mình tu mà mình thấy mình còn bị lôi kéo thì mình còn yếu, mình tu nữa. Còn mình thấy không có ai lôi kéo mình được hết thì tốt rồi.

Thì do đó mà những cái trải nghiệm để cho thấy được cái pháp tu của mình xả tâm đến cái mức nào? Và mình đã làm chủ được mình ở chỗ nào? Và trí tuệ của mình đương đầu với sự vật đó, mọi pháp ở ngoài như thế nào, để rút tĩa những kinh nghiệm đó trong cái pháp có đúng không? Đó! Thầy nói như quý sư thấy rất là rõ trong cái vấn đề mà tu hành một người tu sĩ theo đạo Phật.

6- DỪNG TRÍ TUỆ TAM MINH ĐỂ CHÍNH ĐỐN KINH SÁCH

(35:54) Còn vừa rồi Thầy đọc cái tập không

biết của sư Chương đó, có lẽ chưa đọc. Người ta chỉ trích thầy Chân Quang, tức là thầy Thông Huyền đó. Phật tử họ mang về cho Thầy. Có nhiều người chứ không phải một người. Nhưng mà cái chỉ trích đúng cũng có, mà cái chỉ trích sai cũng có.

Thầy Chân Quang thì thầy nói thầy ở trong cái thế giới siêu hình thầy ra, cho nên thầy muốn hơn ông Phật. Cho nên họ chỉ trích đó. Bác Đại thừa không đúng, bác Tịnh Độ không đúng. Thầy mượn cái sự nghiên cứu khoa học mà thầy nói đông, tây. Cho nên nói cõi Cực Lạc là cõi Tây Phương đó, luận không đúng. Cho nên chúng nó đập thầy cũng phải. Nó không có đúng cách.

Bởi vì cái ông Phật là ổng là một cái người mà có thể nói là tu chứng cái trí tuệ siêu việt. Không thể nào là con người chúng ta, sau này các Tổ không có người nào mà hơn ông Phật. Các tôn giáo, cái giáo chủ mà của tôn giáo đó, nó chưa có phải là những ông Phật của chúng ta. Cho nên kinh sách đó được cái người sau thêm thắt vào để làm cho cái tôn giáo đó sáng tỏ thêm.

Thí dụ bây giờ cái tôn giáo nào đó, cái ông giáo chủ đó ổng sáng lập ra. Nhưng mà nhờ các cái đệ tử của ổng sau này nó bổ sung thêm những

cái kinh sách. Nó làm cho những cái bộ sách - nó chân lý của ông ta, nó sáng tỏ thêm là nhờ cái số đệ tử của mình. Thí dụ như Khổng Tử thì phải nhờ Mạnh Tử, phải không? Đó là những người mà có thể nói là làm cho thêm cái đường lối của Khổng Tử sáng tỏ thêm.

Còn ông Phật Thích Ca nói đủ rồi, nó không cần ai nữa hết. Mà nếu cần thì ông đó không thể nào mà luận nổi, các sư hiểu điều đó. Bởi vì ông Phật là một cái người mà phải nói rằng, khi mà ông thuyết pháp thì không thể nào thiếu mà cũng không thể nào thừa. Cho nên người sau mà đặt thêm ra nữa thì đó là sai hết.

(38:05) Thí dụ như ông Long Thọ, ông đặt cái Trung Quán Luận, phải không? Nhưng mà Trung Quán Luận của ông là của ông chứ không phải của Phật. Người ta thấy là nó hay, nhưng mà sự thật nó hay của ông Long Thọ chứ không phải là của Phật. Phật vừa đủ cho chúng ta để xây dựng một con người có đạo đức, một con người có làm chủ sự sanh tử luân hồi. Có thần thông đầy đủ nhưng không quan trọng đối với thần thông. Không có những cái lý luận, lý luận rất là thực tế, cụ thể, không có lý luận mơ hồ.

Còn ông Long Thọ ông lý luận, lý luận cái

kiểu lý luận mơ hồ, trừu tượng. Người ta thấy hay nhưng mà cái hay ở trong cái tưởng rồi đó, chứ không thể là cái hay ở trong thực tế. Còn ông Phật, cái lý luận của ông, cái lý luận đơn thuần, cái lý luận mộc mạc nhưng rất thực, mỗi pháp đều chỉ rõ.

Chúng ta đọc lại kinh Nguyên Thủy, chúng ta thấy không thể nào mà ai sửa gì được hết, mà cũng không ai thêm được cái gì vô trong đó nữa. Nói rõ, nói đúng đời sống của chúng ta khi mà thực hành. Cho nên người nào mà thêm vào đạo Phật, tưởng là hay, tức là muốn làm hơn ông Phật thì không được đâu. Đối với ông Phật không thể kẻ nào mà hơn được.

Cho nên người sau chúng ta học của ông Phật chưa hết thì không thể nào mà làm hơn ông Phật được. Bất quá Thầy có thực hiện được những cái thần thông như ông Phật, nhưng mà đối với cái sự mà ông đã nói, đã luận ở trong kinh sách thì Thầy không thể nào đi qua khỏi ông Phật. Nội hiểu cái của ông Phật không mà hiểu còn không nổi, thì thử hỏi hiểu cái gì? Làm sao thêm ở trong đó được? Cho nên các Tổ của chúng ta làm những cái điều đó, cái thực chất muốn hơn ông Phật.

(39:48) Thì bây giờ đó, ngay cả bây giờ Thầy

thấy, những cái. Mặc dù Thầy chưa có được nghe những cái lời thuyết giảng của thầy Chân Quang như thế nào, nhưng mà ở trong đó họ trích ra. Bởi vì đưa trên mạng internet mà, đưa lên trên mạng để cho cả thế giới người ta xem. Cho nên Thầy không có được nghe cái băng, nghe những cái lời giảng của thầy Chân Quang. Nhưng mà trong khi mà họ trích ra, thì những cái đoạn đó Thầy đọc sơ qua, Thầy thấy có nhiều cái sai.

Chính ông Phật đã nói rằng: *“Thế giới siêu hình là thế giới tưởng”*. Thì có cái thế giới siêu hình nào mà thầy Chân Quang ở mà đi ra? Thầy tưởng mà thôi. Ông Phật nói đúng là không có cái gì cả, đó là bằng chứng sự thật mà. *“Tưởng tri chứ không phải liễu tri mà”*, nói rõ ràng mà. Thế mà bây giờ nói như vậy là sai.

Còn mượn mà nếu mà nói rằng: *“Một cái tôn giáo phải có người sau thừa kế để mà chỉnh đốn những cái tạng kinh như rừng của mình mà bây giờ đó, thì Phật giáo phải có như vậy thì nó mới là, mới hay, mới đúng”*. Sự thật không phải đâu, cái đó là cái sai của Phật giáo rất lớn. Bởi vì như vậy ông Phật là cái người chưa đại giác, chưa có đủ cái trí tuệ. Cho nên người sau họ còn thêm thắt, họ còn luận cái này, luận cái kia thêm ở trong, thì nó

không có đúng. Đó là những cái sai.

Thỉnh thoảng thì nó có những dịp Thầy sẽ vạch ra hết những cái này, để cho thấy là cái người sau đã thêm không có đúng, chớ không phải là của Phật. Nhưng rất đụng chạm. Nhưng đụng chạm là đụng chạm, phải chỉnh đốn lại Phật giáo. Bởi vậy Thầy tiếc, quý sư cố gắng nỗ lực tu hành, để rồi chúng ta có đủ cái khả năng, cái khả năng chúng ta chỉnh đốn lại Phật giáo.

Khả năng của chúng ta là khả năng không có thời gian, để chúng ta trở về cái quá khứ, chúng ta quan sát lại những cái lời đức Phật dạy ngày xưa. Cái này thật sự không có cái nào giả dối đâu. Cái thời gian nó sẽ bị cô đọng lên trên một điểm quá khứ, vị lai và hiện tại. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ phá vỡ cái thời gian, thì lúc bấy giờ chúng ta sẽ ở trên một cái điểm. Trên một điểm chúng ta sẽ nghe được những cái lời của Phật dạy ở trong những cái bài kinh, bài kinh đó có hay không?

(42:03) Thí dụ bây giờ chúng ta lật kinh Trung Bộ ra, chúng ta coi thử cái bài kinh đó như thế nào, có hay không? Ví dụ bài kinh Gopaka, xem coi có cái bài kinh này không? Ai đặt cái bài kinh này? Thì lúc bấy giờ chúng ta trở về cái thời điểm mà cái bài kinh này đức Phật đã thuyết.

Thì cái thời gian nó nằm ở trên một cái điểm đó, thì lúc bấy giờ chúng ta, ý muốn của chúng ta nghe cái bài kinh đó là chúng ta đã nghe liền, chứ đâu có cái gì đâu. Bởi vì cái pháp hướng của chúng ta đã tinh nhuệ, tức là nó đủ cái lực của chúng ta. Cho nên khi mà tâm chúng ta khởi muốn cái bài kinh này, cái thời điểm đó coi có hay không? Thì ngay đó chúng ta nghe tiếng nói của Phật còn vang rền trong tâm tư của chúng ta. Lời nói rất rõ ràng, từng chữ, từng nghĩa, chứ không phải như mấy ông kết tập đâu.

Sư Tuệ Tĩnh: Cái đó là trong Tam Minh hả Thầy? Khi mình tu tập được Tam Minh hả Thầy?

(42:50) **Trưởng lão:** Tam Minh đó.

Sư Phước Nhãn: Xin bạch Thầy, trường hợp mà Đức Phật nói tiếng Pali đó thì người Việt mình nghe được, hiểu được?

(42:58) **Trưởng lão:** Nghe toàn bộ, nghe hết. Khi mà ở trong tâm thì không có tiếng nào mà mình không nghe, nó không có cách. Cái loài chim nói mình cũng nghe được nữa, chứ đừng nói loài người. Nghĩa là bây giờ thí dụ như cái ý của người đó khởi ra là mình đã hiểu ở trong đó chưa nói ra lời, hướng hồ là ngôn ngữ. Cho nên

khi mình ở trong tâm mình, mà ở trong cái Tam Minh rồi đó, thì không có cách biệt cái không gian và thời gian. Tức là không có bị cái ngôn ngữ nữa, hết bị ngôn ngữ. Còn mình không có ở trong cái Tam Minh thì bị ngôn ngữ.

Bởi vậy mình đâu có cần phải học, từ điển thông suốt hết à. Mình học để cho mình sử dụng mình nói ra thôi. Chứ còn cái hiểu của cái người đó, người ta như thường. Nhưng mà lúc bấy giờ người ta ở trong đó mà người ta sử dụng cái thân người ta để nói, người ta điều khiển nói tiếng Anh, tiếng Mỹ như thường, không có khó khăn, không phải cần học đâu. Nói giống giọng, nói đúng giọng tiếng Pali, hay tiếng Sanskrit gì thì nói không có trật.

(43:55) Kinh lắm! Thầy nói, bởi vậy Thầy nói: *“Chúng ta chỉ bây giờ chỉ đi ăn một từng chữ sinh ngữ để mà ráng học, để rồi đi ra làm để thông dịch viên, để mình đi nói chuyện”*.

Thầy nói: *“Đi tu đi, rồi chúng ta sẽ dùng nó khi cần”*. Chúng ta chỉ cần ở trong Tam Minh là chúng ta đã thực hiện được những cái gì mà khó khăn nhất, mà cuộc đời này nó phải là năm năm, mười năm mà học. Còn chúng ta chẳng học gì, bởi vì tu mà, không học gì hết, nhưng mà rất thông. Thầy

nói thực sự, chúng ta không muốn sử dụng thời, chưa muốn sử dụng thời.

Bởi vậy Thầy chỉ mong rằng có một người, hai người để chứng minh cho lời nói của Thầy là có. Còn không người ta chỉ nói Thầy nói láo, Thầy chỉ nghĩ vậy thôi.

Sư Tuệ Tĩnh: Cái thời gian mà mình tu đó Thầy, trong những lúc mình mà Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên, cái khoảng thời gian đó bao lâu thừa Thầy?

(44:51) **Trưởng lão:** Khoảng từ Nhị Thiên cho đến Tứ Thiên chỉ trong vòng cao lắm mà dùng pháp Hướng, ba ngày là xong. Còn cái Sơ Thiên ba năm chưa rồi. Bởi vì cái đời sống phạm hạnh của nó không phải đơn giản đâu.

Người ta sống trong dục lạc rồi, mà đời sống phạm hạnh là nghịch lại với nó toàn bộ rồi thì người ta khó lắm. Mặc dù bây giờ mình ráng mình ức chế cái thân mình để nó sống vậy, chứ cái tâm mình nó vẫn còn ham muốn, chứ chưa phải hết.

Sư Tuệ Tĩnh: Phải gột rửa cái tâm cho thiệt sạch.

(45:22) **Trưởng lão:** Thiệt sạch rồi thì cái

Thiền Định nó rất dễ, nó không còn khó nữa. Bởi vì tâm nhu nhuyễn nên dễ sử dụng. Còn tâm mình nó chưa nhu nhuyễn thì không sử dụng nổi đâu. Cho nên đừng có mong Thiền Định. Thiền Định nó để dành cho những cái người tâm thanh tịnh, chứ mình không thanh tịnh thì không được đâu.

Cho nên Thầy nói đó ba bữa đó là nó lâu đó. Nghĩa là tâm thanh tịnh mà ba bữa là dùng pháp Hưởng là lâu đó. Chứ trong một đêm là nó xong rồi. Mà muốn nhập định nào là trong một đêm hưởng năm, mười lần là nó đã vô rồi.

Mà khi vô rồi thì người ta không cần hưởng nữa, người ta chỉ khởi muốn một cái là nó vô. Muốn Nhị Thiền là nó có Nhị Thiền, chứ chưa có nói u ở mình phải ra lệnh, nó phải nhập liền. Bởi vậy người ta nói hưởng tâm tức là người ta nói khởi muốn thôi, chứ không phải gì. Dục Như Ý Túc mà. Bởi vì Tứ Như Ý Túc thì nó có Dục Như Ý Túc mà, mình muốn Định Như Ý Túc thì nó.



02-SỐNG PHẠM HẠNH VÌ SANH TỬ LUÂN HỒI



1- TẠI SAO PHẢI SỐNG PHẠM HẠNH?

Để mà chúng ta làm chủ sự sống chết, cái này là khó nhất. Nói vậy thôi chứ không có vậy. Mà vì một cái gì mà chúng ta phải chấp nhận sống phạm hạnh? Vì sinh tử luân hồi, vì khổ đau của kiếp người, chúng ta mới phát hạnh. Chứ đời sống mà phạm hạnh khổ lắm! Lấy gốc cây mà làm giường nằm, ăn thì đi xin từng nhà, chứ không phải là được một nhà cung cấp mình, cũng không đúng đâu.

(0:26) Như đức Phật nói mà xin ăn, mà phải xin nhà cho miếng, miếng. Chứ còn mà một nhà cho đủ ăn là thấy cũng chưa phải đúng đâu. Cho nên, thí dụ bữa nay nhà này cấp đủ ăn bữa nay, nó cũng chưa đúng cái hạnh đâu. Ờ, lại chỗ này họ cho chén cơm, lại kia họ cho miếng muối, chỗ họ cho cọng rau thì cái đó là đúng cách, là cái phạm hạnh đó. Kinh lắm chứ không phải dễ đâu.

Còn y áo mà nó lành lẽ như quý sư thì không phải y phấn tảo đâu. Nghĩa là dơ bẩn mà như cái

áo của Thầy như thế này ấy, rồi vá víu là đúng phần tảo rồi. Thì các sư nên nhớ rằng hết còn có làm đẹp chỗ nào nữa hết. Chứ nhiều khi nó làm như thế này, nó còn đẹp đó, là ông sư cũng đẹp lắm ấy chứ. Còn ông sư mà bận đồ vá, đồ dơ, đồ bẩn như Thầy vậy đây, ông sư hết đẹp rồi. Thấy là hết có muốn có tình cảm gì ông sư đó nữa.

Như vậy mới dễ tu đó. Chứ Phật tử nó có tình cảm, nó cung cấp thôi ăn, uống, mặc đầy đủ hết thì chắc ông sư đó chết luôn rồi. Còn nó không tình cảm, nó không cúng dường. Ông đến, thấy nó nghèo quá họ thương, họ cho để sống vậy chứ, thấy ông sư cũng thấy không ưa. Đó! Thầy nói thật sự, càng mà ăn mặc xấu. Người ta cảm tình được là thấy ông đó đẹp. Còn thấy ông đó mặc đồ bẩn thỉu, dơ dáy người ta không có cảm tình bằng cái người mà sang đẹp. Cái tình cảm con người họ đặt sai hướng. Họ chỉ có thương thôi. Thương là tại ông đó nghèo quá, không có quần áo, rách rưới, mặc đồ bẩn, thương! Thương hại đó, chứ không phải là thương thật. Còn thấy cái ông đó ăn mặc sang đẹp, cái tình cảm của họ đặt vào đấy. Cho ông ăn cái này, giúp cho ông cái kia nữa, ông là Phật, đẹp!

(2:19) Cho nên người ta tưởng ông Phật đẹp

lắm như là cái cốt tượng, nhưng không phải. Ông Phật xấu lắm, như cái ông già lụm cùm. Ăn ngày một bữa, đâu có ăn nhiều được, đâu có mập được. Còn bộ xương không, chứ làm gì mà mập được. Thế mà ông Phật của mình như búp bê. Như đứa bé mà nó đã sổ sữa vậy, cha mẹ cho uống sữa quá tay, nó ú nù. Bởi vậy từ cái tượng Phật, nó đã hiểu lầm ông Phật rất đẹp. Thì Thầy thấy không phải, ông Phật không đẹp. Đẹp sao ông bảo: “*Cạo bỏ râu tóc khoác áo cà sa?*”. Là đâu còn đẹp nữa. Nghĩa là làm cho hết đẹp rồi mà, còn cái gì đẹp nữa? Thế mà bây giờ chúng ta lại sai, hiểu sai. Tưởng ông Phật đẹp lắm, nào hào quang, tướng hảo quang minh. Thầy nói cái thân này bây giờ có tướng hảo quang minh, nó cũng là một đồng rác hôi thúi, chứ có gì? Phải không? Có cái thân ai mà đẹp đẽ mà gọi là nó không thơm bao giờ đâu?

Bây giờ chúng ta thấy có một cái người đó đẹp thật đẹp. Nhưng mà họ nhổ nước miếng ra, họ khạc đàm ra, chúng ta thấy đẹp chỗ nào? Ghèn cháo đẹp chỗ nào? Cứt mũi nè, cứt ráy nè, chỗ nào đẹp nữa đâu?! Đâu thấy đâu có đẹp đâu! Thật sự ra, cứ hễ mang cái thân này thì không bao giờ đẹp hết. Thậm chí như có người đến đây hỏi Thầy, nghe nói: “*Một người tu cái thân không có cần tắm*

nữa, mà nó thơm tho”. Thầy nói: Chỉ có con chồn hương hay là con chồn đền, chồn xạ nó vậy thôi chứ. Còn không có con người mà mang cái thân này mà gọi là thơm tho nữa. Chỉ có con chồn xạ là nó thơm theo kiểu nó. Tu mà thành chồn xạ chắc Thầy không có ham đâu”. Thầy nói thẳng mà, cái thân này là cái thân hôi thúi mà, nó bắn thối mà.

Cái thân là do đất, nước, gió, lửa hợp lại mà, làm sao mà gọi là tu mà để cho thơm tho? Mấy người nói, cái đó là cái sai! Người ta tu là người ta ra khỏi cái thân cũng như người ta ra khỏi cái tù. Còn vậy để cho thơm tho đừng mang đi. Thầy nói thật sự, Thầy mua một lọ nước thơm, một lọ dầu thơm, đi đâu Thầy cũng xịt vô trong đó thì chắc là thơm dữ lắm. Thì Thầy cần gì mà Thầy phải đi tu chỉ cho nó cực, để mà cho cái thân nó thơm. Chỉ đem dầu thơm mà xịt cho nó cũng thơm chứ gì?

2- LÝ LUẬN SAI

(4:47) Thành ra những cái lý luận đó sai!

Có cái thân của chúng ta nhập định nó cứng, có. Nó cứng như đồng sắt, có. Chứ còn cái mà nó thơm tho thì không có đâu. Đó là những cái lý luận nó không có logic, nó tưởng tượng quá nhiều. Mà đó là cũng những bậc mà gọi là những

bạc mà thuyết giảng uy tín lắm. Mà dám nói với Phật tử điều đó, huyền ảo thêm cái điều đó. Nói sự thật thì họ chỉ nghe vậy.

Mà ngài Thường Chiếu nói: “*Một con chó sữa, một bầy chó sữa theo*”, chẳng có biết cái đúng cái sai gì hết. Thấy cái nhánh cây rục rịch cái là một con chó sữa lên, một bầy chó cũng nhóng sữa lên. Mà cái rừng cây nó gió nó thổi nghe rục xột xạc cái là nó sữa lên. Chẳng biết đó là ma hay là người ta hay hoặc cái gì, nó chỉ nghe rục rịch cái là sữa thôi, có phải là con chó ngu không?

Mình đâu phải là con chó ngu mà đụng đầu sữa đó. Bữa cái bà Phật tử hỏi Thầy, Thầy nói hơi nặng bả. Thầy nói mình đâu phải con chó ngu, nghe người ta nói đầu cái sữa theo đó, không có suy tư gì hết. Cái thân bà thơm tho lắm sao? Bà tu đi cho nó thơm, hay là bà ra ngoài chợ bà mua, bữa đó Thầy nói mà: “Hay là bà ra chợ bà mua một lọ dầu thơm?”, thì bà xịt vô cái nào thơm? Bà phải lý luận cho nó có cái gì cho nó đúng đắn, cho nó logic. Chứ bà lý luận kiểu gì kỳ vậy, nghe người ta cái tin theo hà.

(6:28) Cho nên ở đời, mình đừng có nghe cái gì hết. Người nào lý luận thì thấy ở cái đó đúng, nhưng nhiều khi nó sai. Người ta ghét mình, thì

dụ như người ta ghét Thầy. Cái câu của Thầy nó đầy đủ ý nghĩa, họ cắt bớt đi, nó làm lạc nghĩa đi, rồi họ chỉ trích mình. Cho nên chưa chắc đã là nó, cái chỉ trích đó là đúng. Cũng như ông Phật, thí dụ như ổng, bốn câu kệ của ổng:

Thiên thượng thiên hạ,

Duy ngã độc tôn.

Nhất thiết thế gian,

Sinh lão bệnh tử.

Ổng cắt hai câu, còn hai câu ông để ông nói cái chuyện khác. Nó làm cho lạc cái ý của người ta mất đi. Rồi bây giờ bà con mình cũng xúm nhau đó mà sửa nhau cũng y như vậy hết, có phải không?

Bây giờ cứ: “*Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn*” thôi, còn hai kia ăn mất đi. Rồi bà con cũng xúm nhau sửa nhiều đó thôi, không phải là chúng ta ngu hay sao? Có thông minh chỗ nào đâu? Mà các Tổ dám làm chuyện đó, thử hỏi coi? Nói hơn Phật đó.

Bây giờ bốn câu kệ của Phật, Phật nói như vậy là thừa, dỡ, còn phàm phu. Giờ cắt nó ra thì nó là cao siêu chứ gì, thì có phải ngon hơn? Bởi vậy

luận như vậy nên nó ngon lắm. Sự thật nó là cách, nó cách lia con người, cách lia cái sự sống thật.

Còn bốn câu kệ người ta, nó gắn liền với đời sống của con người. Còn cái kia nó cắt, nó lấy hai câu đó, nó làm cho cái đạo Phật nó lên ở trên mây xanh. Nó ủy mị, nó lừa đảo, nó lường gạt người ta, có phải đúng không? Thì phải suy nghĩ tới cái điều đó. Nó dám cắt để cho nó đưa cái ông Phật, đưa cái đạo Phật lên trên tận đỉnh mây xanh. Để rồi từ trên đó rớt xuống, nó chẳng có gì hết.

Sư Phước Nhẫn: Cái đó bên Đại thừa cắt ra hả Thầy?

Trưởng lão: Đại thừa chứ ai dám làm cái chuyện. Chỉ có ông Đại thừa.

(8:15) Còn Nguyên Thủy đâu có dám chơi kiểu đó đâu. Bởi vì Nguyên Thủy là giữ nguyên cái gốc, vậy mà người ta còn chen vô đó được. Huống hồ là Đại thừa thì nó bay bổng ở trên mây mà. Trời! Nó luận như ông Long Thọ, ông Mã Minh, ông... mấy ông đó những cái tay luận mà. Ông Thế Thân, mấy cái ông đó là mấy ông luận dữ tợn, Bà La Môn luận dữ tợn mà. Luận riết rồi thành ra Phật giáo nó đi trên mây xanh, nó Đại thừa, tối thượng thừa hết.

Còn Phật giáo bây giờ, nói thật sự ra nó còn Tiểu thừa, nó còn nhỏ quá, thua mấy ông hết hà. Bởi vậy, nó nhờ đệ tử nó mới đưa được Phật giáo mới cao. Chứ còn nếu mà không có mấy ông đó, thì kể như Phật giáo bây giờ nó cũng còn nằm Tiểu thừa, chứ đâu có lên tới Đại thừa, Tối Thượng thừa đâu, nó nhờ đám đệ tử đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Lên mà ở dưới chân mình hổng hết trơn.

Trưởng lão: Thì dưới chân này nó còn... Mà sự thật nó lên mà nó lên tầm bậy, chứ lên đúng sao.

Thầy nói lên tầm bậy, nó lên, bây giờ có ai làm được như Phật không? Chứ phải mà nó lên được mà người nào cũng chứng như Phật, Thầy nói, hay à! Cái này nó lên đúng. Còn cái này nó lên sai, cho nên ông nào cũng chết nhăn răng méo miệng hết. Có phải ông Tổ nào cũng chết nhăn răng méo miệng không?

Mấy ông đừng có nói “thu thần nhập diệt”. Không! Thầy nói thật sự. Có nhiều ông, bây giờ Hòa thượng mình họ tịch, họ chết đem nhà thương mổ xẻ tan nát hết, cũng nói thu thần nhập diệt. Mà không biết thu thần thu cái thứ gì đó mà

thu, mà chết chúng mổ cho tan nát hết. Còn ông thì ung thư méo miệng, méo mồm, nó đau, rồi cũng thu thần nhập diệt. Đau quá chịu không nổi rồi cũng chết, chứ ở đó thu thần nhập diệt. Bởi vậy mấy ông nói, thật sự ra nói những cái nói của mấy ông đó thì nó không đúng cái sự thật. Nó làm cho chúng ta, cái người Phật tử không có hiểu, họ mới tin theo.

3- LÀM SÁNG TỎ LẠI PHẬT GIÁO

(10:12) Cho nên hôm nay Thầy nói thật sự, chúng ta ráng làm sao mà chỉnh đốn lại Phật giáo. Một mình Thầy chưa đủ. Chưa đủ. Mà quý sư thì ráng nỗ lực sống cho đúng phạm hạnh. Thầy nói sống cho đúng phạm hạnh: ăn, ngủ, độc cư. Mà ăn với ngủ, phải cố gắng chiến đấu, mà cố gắng chiến đấu ngủ là đi kinh hành nhiều. Còn độc cư là nhất định, niệm nào phá độc cư, nhất định là phải phá. Độc cư là không được nói chuyện phiếm nè, không được nói chuyện nè, không được làm công việc gì hết, mới gọi là độc cư. Sống một đời sống như vậy mới đúng nghĩa của phạm hạnh. Cho nên chúng ta sống những thứ đức hạnh này, thì chúng ta sẽ làm sáng lại đạo Phật. Chỉ có sống mà thôi. Bởi vậy Thầy thường nhắc: *“sống là tu, tu là sống”*.

(11:00) Nhớ kỹ! Những cái lời dạy này ở

trong băng thu rồi không mất đâu, nhớ về mở lại nghe tới nghe lui mà sống cho đúng những cái lời mà Thầy dạy. Vì Thầy nói rằng ông Phật sao, mình như vậy, Thầy làm được những gì thì các sư sẽ được như vậy. Không, dù bây giờ, Thầy không hiện thân thông. Thầy sợ Thầy hiện thân thông là làm cho người ta nhắm vào cái thần thông, mà không nhắm vào cái phạm hạnh. Người ta ráng, người ta sống phạm hạnh là vì thần thông chứ không phải là vì phạm hạnh. Mà ở đây chúng ta tu vì phạm hạnh chứ không phải vì thần thông. Vì tâm bất động trước các pháp, trước các cảm thọ chúng ta. Chúng ta tu vì sự giải thoát, chứ không phải vì thần thông.

Còn thần thông nó là cái thứ huyễn hóa, cái thứ phụ. Nhưng chúng ta vẫn có đủ, chúng ta sẽ chứng minh được những cái điều này. Đó, thì cho nên chúng ta phải nhìn vào cái chính mà không nhìn vào cái phụ, cái phụ sẽ được. Bởi vì Thầy nói, tâm thanh tịnh thì nhu nhuyễn rồi thì dễ sử dụng, muốn làm gì cũng được, nhưng mà chúng ta không ham nó đâu. Chúng ta làm sao cái mục đích bấy giờ chúng ta làm, mà bây giờ chúng ta còn ham, mình ráng mình tu để cho có thần thông, thì cái phạm hạnh này không được. Thầy

nói bởi vì còn cái tâm tham này thì không được.

Cho nên bây giờ, Thầy thể hiện thần thông, Thầy bay lên trời được, Thầy hóa hào quang. Tồi Thầy hóa hào quang Thầy sáng trời kia kia. Nhưng mà quý sư có cái tâm niệm đó rồi thì ông không xả nổi cái tâm này. Vì muốn được cái kia mà ông thực hiện cái này, ráng tức là ức chế rồi. Ráng mà sống phạm hạnh để cho được cái này chứ gì? Thì cái tâm tham nó trở thành cái gánh nặng, tham thần thông. Cho nên nó không đạt được! Cho nên Thầy nói nó là huyền hóa, nó không thật. Đức Phật đã nói huyền hóa rồi, thì chúng ta biến thành cái mục đích này không có được.

Thị hiện là đối xử. Thầy nói, bây giờ có ông đó tu Mật Tông, ổng có thần thông. Mà ổng bây giờ ông nghe Thầy bác ổng là Mật Tông thế này thế khác. Ổng đến để ông thi triển để mà ông quyết tâm ông hại Thầy, thì Thầy sẽ thực hiện thần thông với ông. Đối phó, chứ còn không thực hiện tầm bậy. Thực hiện tầm bậy thì đệ tử của mình, nó cứ nó nhìn cái thần thông đó, nhìn làm sao mình ngồi mình phóng hào quang được, như Thầy là ngon. Thì cái tâm này nó không diệt được, mà nó không diệt được thì cái tâm thanh tịnh này nó không được, nó khổ đến nỗi không vô nổi.

(13:11) Chữ phải chi, mình luyện một cái khác để có thần thông. Cái này, bây giờ luyện cái bùa cái chú gì để nó phóng hào quang lên. Cái đó nó ngoài cái tâm thanh tịnh của mình rồi thì nó được. Còn cái này nó do cái tâm thanh tịnh mà nó được cái này. Thì bây giờ cái tâm nó mất cái này mà nó không thanh tịnh được, thì nó không được cái này. Bởi vì Thầy biết được cái đó, cho nên nó khó đó đó.

Cho nên ví dụ như, chẳng hạn bây giờ cái tâm niệm của quý sư như thế nào, là một người nhập Nhị Thiên người ta đã biết. Như trong cái bài kinh, vừa rồi in tập I, Thầy có in nhuận lại cái chỗ mà ba cái loại thần thông đó. Thì cái chỗ loại thần thông đó, trong cái bài kinh Phật cũng nói rất rõ mà. Thấy tướng, người ta biết được tâm niệm, nghe tiếng nói, người ta biết được tâm niệm, phải không? Còn bây giờ không cần thấy, không cần nghe, không cần thấy tướng, không cần nghe gì, mà có người hỏi người đó như thế nào? Biết rõ nói hết, nói không sai chỗ nào.

Mà cái thiên đó là Nhị Thiên, chứ đâu phải, nhập diệt tâm tử, nhập Nhị Thiên là cái đó được rồi. Chữ đâu có phải cần phải nhập tới Tứ Thiên. Chúng ta thấy, từ cái Sơ Thiên tâm thanh tịnh mà

chúng ta được thì cái Nhị Thiên rất dễ. Mà Nhị Thiên rất dễ thì hiện ra cái thần thông chúng ta thấy rõ rồi. Mà nó đâu có cái quan trọng gì đâu, chỉ nói chơi vậy thôi, chứ nó ích lợi gì cho người ta đâu!

Như vậy Thầy nói thật sự, kinh điển Phật đã xác định thì rõ ràng và cái sự thực hiện của Thầy, Thầy thấy rất cụ thể. Cho nên, ai làm sao hơn ông Phật được?! Ông Phật đã nói mình chỉ có làm lợi mà làm chưa hết, làm sao mình luận hơn ông Phật được? Còn mấy ông Đại thừa như ông Long Thọ nè, ông Mã Minh nè, ông Thế Thân ổng nói vậy chứ ông có làm được không? Ông có tàng hình biến hóa được không? Hay là ông luận suông ở trong kinh sách ông nói thôi? Ông nói hay mà ông có làm gì được không? Ôi! Bộ Bát Nhã của ông quá trời quá đất. Cái bộ Trung Quán Luận của ông luận về Tánh Không, nó quá trời hay. Nhưng cuối cùng ông có làm được những gì? Chỉ thấy nói vọng ngữ thôi. Có phải không?

(15:12) Cho nên ở đây Thầy thấy hầu hết là các Tổ mình chỉ nói cho cao, chứ còn làm không được. Lời nói với cái hành động nó không đi đôi, tức là không nhất quán. Còn lời nói của Phật nó đi đôi với cái hành động. Đức Phật nói đâu làm

được đó, nói ba tháng ta nhập Niết Bàn là ba tháng ta nhập, không sai chỗ nào. Mà nhập Niết Bàn bằng cái đường lối nào, nhập cho chúng ta xem. Ba lần nhập tới nhập lui để chúng ta thấy, chứ không phải gạt chúng ta.

Còn mấy ông nói cũng tự tại sinh tử, mấy ông trèo lên sàng thiền, mấy ông ngồi, mấy ông nhập. Nhập cái gì đó? Cái pháp nào mấy ông nhập được cái đó? Mấy ông có làm như ông Phật không? Mấy ông chỉ láo. Thì mà ông Bàn Uẩn, cha con ông Bàn Uẩn chết, chúng ta đọc thấy có không? Trèo lên sàng thiền ngồi, chui lên chiếu ngồi, nhập định cái rồi bỏ thân. Nhập cái định nào đây? Còn ông Bàn Uẩn thì nằm ở trên bắp đùi ông ta nhập định cái rồi bỏ thân, nhập cái định nào mà ông bỏ thân? Không có nói.

Ông Phật rõ ràng lắm, chứng minh rõ ràng, chúng ta thấy được cái chỗ mà nhập diệt đó, nhập Tứ Thiên là xả bỏ bảo thân. Đúng! Không sai. Bởi vì Tứ Thiên tịnh chỉ hơi thở, hơi thở không thở là con người chúng ta chết. Còn mấy ông nhập cái Định gì mà hơi thở mấy ông dừng? Mấy ông nói đi. Mấy ông không nói được mà mấy ông nói cái chuyện. Cũng như là quý Hòa thượng bây giờ đó, chết ở trong đau khổ mà nói là “thu thân nhập

diệt”. Cái đó là nói láo, nói không thật.

Đó thì hôm nay, Thầy nói, cái con đường của Phật nó cụ thể rõ ràng. Thứ nhất chúng ta là con người phải sống Đạo Đức Làm Người. Đạo Đức làm người như thế nào? Không làm khổ mình khổ người. Mà không làm khổ mình khổ người thì tức là ly dục ly ác pháp rồi. Nếu mà còn dục thì không thể nào mà chúng ta gọi là không làm khổ mình khổ người. Hễ còn dục, tức là còn khổ mình. Hễ còn dục, tức là người ta nói nặng mình là mình giận liền, mình sân liền. Mà sân tức là mình là khổ mình rồi, thì làm sao gọi là không làm khổ mình khổ người? Thì đủ biết tuy rằng nói rằng *Đạo Đức không làm khổ mình khổ người* là phải tu tập, mà phải biết đủ mọi cách nó mới không làm khổ mình khổ người, chứ không phải đơn giản. Nội học cái đạo đức đó cũng thấy là đủ cái đời sống của chúng ta là giải thoát rồi.

Còn cái phần kia chúng ta không quan trọng đâu. Nhưng mà cái đạo đức này có được thì cái phần kia chúng ta làm được, tâm nhu nhuyễn rồi. Chúng ta tu có một cái à, có phần này thôi à, còn cái phần kia chỉ ra lệnh thôi.

4- NHẬP CÁC THIỀN PHẢI CÓ PHÁP HƯỚNG

(17:38) Thì như vậy là Thầy nói, một đêm là đức Phật đã Tam Minh đã xong rồi, có đúng không? Còn ba ngày đó là tại vì chúng ta, nói chung là cái pháp hướng chúng ta còn phải nhắc tới nhắc lui nhiều lắm, ba ngày là tối đa.

Sư Tuệ Tĩnh: Cái Tứ Thiền tới Tam Minh mấy ngày Thầy?

Trưởng lão: Coi như là nhập Tứ Thiền thì kể như là canh một, canh hai, canh ba giữa, đầu canh phải không? Rồi canh giữa, canh cuối là xong Tam Minh.

Sư Phước Nhãn: Cái đó là tập. Còn Thầy, Thầy được là bao lâu Thầy?

Trưởng lão: Thầy nói, nó chỉ có một đêm là xong rồi. Phật cũng vậy, Thầy cũng vậy à. Bởi vì nó nhu nhuyễn quá.

Sư Tuệ Tĩnh: Thời gian Tứ Như Ý Túc đó hả?

Trưởng lão: Tứ Như Ý Túc, tức là mình từ cái Định Như Ý Túc, từ cái này kia tập luyện đồ đó. Thì cái đó nó, mình tập luyện nó lâu lắm.

Nhưng mà lâu nhất là cái chỗ mà tâm ly dục ly ác pháp. Còn cái kia mình chỉ hướng một lần,

hai lần, mười lần là nó thấy tới. Cũng như bây giờ cái tâm thanh tịnh rồi, mình hướng vô để mình nhập vô cái Nhị Thiên, mình nói: “*Tầm Tứ tịnh chi đi, ngưng đi, diệt đi*”. Mình ngồi im lặng. Thấy nó chưa, hướng lần nữa, hướng lần nữa, ba lần, bốn lần, rồi hết, nó vô hà. Nó vậy. Chứ đâu phải mình ngồi mà nó vô đâu.

Sư Phước Nhãn: Muốn nhập Tam Thiên thì phải ra Nhị Thiên?

Trưởng lão: Phải xuất ra, hướng ra. Bởi vì nó vô rồi, thì tức là ở trong đó mình hướng ra. Mình hướng ra nó ra, chứ mình không hướng ra nó không ra, nó ở trong đó. Cho nên phải xuất rồi nhập.

Cho nên đức Phật mới nói, thí dụ như, nhập Sơ Thiên rồi, thì phải xuất Sơ Thiên rồi nhập Nhị Thiên. Rồi xuất Nhị Thiên, rồi mới nhập Tam Thiên. Xuất ra rồi thì mới nhập cái khác, chứ không phải ở đó mà nhập tới tiếp nữa, không được. Đừng có nghĩ nó chồng lên không phải đâu. Thiên Định nào nó riêng nấy, chứ không phải đâu. Vậy mình phải xuất cái đó ra rồi mình mới nhập cái khác. Thì đọc lại cái bài kinh Niết Bàn mà đức Phật nhập Niết Bàn đó, xuất nhập, xuất nhập, xuất nhập, ra vô, ra vô, ra vô. Hễ nhập cái đó vô rồi thì

bắt đầu xuất cái đó, nhập tới cái khác. Rồi bắt đầu xuất cái Định đó, nhập tới cái khác nữa.

(19:42) Cho nên xuất nhập, mình mà nếu mà không có cái pháp hướng là xuất nhập không được. Bởi vậy Thiền Định nó chỉ còn duy nhất có pháp hướng. Mà người dạy Thiền Định mà không dạy pháp hướng là Như Lý Tác Ý, là cái người đó hết biết rồi, người đó dạy thiền điên. Bởi vậy, Thầy nói khi mà tu rồi, mới dám chắc rằng mấy ông Tổ này dạy thiền điên, bởi vì không thấy Pháp hướng. Còn ông Phật có Pháp Như Ý Tác Ý, đúng là ông Phật dạy đúng.

Sư Tuệ Tĩnh: Vậy là Thầy ra tu là nhiều đó hả Thầy?

Trưởng lão: Đó thì vậy, mới thấy mới biết rõ. Chứ còn cỡ không tu thì không biết cái pháp Như Ý Tác Ý đâu.

Có tu rồi mới thấy được cái giá trị của pháp Như Ý Tác Ý. Vì vậy mà Thầy lấy những bài kinh của Phật mà Thầy ghi vô để các con thấy cái chỗ Pháp Như Ý Tác Ý. Đức Phật nhắc đi nhắc lại. Đó! Đó là nó quan trọng đến cái mức độ đó mà ông Phật nhắc như vậy “*có một pháp này, có một pháp này*”, chứ không phải hai pháp đâu, có một pháp

này.

Sư Tuệ Tĩnh: Trong trường hợp mình chứng đạt được rồi đó thì có phải ôn tập thường thường.

Trưởng lão: Khởi. Khi tâm thanh tịnh rồi, không ôn tập gì nữa hết. Muốn nhập hồi nào nhập, không muốn thì thôi, chứ khởi cần phải... Chỉ bây giờ, quý sư sống ở đây đó, Thầy làm gương là khuya Thầy thức dậy, Thầy đi kinh hành, đi tới đi lui để cho quý sư thấy vậy thôi. Chứ còn bây giờ Thầy đi làm cái gì? Muốn là nhập hồi nào cũng được, nó tỉnh bơ nó không có ngủ đâu. Nhưng mà cái cuộc sống của con người nó, nếu mà chúng ta ngồi không mà chúng ta không có đi tới đi lui đó, thì nó là cái cục bột, cục đất. Cho nên cơ thể nó phải hoạt động, nó mới có khỏe khoắn. Chứ ngồi nó riết rồi nó ngồi không nó cũng sanh bệnh nữa. Cho nên cái đi kinh hành của đạo Phật, là đi kinh hành là đi tốt nhất. Ông Phật già, ông cũng còn đi.

Sư Tuệ Tĩnh: Thưa Thầy, như vậy trong trường hợp mình tập đi vòng tròn đó, thì mình kinh hành đủ vòng mình có cần đi ra tập thể dục nữa không?

Trưởng lão: Không! Không tập thể dục thể

thao gì hết. Không tập Yoga, không tập gì hết. Đi kinh hành là đủ rồi. Cứ nhớ kỹ, ông Phật ở trong kinh điển, ông Phật không dạy chúng ta phải tập thể thao thể dục gì nữa, mà chỉ nhắc nhở chúng ta đi kinh hành. Chúng ta làm đúng, cho nên không cần, không cần lo thể thao thể dục nữa.

5- TỬ THÁNH QUẢ TRONG MỘT KIẾP NGƯỜI

Sư Tuệ Tĩnh: Kính bạch Thầy con hỏi thêm.

Bên Nam Tông thì thường có đề cập là, như Thầy ở đây nói là chứng quả cái Tam Minh gì thì mới chấm dứt được (22:23 thì đúng rồi), nhưng mình đó là quả A La Hán. Nhưng mà bên Nam Tông người ta cũng nói tương tự Tu Đà Hoàn, A Na Hàm, A La Hán. Như vậy trong trường hợp của Thầy dạy chúng con là có di nguyện, những người này chưa tới A La Hán thì những quả kia có không?

Trưởng lão: Có. Có chứ không phải không.

Sư Tuệ Tĩnh: Cũng như Sơ Thiền là cái gì đó hả Thầy?

Trưởng lão: Sơ Thiền là Tu Đà Hoàn. Nhập vào dòng Thánh rồi, ly dục ly ác pháp, cái búp, búp Thánh rồi.

Sư Tuệ Tĩnh: Bạch Thầy, con còn hỏi Thầy vấn đề.

Trong trường hợp mà bên đó người ta nói là ví dụ Tu Đà Hoàn thì còn tới bảy kiếp trở lại thế gian thì mới lên tới quả A-la-hán. Như vậy là, nhưng mà trong khi những kinh Phật, con có đọc qua kinh Nhân Duyên kỳ rồi Thầy có đề cập đó, là đi mất lên cái cõi Thiên đó, rồi đệ tử của Phật sau khi hết cái cõi thoát cõi Thiên đó, thì đi về Niết Bàn. Còn như tu, Thầy nói rằng ví dụ người đó đạt được quả Tu Đà Hoàn bảy kiếp, Tư Đà Hàm thì còn mấy kiếp gì đó, còn cái tu các A Na Hàm một kiếp, còn cái nào đó mới là Bất Lai. Còn cái lời sau trong kinh Phật thì nói về ở cõi đó rồi, sau khi mãn số kiếp đó thì đi thẳng vô Niết Bàn chứ không có trở lại nữa.

Trưởng lão: Đúng rồi. Bởi vậy tâm mà ly dục ly ác pháp rồi, tức là Tu Đà Hoàn rồi, tức là nhập vào dòng Thánh rồi đó, thì không lý nào mà ở trong dòng Thánh này mà không tiến tới diệt Tầm Tử.

Sư Tuệ Tĩnh: Con đồng ý điểm đó. Nhưng mà, tại sao không đi luôn mà trở lại nói nó là bảy kiếp hoặc là mấy kiếp?

Trưởng lão: Nói trở lại có nghĩa là nói người không tu, nói cái người không tu.

(24:04) Bây giờ Thầy đang tu nè, Thầy đang ở trong ly dục mà cái cơ thể của Thầy thì vừa mới ly dục. Phân nửa thôi à, chứ chưa hết ly dục đâu, nghĩa là chưa hoàn toàn. Thì bây giờ Thầy có chết, Thầy cũng ở trong cái trạng thái phân nửa đó. Phải không? Phân nửa đó. Thì phân nửa như thế nào? Bởi vì cái nhân quả Thầy còn, cho nên Thầy tiếp tục sanh làm người, tiếp tục ở trong cái phân nửa đó Thầy tu để mà ly dục ly ác pháp hoàn toàn.

Nhưng mà khi mà ly dục ly ác pháp hoàn toàn rồi, thì nó là Tu Đà Hoàn chứ gì? Cái này Thầy nói phân nửa cái Tu Đà Hoàn thôi, phải không? Bây giờ đã ly dục ly ác pháp rồi thì cái quả Tu Đà Hoàn này là nhập vào dòng Thánh rồi. Thì không lý mà trong khi mà Thầy ở trong cái trạng thái của dòng Thánh này, Thầy không tiếp tục? Bởi vì cái đường này Thầy hoàn toàn Thầy chưa hết mà, Thầy còn con đường đi mà, chứ đâu phải là còn hoàn toàn sao?

Cho nên cái tâm nguyện Thầy là cái tâm nguyện đạt đến mục đích cuối cùng mà, chứ đâu phải là đạt đến giữa đường. Cho nên bây giờ Thầy bỏ thân này, thì Thầy không sanh làm người. Bởi

vì nó ly dục ly ác pháp mà, Thầy ở trong cái quả Thánh mà. Tức là Thầy phải ở trong cái trạng thái Thánh. Tức là trạng thái Thánh này Thầy tiếp tục đi tới nữa, diệt Tầm Tứ Thầy đi tới Tứ Thiền, Thầy đi luôn. Cho nên phải đi tới Niết Bàn thôi. Không ai mà điên gì mà tới nhập Sơ Thiền rồi bây giờ bỏ cái Nhị Thiền để trở về phàm phu đâu. Không bao giờ có đâu.

Chỉ có bây giờ phân nửa, mà phân nửa cũng không mất nữa. Thầy nói, bây giờ tại sao mà không mất?

Hôm nay đó, quý sư làm cư sĩ đi, đến đây Thầy dạy thọ Bát Quan Trai cho. Một ngày một đêm giữ cái hạnh của người tu sĩ chứ gì? Tức là phạm hạnh chứ gì? Phải không? Vậy mà người ta cái kiếp sau, người ta còn sinh lên, người ta trở thành những tu sĩ đó, người ta không mất. Còn hưởng hồ là chúng ta hàng ngày sống, cố gắng sống những cái phạm hạnh như thế này. Rồi chúng ta tu ly dục được phân nửa đi, làm sao chúng ta mất? Tới Niết Bàn đó rồi. Đường đi chúng ta là hoàn toàn, nó chỉ duy nhất con đường đi tới, chứ không có đi lui nữa. Phải không?

Sư Tuệ Tĩnh: Cái đó, nhưng mà trong trường hợp mà Thầy nói là những người đó đã đạt cho

mình, còn những gì người ta nói A Na Hàm hay là Tứ Đà Hàm gì đó, cái ông Tu Đà Hoàn, kiểu cái ông mới đó là ổng bảy kiếp, còn cái ông sau đó chưa tới A la hán quả thì...

Trưởng lão: Nhất lai.

Sư Tuệ Tĩnh: ... Còn hai vị bảy kiếp, ba kiếp, bốn kiếp gì đó, đại khái vậy đó, cũng như con nói như vậy là đúng không Thầy?

Trưởng lão: Nói đúng, bởi vì người ta phân cái... Thí dụ như bây giờ nói nhập vào dòng Thánh, thì mình còn bảy kiếp, mình mới có chứng Niết Bàn đi. Phải không?

(26:45) Rồi bây giờ, Nhất Lai còn một kiếp, phải không? Một kiếp thì người ta, bởi vì người ta định cái quả đó, bởi vì nói là Tứ quả, Tứ quả Sa môn chứ gì? Mà mỗi cái quả của nó, cái quả này nó mới nhập vào dòng Thánh thôi. Rồi cái quả này nó một kiếp nè, cái quả này nó còn bảy kiếp nè, cái quả này nó một kiếp nữa. Cũng như A Na Hàm đó, là nó một kiếp, mà A La Hán thì hoàn toàn hết rồi, phải không? Bây giờ Tu Đà Hoàn nó mới nhập vào dòng Thánh. Còn cái quả Tứ Đà Hàm, Tu Đà Hoàn, Tứ Đà Hàm, phải không? Tứ Đà Hàm thì nó bảy kiếp, ờ nhất Lai chứ. A Na

Hàm mới bảy, nhất Lai là một kiếp, còn cái Tu Đà Hoàn là nó bảy kiếp. Còn cái Tu Đà Hoàn thì nó mới nhập vào dòng Thánh thôi, phải không? Còn A La Hán nó hoàn toàn. Còn cái A Na Hàm, A Na Hàm rồi mới A La Hán. A Na Hàm thì mới Nhất Lai. Còn cái Tư Đà Hàm thì nó Thất Lai, còn cái này mới nhập vào dòng Thánh. Mình mới vào dòng Thánh thôi, mà vào dòng Thánh người ta còn không mất kia mà. Rồi bắt đầu bây giờ đó mới là còn bảy kiếp nữa, tức là Tư Đà Hàm.

Sư Tuệ Tĩnh: Kính bạch Thầy, bảy kiếp nữa nhưng mà bảy kiếp đó phải trở lại thế gian hay là đi luôn?

Trưởng lão: Không! Không! Không có.

Nói bảy kiếp là nói cái thời gian, trong cái khoảng thời gian tu của mình, nó lâu dài như vậy. Chứ nó không phải là bảy kiếp mà mình phải trở về thế gian này sinh lên bảy kiếp người tu nữa, không phải! Ờ, Một kiếp này mình tu mà... Thầy nói ly dục ly ác pháp rồi, kiếp này là Thầy quét luôn, chứ Thầy không có bao giờ nói bảy kiếp.

(28:41) Nhưng mà trong cái so sánh bảy kiếp, tức là bảy cái việc làm của chúng ta nó còn nặng nhọc, một kiếp thì nó nhẹ kìa. Nghĩa là bây giờ

thí dụ như Thấy ly dục ly ác pháp, Thấy nhập Sơ Thiền đi ha. Bây giờ đó, thì bắt đầu bây giờ Thấy muốn vào dòng Thánh nè, tức là Thấy phải bảy lần tu tập nữa mới có thể mà, mới thấy chúng được cái quả này. Rồi bắt đầu bây giờ, Thấy nỗ lực, Thấy thực hiện tu tập nữa thì nó mới được một kiếp nữa. Nỗ lực cuối cùng nữa để chúng quả A La Hán thì một kiếp nỗ lực cuối cùng. Thì đây là muốn nói cái cách thức mà chúng ta phải có bảy lần nó còn một lần. Hiểu Thấy nói đúng không? Bảy lần không phải là, nói bảy kiếp không có nghĩa là phải sinh ra bảy lần mới làm được cái này, không phải đâu.

Bây giờ, khi mà vô cái dòng Thánh đó, chúng ta vất vả vô cùng, phải không? Nó khó vô cùng, nghĩa là ngàn ngàn triệu kiếp. Thấy muốn nói ngàn ngàn triệu kiếp mới vô được dòng Thánh, mà đến đây nó chỉ còn bảy lần để mà được cái quả này, phải không? Tức là bảy kiếp chứ gì? Mà hồi đó ngàn ngàn kiếp mới được vô dòng Thánh, chứ Sơ Thiền đâu phải ngàn ngàn kiếp. Còn cái này có bảy kiếp, trời đất ơi! Nó dễ quá vậy. Còn cái này còn một kiếp nữa thì quá dễ. Phải không? Mình nghe kiếp cái là mình tưởng, trời đất! Bảy lần sinh tử vậy chắc tiêu rồi còn gì, không phải đâu! Hiểu

không?

(30:04) Bởi vậy Thầy nói tới cái chỗ mà Nhi Thiên cho đến Tứ Thiên, Tam Minh, trời ơi! Nó dễ quá, cho nên đức Phật nói bảy kiếp. Bởi vậy có tu rồi mới thấy một kiếp của đức Phật nó xác định chỗ cái quả này, Thầy thấy nó dễ. Còn đối với chúng ta bây giờ một người phạm phu mà nhìn vào cái chỗ mà Sơ Thiên của chúng ta, chỗ mà ly dục ly ác pháp này, họ nói ngàn ngàn kiếp mới làm được. Trời đất ơi! Đâu phải dễ, làm ăn một bữa họ ăn không nổi mà. Có khó không? Phải hiểu được chỗ này mới thấy được cái Thầy muốn nói cái chỗ này.

Còn bây giờ mình vô dòng Thánh rồi, thì cái này bảy kiếp một kiếp, trời đất ơi! Như đổ bỏ rồi. Còn cái này nó còn ngàn ngàn kiếp. Bây giờ một cái ông nào ở ngoài đời bây giờ họ còn tham tiền, tham bạc đi, mà ông vô đây mà ăn một bữa, họ ăn nổi không? Bảo đừng có đồng bạc nào đi xin cho rồi được không? Trời đất ơi! Khất thực khó quá trời quá đất. Mà sống có một mình buồn bã thấy mồ thấy tổ, ở đây chịu sao cho nổi, có phải ngàn ngàn kiếp không?!

So sánh được cái chỗ này mới thấy được cái chỗ đức Phật nói bảy kiếp, một kiếp mình thấy...

Trời ơi! Nếu mà thật sự ra một kiếp, bảy kiếp vậy là đổ bỏ của mình rồi.

6- ĐI ĐÚNG HƯỚNG CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

Sư Tuệ Tĩnh: Bây giờ chúng con có luyện tập trở lại vấn đề này...

Trưởng lão: Không! Không trở đầu.

Bởi vì cái hướng đi. Bởi vì đức Phật mới dạy Phật tử, Phật tử thọ Bát Quan Trai để cho cái hướng, người ta có cái hướng. Cho nên đức Phật nói cái hướng mà ngã đi đâu, cái cây mà ngã đi đâu thì cái bóng phải ngã vô đó mà. Mình đã hướng theo con đường của Phật thì nó không lạc nữa.

Còn mình hướng trật thì bây giờ mình hướng đi cái đường này không được. Chẳng hạn bây giờ mình ăn phi thời này, sống phá giới này, ngồi thiền thì nó cũng lọt vào trong ba thiền ngoại đạo đó, muôn kiếp đó. Các Tổ mình nó rơi trong đó muôn kiếp không có đường ra đó. Bởi vì mình phá giới rồi thì không có cái đường ra rồi, mà mình sống đúng giới là mình có hướng đi rồi.

Cho nên đức Phật, ngày cái người cư sĩ mà vô để mà một tháng hoặc là một tháng hai ngày để mà thọ Bát Quan Trai. Cái mục đích tu của đức

Phật là dạy chúng ta cái cửa cụ thể, cho chúng ta có cái hướng thôi. Mà cái hướng đó nó sẽ dẫn cho mình đi tới cuối cùng mà nó không mất trong cái dòng Thánh được. Thấy chưa, thấy rõ lắm không? Bởi vậy mình, quý sư là bên Nam Tông, quý sư thấy cái đường hướng của Phật dạy rõ lắm. Không có dạy chúng ta Niệm Phật bằng kiểu đó đâu, mà dạy chúng ta thọ Bát Quan Trai, giữ gìn tám giới. Mà tám giới là chín giới Sa di đó, phải không? Cho nên cái hướng nó rõ ràng cụ thể, cho chúng ta có cái hướng, gieo chúng ta đi đúng vào cái quỹ đạo của nó để mà đi đến, đạt đến cái đích của nó là giải thoát thôi. Nó không phải, nó.

(32:21) Cho nên chúng ta nỗ lực mà chúng ta tu. Quý sư có cái duyên phước mà đã thực hiện được rồi đó, cắt ái mà bỏ hết rồi, mà nỗ lực thực hiện đúng phạm hạnh rồi, mà theo lời Thầy, trong đời nay chúng ta giải quyết. Đừng có nghĩ rằng phải nhiều đời, đừng có nói theo kiểu Đại thừa, làm chúng ta mất cái niềm tin, làm chúng ta mất sức tự lực. Cứ sống mà sống đời sống giải thoát, chúng ta nghiệm chúng ta thấy giải thoát mà.

Vô đây rồi chúng ta không còn lo đói lo no, không còn thương nhớ dòng họ bà con ruột thịt gì hết, ai mình cũng thấy là bình đẳng như nhau

hết, nó cắt đứt tui không độ. Cho nên thấy nó thanh thân vô cùng, nó không còn lo gì hết. Mà nó còn có chút xíu nào đó thì nghe tin con cháu mình cái, có cái gì là thấy trong bụng nó bồi hồi lắm, bồn chồn rồi.

Sư Tuệ Tĩnh: Thầy nói vậy con vô tình nghĩ, như vậy là cái vị Angulimala đó với lại cái vị mà cưới vợ rồi đi theo Phật, Phật hướng dẫn vậy. Hai cái vị, một vị là không có muốn tu rồi cũng ráng tu, để lên cứu năm trăm bà vợ ở cõi Thiên đó. Rồi một vị là sát nhân rất nhiều, khi mà trở lại có cái thân người rồi, mà tu theo Phật thì chỉ còn chút đó đã...

Trưởng lão: Đúng vậy! Bởi vì người ta chuyển được nhân quả mà, chứ đâu phải nhân quả bất thối định. Còn mình tu mà mình còn tham dục thì đời đời nó không ra gì hết.

Sư Tuệ Tĩnh: Với cái điểm này con thấy đó là, đức Phật thì không có nói láo. Bởi vì đức Phật nói trong vòng bảy ngày, bảy tháng, bảy năm. Trong khi những vị kia nói cứ kiếp này kiếp nọ như vậy là coi như nói như vậy là ông Phật nói láo sao?

Trưởng lão: Cái đó là nói phản lại ông Phật.

(34:03) Mà thật sự, khi mình hiểu rồi xóa bỏ

để bước đi. Nhưng mà tại vì cái nghiệp của mình nó còn, cho nên mình phải sống, rồi mình phải tập cho nó thành thuần quen. Và đồng thời cứ, bởi vậy đức Phật mới dạy những cái pháp hướng Như Lý Tác Ý để cho nó thuần theo cái đường lối lại. Chứ còn nếu mình không nhắc làm sao nó thuần?! Cho nên nó phải có pháp. Chứ còn cớ mà người ta ngộ được, người ta xả được, người ta bứt hết, tới nay có thành Phật rồi còn gì? Cần gì phải tu, thì cần gì phải có pháp.

Cho nên từ cái chỗ ngộ để mà trong một ngày, rồi một giờ nữa chứ đừng nói. Sáng nghe chiều đã chứng đạo rồi, chứng quả A-La-Hán rồi. Nó kinh khủng như vậy đó, đạo Phật nó dễ như vậy đó. Nhưng mà vì cái nghiệp của chúng ta tạo, cái nghiệp thế gian nó quá lớn, cho nên, nó bứt không có được liền. Cho nên phải có theo những cái pháp này mà sống mà tu.

Còn cái người mà người ta bứt được liền người ta cần gì phải tu? Nó dễ như vậy. Bởi vì biết rõ cái này là nghiệp chướng, cái này là oan gia, cái này là sự trói buộc làm cho chúng ta khổ sở không giải thoát nè. Bứt hết, không còn thương ghét, không còn gì nữa hết, thì ngay đó nó hết liền. Mà những cái bậc đó đâu phải là bậc thường đâu, bậc đó là

nghĩa là cũng là đã Nhất Lai. Thầy nói Nhất Lai chứ không phải đâu. Không ai điên gì, vào dòng Thánh mà người ta còn trở lại đâu, không có đâu. Người ta chưa có mà bây giờ người ta ngộ được mà người ta cái lý đó được, là người ta đã có cái hướng sống, cũng như người cư sĩ mà thọ Bát Quan Trai. Chứ không phải như mình mà sống đời sống tu sĩ Phật.

Thầy nói người mà đã thọ Bát Quan Trai, cái đời khi nghe đức Phật rồi họ cũng ngộ rồi. Họ đã bỏ hết, họ đã dứt hết, bị vì họ đã từng tập cái hạnh đó rồi. Cho nên khi mà bỏ cái thân này rồi, cái kiếp sau đó, họ nghe sạch họ lên đó thì ngay liền đó, họ nghe được cái chánh pháp. Cái duyên của họ đến họ nghe được chánh pháp. Còn mình thọ Bát Quan Trai trật thì nó cũng trật đường nữa, chứ đừng có nói tôi cũng thọ Bát Quan Trai.

(35:53) Bởi vì Đại thừa nó hay mượn cái danh từ của Phật: “*Thọ Bát Quan Trai*” lắm. Nó thọ mà nó vô nó Niệm Phật, nó tụng kinh, rồi nó nghe thuyết giảng rùm beng hết à. Thì thử hỏi cái hướng đi nó trật lất à. Rồi cho đó mà đời đời nó cũng là đi qua cái góc độ Tịnh Độ thôi, chứ nó không làm gì được hết, nó không giải thoát.

Còn mình thọ, mình phải sống đúng những cái

giới luật của Phật, trầm lặng, độc cư. Trong ngày hôm đó, mình phải sống như thế nào để ly dục ly ác pháp, thì nó đúng chứ! Còn cái này hướng dẫn mà theo kiểu đó, vô tưng niệm rồi đã rồi, bắt đầu nghe thuyết giảng. Thuyết giảng đã rồi, nó Niệm Phật, rồi đi kinh hành cũng Niệm Phật ó é, hay hoặc ngồi thiền bằng cách ức chế tâm, nó không đúng. Rồi lại còn bày đặt sáng lại nấu cháo đồ ăn nữa. Trưa ăn bữa cơm, rồi chiều thôi ai về nhà nấy, còn không thì uống sữa rồi đi về.

Thật sự ra dạy như vậy đâu có đúng đâu. Hạnh ông Phật đi xin mà làm sao chiều có ăn, sáng có ăn được? Trưa đi xin bữa người ta còn không muốn cho mình nữa, phải không? Cho nên ở đây, mình cho đúng cái hạnh của Phật trong một ngày đi, một ngày đêm thôi, Thầy nói không nhiều. Nhưng mà đó là giải thoát đó.

7- CẮT ÁI LY GIA SAO CHO ĐÚNG ĐẠO ĐỨC

Còn mình bây giờ đã tu rồi, thì cái gì mà chưa dứt thì phải cố dứt, dứt nghĩa như thế nào? Mình là con người có đạo đức, đức Phật nói Đạo Đức mà chứ đâu phải là người thiếu đạo đức sao? Tại vì cái nhân quả của mình nó gieo rồi, thì mình phải làm sao cho nó trọn đạo đức của mình. Chứ không phải nói dứt cái bỏ đi. Bỏ đi chắc được không?

Mình giải quyết cho con cái mình lớn khôn có công ăn việc làm, đời sống của nó như thế nào? Rồi bắt đầu đứa nào muốn tu, thì hướng dẫn cho nó phải đi tu cái hướng nào cho đúng, đừng có để cho nó tu tầm bậy tầm bạ. Cái trách nhiệm của mình là bốn phận mà, mình phải hướng dẫn con phải tu như thế nào cho đúng cái chánh pháp.

Nếu mà theo Phật thì phải theo hãn Phật, chứ đừng có theo tà đạo mà cứ mô Phật thì cái chuyện đó oan ức cho ông Phật, ông không có dạy mình làm cái điều đó. Cho nên mình phải hướng dẫn cho nó, xong xuôi rồi, bắt đầu đứa nào nó ra đứa này hết rồi. Bây giờ mình mới yên tâm, mình mới ngồi mình tu được chứ. Đừng nói: “Ồ, bỏ mẹ mày, tao không có thêm lo mày nữa”, thì cái chuyện đó không được đâu. Con người mình chứ đâu phải cây đá sao?

(37:56) Cho nên Thầy nói thật sự, các sư có gia đình, có con cái, các sư đừng có làm ngơ được những cái này. Cái Đạo Đức con người chúng ta không cho phép chúng ta làm. Bởi vì nó là nhân quả của chúng ta rồi. Nhân quả thì chỉ có đạo đức mới giải quyết nó thôi, chứ còn thiếu đạo đức là giải quyết không được. Chứ đừng nói mà tui bút ngang nó, tui bút đại nó không được đâu, đừng có nghĩ như vậy là sai. Một ngàn lần chúng ta không

bút được nó đâu.

Sư Tuệ Tĩnh: Lỡ bút rồi làm sao Thầy?

Trưởng lão: À, bây giờ mình lỡ bút mà bút không nổi đâu.

Thầy nói bút, mình lỡ mà bút không nổi. Nghĩa là bút phải có kế hoạch, phải có cách thức. Đúng là trong con đường Đạo Đức của đạo Phật, không làm khổ mình khổ người. Mình vút ngang mình đi, mình không khổ nè, mình nói ờ: *“Tâm mình như sắt đá nè, như cây đá này rồi mình không thương nhớ gì nữa”*. Nhưng con mình nó vẫn thương cha. Nó chưa biết mà.

Thầy đã nói rằng con người, cái Đạo Đức mà về tình thương con người, thì con người con vật mà sinh ra thì người nào cũng có mang tình thương. Loài động vật là có tình thương hết. Cho nên một con chim mà tha mối về mà nuôi con, đó là tình thương chứ gì? Nếu nó không thương, nó làm sao nó tha mối cực khổ mà nó đem cho con nó ăn? Nó nhịn đói cho con nó ăn, phải không? Cho nên mỗi mỗi đều là cái tình thương. Nhưng cái tình thương của chúng ta, nó phải đặt như thế nào để không làm khổ mình khổ người.

Hễ bây giờ mình cắt ngang ra: *“Thôi tao bây giờ đi tu, tại bây làm gì làm tao không biết nữa”*. Nói

vậy chứ, mình nói được chứ chưa hẳn đã được như vậy, tâm mình chưa được như vậy. Nhưng thử hỏi con của mình nó biết không? Cha mình đi tu, nhưng tu mà nó khổ quá. Nó đau khổ nó cũng không mà nó làm sao nó hiểu, phải không? Như vậy là rõ ràng là mình tạo cho con mình khổ mà.

Rồi bây giờ, *“Tội bây không có được xuống đây nữa à”*. Trời ơi! Cha mà. Mà mình bỏ được, mình làm ngơ được sao? Mình không đến được sao? Ít ra nó phải hiểu như thế nào? Để rồi nó không đến. Chứ còn nó không hiểu, thì tức là mình đã làm khổ rồi. Mình làm khổ con mình là những người thân của mình, mìnhỡ không? Mình là con người có đạo đức hay không? Đâu chứ Thầy không chấp nhận điều đó đâu.

(39:57) Cho nên, trước khi chưa có đạo Phật, ông Phật bỏ cha bỏ mẹ đi tu, có phải không? Sau khi đạo Phật có rồi, mà người nào cha mẹ không cho, là nhất định ông Phật không cho, không cho xuất gia tu, có không? Vợ không bằng lòng, nhất định không cho. Ở trong Thánh Ni có một cô đó, cô gặp ông Phật lúc hai mươi, ba mươi tuổi gì đó, mà có chồng rồi. Xin theo ông Phật tu, chồng không cho. Đến ông Phật nói: *“Không được, chồng không cho thì cứ về, chứ còn không được theo tu”*. Cho đến khi chồng chết rồi, thì cô bảy mươi tuổi

rồi, thì đến xin ông Phật. Ông Phật cũng già khú khụ rồi, ông Phật nhận cô này vô tu. Thì đủ biết là Đạo Đức của đạo Phật kinh lắm, chứ không phải thường.

Trước kia chưa có đạo Phật thì chưa có Đạo Đức, chứ có đạo Phật rồi có Đạo Đức. Đó, thì chúng ta đọc lại những cái trang sử, những cái kinh sách của Phật, chúng ta thấy rất rõ. Cho nên chúng ta đã lỡ có, thì chúng ta rất khó hơn những người không có. Những người mà không có vợ có con, người đó dễ. Vậy mà, cha mẹ họ không được bỏ. Chứ không phải là nói ờ, không có vợ con rồi bây giờ còn cha mẹ, bỏ đi tu không được đâu. Cha mẹ đồng ý chấp nhận cho đi tu thì mới được đi tu. Vui vẻ cho đi tu, chứ không phải buồn rầu mà cho đi tu, ép buộc. *“Con tôi tại muốn vậy, chứ tôi thiệt không muốn”*, thì cũng chưa được đâu. Đó Thầy nói thật sự, đó là một cái Đạo Đức của đạo Phật mà, Đạo Đức không làm khổ mình khổ người.

Sư Tuệ Tĩnh: Với cái quan niệm mà, nói đây là nhân duyên gặp với nhau mà trả nợ thôi chứ không có là cái gì.

Trưởng lão: Thì đó là cái kiểu mình quán.

Cái kiểu quán để thấy nhân duyên, để cho cái tâm mình nó đừng có cắn rứt. Nhưng mà cái

trách nhiệm bốn phận, mình phải giải quyết như thế nào? Chứ không, mình quán cái kiểu đó là mình thiếu đạo đức, làm khổ mình khổ người. Cho nên bài kinh mà đức Phật giảng cho chú cư sĩ Pessa: *“Có bốn hạng người, hạng người làm khổ mình, hạng người làm khổ người, hạng người làm khổ mình khổ người, hạng người không làm khổ mình khổ người”*. Mà mình có một chút xiu nào làm khổ người thì không chấp nhận. Hiểu cái bài kinh đạo đức Thầy nói rất là hay, cái bài kinh này dạy về cái chú Pessa.

(42:11) Đọc lại những cái kinh Phật thấm thía lắm, Thầy thấy hay thật hay. Cho nên chúng ta không khéo, chúng ta lại dùng cái lời đức Phật quán, rồi chúng ta lại phi đạo đức. Cho nên vì vậy mà nghe đức Phật nói: *“Vô thường, khổ, vô ngã”*, cái bắt đầu lấy vô ngã nói đạo Phật đạo vô ngã, trật!

Cho nên có một vị Hòa thượng viết một cuốn sách... Chứ đâu phải là cái chỗ mà nó không không là Niết Bàn, như vậy là cây đá nó Niết Bàn hết sao? Bởi vậy nó hiểu sai một chút. Thầy nói thật, nó không phải vậy! Cho nên Thầy, lập luận của Thầy là *“Vô ngã Ác pháp”*, chứ *“Hữu ngã Thiện pháp”* chứ. Làm gì chúng ta tu mà mất luôn hết sao? Phải hiểu được như vậy.

(43:52) Còn bây giờ “Vô ngã Niết Bàn”, nghe nói, nghe đức Phật bảo mình quán các pháp, quán thân này, quán thọ, quán tâm của mình là vô ngã, phải không? Coi như nó mình không chấp dính cái nào đâu. Để dùng cái pháp quán đó, để quán cho chúng ta đừng dính mắc, đừng chấp thôi. Chứ không có nghĩa là đạo... Cái gì thật là thật, cái gì đúng là đúng. Chứ đừng có nói quá, nó không được.

Thật sự ra thì người ta cũng muốn đạo Phật cho tuyệt, tuyệt đỉnh, cho nên luận viết đưa Phật đi(...) Cách đời sống con người xa thì chúng ta mó không tới. Như cái Bát Nhã đó, như trí tuệ Bát Nhã, nói cái trí tuệ đó chắc con người không mó tới. Nó không có làm được, thành ra mình nói quá.

Đó, thì hôm nay có cái nhân duyên gặp Thầy thì suy ngẫm những cái lời Thầy nói, cái nào đúng thì tin, cái nào không đúng đừng tin. Ông Phật cũng vậy, ông Phật ổng bảo đừng có tin cái lời của ông Phật. Cái nào đúng, cái đó có kết quả. Nghĩa là có lợi mình lợi người, thì cái đó đúng. Có cái bài kinh...



03-TU PHẢI CÓ GIẢI THOÁT



1- TU TỪNG BƯỚC CĂN BẢN VÀ THEO ĐẶC TƯỚNG RIÊNG

(00:08) **Sư Phước Nhẫn:** Kính bạch Thầy, con vô đây được mấy bữa, thấy nó thoải mái ... con tu tập thấy loạn ở trong đầu nó còn ... cái thân, ăn uống thì thấy con tiếc quá, phải hồi xưa con biết như vậy nó khỏe gì đâu! Phi thời, nó đủ thứ chuyện.

Hồi đó con nghe nói ăn một bữa chắc có lẽ mất quân bình, nó mất sức, thì con nghe bị bệnh con sợ, chừng vô đây ăn một buổi sao thấy nó... Đi cầu cũng khỏe, mà đi tiểu cũng ít, uống nước cũng ít, chẳng những nó không mất sức mà nó lại điều hòa hơn. Mình không biết thì nó sợ, chừng vô Tu viện rồi cái... con tiếc quá, hồi nào tới giờ phải được gặp Thầy sớm mà tu học thì đỡ biết bao nhiêu. Xuất gia tới giờ đi đảo qua, đảo lại hoài. Toàn là, không có đủ duyên thành ra không được tốt.

Còn cái phần học thì con hai bữa nay con không biết hành làm sao? Hồi tối con có gặp

cô Út con có nói để xin sách hoặc là thâu bằng con nghe, con tập hành. Cô Út nói vô đây phải bỏ hết, cô không đồng ý. Cái ly nước cũ đổ nước hết hứng ly nước mới, chứ không có phải để nữa, vì kiến thức ngày xưa học thì không có đúng với chánh pháp. Như vậy con cũng thấy nó có nhiều cái không có thỏa mãn.

Đến đây bước đầu thì phần thân thì con thấy an ổn, còn cái phần tâm thì con xin Thầy trước nhất là chỉ con cách tu tập cái pháp môn nào trước, pháp môn nào sau, để nó không thiếu sót và để nó không phát triển về nhiều chuyện đó... cái căn bản nhất là pháp hành.

(02:01) Bởi vì con cũng như sơ cơ nên không có biết gì hết, chớ hành theo cái kiểu mà mình ở ngoài thì nó không đúng.

Trưởng Lão: Thầy sẽ chỉ... Bởi vì cái pháp hành nó không phải là mình lý thuyết suông mà cả lối đó, dạy cái nào là tu tập cái nấy thôi.

Ví dụ như bây giờ dạy về tập hơi thở bình thường, thì mình về mình tập hơi thở bình thường. Thầy dạy cái pháp trong vòng hai bữa, ba bữa, hoặc một tuần lễ. Mình tập, rồi mình đến mình trình “*Hôm nay con nhận thấy được hơi thở*

của con”. Rồi bắt đầu Thầy dạy kế, cứ dạy từng cấp, từng cấp... Sau khi dạy tất cả những cái căn bản đó rồi, từ cái đi kinh hành cho tất cả những các pháp mà có thể rất là căn bản.

Sau khi đó mình tổng hợp trở lại, mình mới bắt đầu thực hành ngay những cái pháp mà đức Phật đã dạy.

Chứ còn bây giờ nói... Ngay vô đó đức Phật nói Định Niệm Hơi Thở hay là Quán Niệm Hơi Thở, nó phải có cái căn bản nào, chứ vô mà hít thở coi chừng nó loạn bậy hay mình ức chế.

Mình phải tập như thế nào cho đúng, bởi vì mình lấy cái hơi thở chuẩn của mình là cái hơi thở sống bình thường, nó không ngoài cái hơi thở bình thường. Nếu mà tập mình thở chậm quá cũng không được, mà thở nhanh quá cũng không được.

Cho nên bắt đầu đó thì Thầy sẽ dạy cách thức, bắt đầu ngồi thì quý thầy sẽ ngồi, coi thử coi cách thức ngồi như thế nào? Nó có đúng hay không? Để mình chuẩn bị cái ngồi trước cái đã. Sau khi ngồi rồi, thì bắt đầu đó mới dạy cho mình cái hơi thở bình thường. Mình biết được cái ngồi và cái hơi thở bình thường.

Rồi dạy mình đi kinh hành, cách thức mình đi kinh hành như thế nào, coi thử coi cái đặc tướng của mình, tướng riêng của mình, có người đi nhanh, có người đi chậm. Nếu mà mình đi chậm, mà mình muốn đi nhanh để mà tập cho đi nhanh thì không tốt. Tướng của mình đi nhanh mà bây giờ tập lại cho mình đi rất chậm để mình tập trung thì cũng không tốt.

(04:00) Đi cho tự nhiên. Thì cái gì mà nó tự nhiên với đặc tướng của mình thì mình sẽ có kết quả và nó sẽ an ổn. Còn mình, tướng mình, cái người của mình thích đi nhanh mà giờ bắt buộc là phải đi chậm để cho tập trung thì nó bị ức chế.

Thì tất cả những cái này đều là qua kinh nghiệm tu hành của Thầy, Thầy thấy lấy từ cái đặc tướng của mình, cho nên Phật dạy cũng rất rõ. Nó có ba tướng của mình: Nhân tướng, Hành tướng và Đặc tướng. Thì cái Đặc tướng là cái tướng riêng. Trong cái tướng riêng, cái Hành tướng riêng của mỗi người nó cũng có riêng nhau. Và cái Nhân tướng thì cái tướng của mình nó cũng có người cao, người thấp, người mập, người ốm, cũng tùy theo mỗi cái.

Cho nên do cái Đặc tướng đó mà chúng ta mới biết được cái căn cơ của mình tu như thế nào,

tập như thế nào cho nó phù hợp với mình cho có kết quả. Nếu mình không nắm được cái Đặc tướng của mình thì mình sẽ tu không có kết quả.

Kết luận: Đưa ra một cái pháp nào đó rồi bắt buộc mọi người đều tu phải giống nhau hết thì không được, cái đó là trật, nó sẽ đi đến cái không lợi ích.

Khó là nó khó là cái chỗ đó, chứ nó cũng không có khó gì là khó. Pháp của Phật thì rất dễ. Khi mình tập cái hơi thở mình bình thường được. Tập cách thức mình đi kinh hành theo cái Đặc tướng của mình được, thì trong khi đó mình sẽ hợp lại, lấy cái hơi thở làm cái sức Tĩnh, dùng cái Pháp Như Lý Tác Ý mình xả tâm. Cứ như vậy mà xả rớt, tức là ly dục ly ác pháp cho sạch, thì nó sẽ đạt được kết quả của tu hành của mình, chứ cũng không có khó gì.

Nhưng mà mình không quen, mà mình không tập luyện trước những cái căn bản này. Mình vô, mình ngồi cái mình lo mình ức chế, thì tức là mình sẽ bị ức chế. Mặc dù mình nói, mình nghĩ rằng mình cũng sẽ... Như Định Niệm Hơi Thở của Phật dạy: “*Quán ly tham, quán ly sân, quán ly si*”. Ví dụ như mình cũng hít vô, thở ra, mình cũng quán vậy, nhưng mà cuối cùng thì mình bị ức chế.

Bởi vì hễ mình thở chậm quá không được, mà thở nhanh quá. Mình thở chậm là mình sẽ bị ức chế, mà thở nhanh cũng bị ức chế.

Cái pháp Phật thì nó đúng, nhưng mà mình tu sai chút nó cũng trật nữa. Chứ đừng nói rằng bây giờ pháp này Pháp của Phật, mà mình dạy như vậy, mình tu như vậy. Coi chừng mình tu sai thì nó thành sai, mình tu đúng thì nó thành đúng. Bởi vì nó khó là khó cái chỗ mình hiểu cho đúng và mình thực hành cho đúng thì nó mới có kết quả.

(06:11) Cho nên khi mà tu đúng kết quả thì nó thấy giải thoát. Cũng như bây giờ mình ngồi, cái sức của mình nó chỉ ngồi có ba mươi phút, mình ráng cho được một giờ thì mình sẽ bị đau. Và khi bị đau thì nó không đúng pháp, bởi vì đó không giải thoát. Thân của mình nó không được an tịnh, nó bị đau nhức. Cho nên mình tùy theo cái thân của mình, mình ngồi tới mức nào đó, mà nó vừa thấy nó mỏi mệt là xả.

Mình còn giữ được cái thân mình nó tốt thì mình ngồi, mà giữ không được thì đừng để cho nó thụng, cũng đừng để cho nó đau nhức. Bởi vì hễ đau nhức, mình nói nó đau, rồi mình ráng mình ngồi thì nó sẽ hết đau, nhưng mà nó tới thời gian, kéo dài ra nữa nó cũng bị đau nữa, hoàn toàn

nó không hết đâu.

Mình cứ tu sao mà mình thấy cái giờ, phút... một giây, một phút mình tu mà nó có sự giải thoát, nó không có làm khổ mình thì nó được, mà nếu có làm khổ thì không nên. Đừng có bắt buộc, đừng ức chế nó, nó sẽ lần lượt, cái tâm nó xả thì cái thân nó sẽ an tịnh, nó sẽ tăng lên. Chớ mình ép buộc cho nó để nó tăng nhanh thì tức là bị ức chế nó, thì nó sẽ sai pháp. Lưu ý cái phần này là cái phần, nó tu thì phải có giải thoát, chứ không thể nào làm cho mình khổ.

Cho nên một chút xíu mình ngồi tu, mình ham tu là một cái điều tốt. Nhưng mà mình làm cho mình khổ thì nó là sai, nó là ác pháp.

Thì hôm nay đến đây Thầy dạy thực hành chứ không thể nào lý thuyết nữa. Nãy giờ đó cũng là cái lý thuyết của Thầy thôi. Thì thay vì bây giờ thì phải ngồi, phải thở như thế nào, Thầy sẽ dạy những cái điều đó.

Bây giờ Sư muốn hỏi Thầy gì thêm nữa thì hỏi, lát rồi Thầy sẽ dạy.

2- TỈNH GIÁC VÀ CHÁNH NIỆM

Sư Tuệ Tĩnh: Con muốn hỏi thêm cái câu hỏi

bữa hôm đó Thầy, con cũng đang thắc mắc cái...

Trưởng lão: Phần oai nghi.

Sư Tuệ Tĩnh: Cái oai nghi đó Thầy, như Định Niệm Hơi Thở với Chánh Niệm Tĩnh Giác nó trợ duyên cho Tứ Oai Nghi hả thưa Thầy? Đi, đứng, nằm, ngồi, tắm rửa, mặc y, ăn cơm đồ đó, nó trợ duyên cho Tứ Oai Nghi?

(08:09) **Trưởng lão:** Nó trợ duyên Tứ Oai Nghi, nhưng mà Phải phân biệt được cái Chánh Niệm với cái Tĩnh Giác.

Bây giờ thường thì Phật dạy mình, trên cái hành động nội và trên cái hành động ngoại, trên *thân quán thân* tu về hành tướng nội, hay hoặc là hành tướng ngoại.

Hành tướng nội thì tức là cái hơi thở gọi là Định Niệm Hơi Thở hay là Quán niệm hơi thở. Mà hành tướng ngoại thì mình đi, đứng, nằm, ngồi, mang bát mặc y, cái gì mà động dụng cái thân của mình mà bên ngoài, như quét sân hoặc là đi tới, đi lui. Cái đó gọi là Chánh Niệm Tĩnh Giác Định.

Lấy cái sức Tĩnh Giác đó, nhưng mà luôn luôn nó còn có cái Chánh Niệm. Không phải mình chú

ý ở trong cái hành động của mình gọi là Chánh Niệm đầu, cái đó là cái niệm chánh đầu, không phải. Cái đó là mới có Tỉnh Giác ở trong cái hành động mà thôi.

Cái thân hành của mình, thân hành ngoại và thân hành nội. Mà cái thân hành nội là cái hơi thở, mình Tỉnh Giác trong hơi thở, chứ chưa phải có cái Chánh Niệm của mình.

Cái Chánh Niệm tức là cái niệm mà nó không tham, không sân, không si, thì nó là Chánh Niệm. Còn cái này cái niệm, cái hành động của mình nó không có cái niệm gì hết. Nghĩa là cái động dụng đó để cho mình Tỉnh Thức ở trong cái động dụng đó mà thôi. Phân biệt được như vậy. Chứ có nhiều người họ nghĩ rằng mình tỉnh ở trong cái hành động, thở ra biết ra thở vô biết vô, cái niệm đó là Chánh Niệm thì không phải.

Cái niệm Chánh và cái niệm Tà. Cái niệm Tà là cái niệm đau khổ, niệm ác. Mà cái niệm Chánh là cái niệm thiện, nó không làm cho mình đau khổ.

Như vậy thì cho nên trong mười sáu đề mục mà Phật dạy Định Niệm Hơi Thở đó, thì *“Quán ly tham, tôi biết tôi hít vô. Quán ly tham, tôi biết tôi thở*

ra”, thì cái mà ly tham, cái ly sân, cái ly si này, cái vô ngã. Thì những cái quán này, nó là cái Chánh Niệm. Làm cho chúng ta không tham, sân, si, tức là không ở trong ác pháp. Đó là cái Chánh Niệm. Còn cái Tỉnh Giác là chúng ta biết được cái hơi thở ra vô.

Phải lưu ý cái phần này, chứ không khéo thì mình không biết cái Tỉnh Giác ở chỗ nào, mà Chánh Niệm ở chỗ nào. Vì vậy mà mình thấy bây giờ cái Chánh Niệm, thì mình cho rằng cái hơi thở, mình biết hơi thở ra vô, đó là cái Chánh Niệm. Cái niệm này nó không thiện, không ác thì làm sao gọi nó Chánh Niệm được.

(10:12) Nó có cái niệm thiện, niệm ác và cái niệm không thiện không ác. Thì cái hành động của cái thân mình đi và cái hơi thở mình thở ra thì nó không thiện không ác. Cho nên vì vậy mà trong Thiền tông, mình phải lấy cái chỗ mà “chẳng niệm thiện, niệm ác”. Nhưng ở đây Phật dạy chúng ta đó: “Ngăn ác, diệt ác. Sanh thiện, Tăng trưởng thiện”. Tức là bảo chúng ta ở trong niệm thiện, chứ không phải ở trong cái vô niệm. Còn cái kia nó bảo ở trong cái *vô niệm*; không có niệm thiện, niệm ác là nó *vô niệm* chứ gì.

Phải lưu ý về cái chỗ Thầy nói rất rõ. Đây là cái

kinh nghiệm bản thân mà Thầy, trải qua thời gian Thầy mới biết được những cái danh từ này, chứ không khéo chúng ta sẽ bị lầm. Bởi vì người ta đã hiểu, và các nhà học giả đã hiểu như vậy. Bây giờ tới mình, mình cũng vẫn phải hiểu như vậy, chứ không làm sao cách nào khác.

Qua cái kinh nghiệm tu mới nhận được cái chỗ này. Vì vậy cho nên cái bài kinh Định Niệm Hơi Thở đó, Phật mới dạy chúng ta: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*. Đó là dạy chúng ta ở trong Chánh Niệm của cái hơi thở. Cái niệm đó là cái niệm hơi thở, tức là mình nhắc nó đó là ở trong cái Chánh Niệm của hơi thở. Nhưng mà cái niệm này nó không phải niệm thiện niệm ác. Bởi vì cái niệm hơi thở làm sao ác thiện được?

Vì vậy cho nên bây giờ chúng ta biết, bắt đầu chúng ta tập Tĩnh Thức. Tức là người mới tập hơi thở để lấy hơi thở bình thường mình thở. Thì ngay cái câu đầu *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, “Hơi thở dài tôi biết hơi thở dài. Hơi thở ngắn tôi biết hơi thở ngắn”* đó. Câu này để chỉ chúng ta Tĩnh Thức, tập ngay liền Tĩnh Thức trước tiên, lưu ý Tĩnh Thức. Tức là bây giờ mình ngồi đây ba mươi phút này, không có một niệm nào, chỉ biết duy nhất một hơi thở. Thỉnh thoảng

mình hướng tâm Như Lý Tác Ý để cho cái tâm nó nhắc, thì cái tạp niệm nó không xen vô được. Mình không nhắc thì có tạp niệm xen vô.

(11:57) Mình cố gắng mình thở mà mình đếm thì trật. Bởi vì các Tổ dạy mình đếm, tức là phải luôn luôn phải tác ý ra ngoài. Coi như niệm cái sổ tức, niệm cái đếm hơi thở thì như vậy nó không đúng.

Trái lại cái phương pháp của Phật dạy Như Lý Tác Ý, nó không có được nhắc hoài. Như Lý Tác Ý tức mình ám thị nó rồi, mình cứ mình thở, tự động cái tâm mình biết. Thỉnh thoảng tác ý ra cái hơi thở để cho nhắc tiếp tục thêm cái thời gian nữa, cho nên mình không đếm. Mà trái lại mình có được cái khoảng thời gian yên lặng của mình, cái tâm đang biết hơi thở. Mình nhắc cho nó biết, mà mình không nhắc tức là không tác ý ra. Không có Như Lý Tác Ý cái hơi thở ra, thì cái tạp niệm khác nó sẽ... Khi mà nó yên ổn thì không nói gì, mà nó không yên ổn thì cái tạp niệm nó phóng vô liên.

Còn cái Như Lý Tác Ý thì nó chặn đứng tất cả những niệm khác, nó không xen vô để chúng ta có được cái khoảng thời gian. Có được cái khoảng thời gian năm hơi thở hay mười hơi thở, khoảng

thời gian một phút, hai phút đó chúng ta lại tác ý một lần nữa. Cứ ám thị nó hoài, ám thị nó để cho kéo dài thêm cái thời gian.

Vì vậy mà trong khi cái thân của chúng ta - *an tịnh thân hành* mà - trong khi cái thân mình nó đang thở, nó đang ngồi yên lặng đó, mà nó nghe an ổn đó thì nó được, mà nó không an ổn thì xả ra. Bởi vì an tịnh... Còn nó không an tịnh thì xả ra. *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô. An tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*. Rõ ràng bây giờ thân mình đang an. Mà bây giờ cái thân mình nó không an, nó đau, nó nhức, nó tê là trật rồi. Mình xả ra liền, chứ không thể mà ngồi mà tập như vậy. Tập như vậy gọi là ức chế thân, làm cho thân khổ. Mà thân đang khổ, đang bị thọ khổ đó, đó là đang ở trong ác pháp.

Cho nên vì vậy mà phải xả cái ác pháp ra. Bởi vì Phật nói: *“Ngãn ác, mà diệt ác”*. Bây giờ đang ở trong ác pháp mà cứ ngồi đó chịu đau như vậy, tức là mình tự làm khổ mình, tức là khổ hạnh. Đức Phật không chấp nhận. Cho nên cái khổ hạnh, là cái gì làm cho mình khổ?

Cũng như bây giờ ví dụ như Thầy ăn ngày một bữa, Thầy sống được, không có gì hết. Mà Thầy ăn ít, thay vì một bữa ăn ba chén cơm. Mà bây giờ

Thầy ăn có một chén cơm làm cho cơ thể Thầy bị đói và cơ thể Thầy càng sa sút, rồi mệt nhọc khổ sở. Thì lúc bấy giờ đó là Thầy ức chế về cái ăn, tiết thực để cho thân Thầy quá khổ. Thì như vậy là Thầy đã ở trong ác pháp, chứ không phải thiện pháp, phải hiểu được vậy.

(14:04) Cho nên “Ngăn ác, diệt ác”, mà giờ mình cứ nuôi dưỡng ác pháp, mình nghĩ rằng đó sẽ giải thoát, mình không giải thoát mà mình làm khổ mình.

Còn bây giờ Thầy ăn một bữa mà cơ thể Thầy nó suy yếu, nó lần lượt nó cảm giác như nó khổ sở, nó sinh bệnh thì như vậy ăn một bữa không được, phải ăn hai bữa. Chứ ông Phật ổng bảo mình không có nên ức chế nó, không có làm khổ nó. Ở trong ác pháp thì không được, phải ở trong thiện pháp. Mà nếu mình hơn cái thiện pháp tức là bị lợi dưỡng, tức là mình chạy theo dục. Mình chỉ đủ nuôi sống, đừng có để cho nó kiệt quệ, đừng có để cho nó bệnh đau thì nó đúng. Mà mình bây giờ nó mập mà còn lại ăn uống cho nó mập hơn nữa, để nói nó khỏe, sự thật ra nó bị dục. Mình chạy theo lợi dưỡng nó sinh dục. Mà nó sinh dục thì bao giờ mình ly dục được?

Cho nên ở đây Thầy nói, ví dụ như đức Phật

cho biết rằng ăn ngày một bữa là đủ sống rồi. Thực sự là đúng như vậy, nó không sai đâu. Bởi kinh nghiệm bản thân của các vị Tỳ kheo ngày xưa, với Phật ngày xưa mà, người ta biết rõ. Cho nên người ta không cần ăn buổi sáng, buổi chiều người ta không cần uống cái gì thêm, người ta thấy nó đủ sống rồi.

Vì vậy sau cái thời gian tu tập thì Thầy ở đây Thầy cũng cảm thấy, đúng là đức Phật có kinh nghiệm trong cái bữa ăn, ngày ăn một bữa đủ sống. Còn bây giờ ăn một bữa mà mình ăn ít quá, mình tiết thực ít quá, cơ thể sẽ kiệt quệ. Đó! Thì do như vậy đó mình đã thấy được cái mâu nhiệm, nhất là từ cái chỗ ăn mà nó ly được cái dục. Từ cái chỗ ăn mà chúng ta không còn tham ăn nữa. Thì tất cả những cái dục khác nó sẽ lần lượt, nó sẽ ly được, nó lìa ra được hết.

Đó thì bắt đầu bây giờ chúng ta thực hiện là chúng ta phải nắm cho vững, là cái Chánh Niệm là cái niệm nào, mà cái Tỉnh Giác là cái chỗ nào Tỉnh Giác. Hai cái này quan trọng lắm. Mà thường thường cái Giáo pháp của đức Phật để, coi như là Tứ Niệm Xứ thì đức Phật nói “Trên thân quán thân, trên tâm, trên thọ, trên pháp mà quán, thì luôn luôn để khắc phục tham ưu”. Khắc phục cái

tâm tham ưu của mình, làm cho nó ly dục ly ác pháp hết.

(16:00) Thì như vậy chúng ta rõ biết được cái mục đích của đức Phật nhằm vào để làm cho chúng ta hết tham, sân, si. Vậy thì muốn hết tham, sân, si thì chúng ta phải đi trên con đường *ngăn ác, diệt ác* rồi. Vậy thì bắt đầu muốn *ngăn ác, diệt ác* được, thì phải có sức Tỉnh Thức. Mình phải có tỉnh mình mới ngăn, mình mới diệt nó được. Chứ mình không tỉnh thì mình mê thì làm sao mà mình diệt nó được? Cho nên vì vậy bắt đầu mình phải tu cái Thân Hành Niệm, đi đứng nằm ngồi, tất cả những cái hành động của mình, ở bên ngoài cái gì đó, đó gọi là Thân Hành Niệm.

Thân Hành Niệm Nội thì tức là cái hơi thở của mình, nó có hai cái hành động, hành động nội và hành động ngoại của thân. Do đó lấy hai hành động này mình tu tập trước, để tập cái gì? Tập Tỉnh Thức.

Tỉnh Thức, khi mà được Tỉnh Thức một cái thời gian, thí dụ từ mười phút đến ba mươi phút, mình không cần một giờ đâu. Khoảng độ chừng mười phút, năm phút cũng là được rồi, bắt đầu từ đó chúng ta sẽ lần lượt chúng ta xả tâm, chứ chúng ta không có chuyên để đi vào cái Tỉnh Thức cho

nhiều. Chúng ta không cần Tỉnh Thức nhiều, chỉ cần năm hoặc là mười phút, trong khoảng thời gian đó thì chúng ta tiếp tục, chúng ta xả tâm được rồi. Mà xả tâm tới đâu, cái tâm mà chúng ta xả tới đâu thì cái Tỉnh Thức nó tăng lên.

Bởi vì mình xả là cái tâm nó thanh tịnh, nó thanh tịnh thì nó tăng lên. Chứ mình đừng có ức chế cái vọng tưởng của mình thì sai. Mà do cái chỗ xả tâm đó mà cái tâm thanh tịnh nó yên lặng. Tâm nó quay vô nó vẫn biết hơi thở hay hoặc vẫn đi, là cái chỗ mà chúng ta xả tâm, chứ không phải chỗ mà chúng ta cố gắng tập để cho nó luôn luôn kéo dài cái thời gian không vọng tưởng thì cái đó là trật.

Do cái chỗ xả mà nó được cái này, chứ không phải do chỗ mình ngồi mình tập, mình ức chế nó mà được cái chỗ này.

Cho nên ví dụ như bây giờ mình không hiểu đó, mình cứ lo mình ngồi để mình cố gắng mình hít thở, hay là hoặc mình tìm một cái đối tượng nào đó, để mình giữ cái tâm mình không có vọng tưởng đó, thì nó không đạt chất lượng thời gian dài lâu. Nó chỉ có thể sức của mình, mình có thể một giờ hoặc đến hai giờ, nhưng mình ở trong khoảng thời gian đó mình vẫn bị những cái trạng

thái Tượng. Chứ nó không phải là hoàn toàn nó tĩnh bơ như mình ngồi hoàn toàn bình thường vậy đâu. Nó xảy ra nhiều cái trạng thái, nó đem ra hỷ lạc, rồi hơi thở nó thay đổi. Lúc thì nhỏ nhiệm, lúc thì như gần như mất, nó làm đủ cái trạng thái ở trong đó. Cho nên vì vậy chúng ta bị rơi vào các trạng thái của Tượng mất rồi. Chứ nó không có được mà như mà chúng ta ở trong cái tâm thanh thân bình thường.

(18:11) Khi mà nó ly dục rồi thì cái tâm nó quay vô, nó không phóng dật, nó luôn luôn nó biết hơi thở. Mình đi nó biết đi, mà mình ngồi thì nó biết hơi thở của mình. Tự nó, nó không phóng ra thì nó không nghĩ gì hết. Nó quay vô thì nó yên lặng, thì lúc bấy giờ tâm chúng ta đã ly dục ly ác pháp, thanh tịnh.

Cho nên chúng ta ngồi đó mà chúng ta tác ý ra, khởi một cái ý gì đó, tức là Tầm Tứ chúng ta khởi ra được, hoàn toàn chúng ta chủ động được cái Tầm Tứ của chúng ta.

Mà chúng ta ngồi im lặng thì nhứt tâm hoàn toàn, nó ở trong, duy nhất nó tự động nó trụ vào cái hơi thở. Nó vẫn biết hơi thở thì hoàn toàn đó là chúng ta đã biết mình đã nhập được Sơ Thiền.

Chứ không phải Sơ Thiền mà chúng ta ngồi như thế này nó không vọng tưởng rồi trong một tiếng, hai tiếng, chúng ta xả ra, bao nhiêu thứ vọng tưởng khác, nói: “Ồ! Hồi nãy tui ngồi, tui nhập Sơ Thiền. Sự thật không phải đây, mình ức chế nó, chứ không phải Sơ Thiền.

Sơ Thiền là lúc nào? Bây giờ chúng ta ngồi thì cái tâm nó quay vô. Nó quay vô tức là không phóng dật. Thì nó quay vô, nó biết cái gì đây? Nó biết hơi thở nó, chứ không có gì hết. Còn mình đi thì nó tập trung với cái hành động đi của nó, nó biết. Mình làm gì, nó không khởi niệm nào hết.

Khi mà mình không điều khiển để mà tác ý ra, tức là không điều khiển Tâm Tứ, thì tức là nó sẽ không bao giờ mà nó phóng ra nó khởi một niệm gì hết. Nó chỉ luôn luôn, nó chỉ biết như vậy rất là an ổn và rất là thanh thản và vô sự. Nó không khởi một niệm nào mà làm cái chuyện này, chuyện kia, chuyện nọ, nó không nghĩ tất cả những cái gì hết. Lúc bấy giờ mới gọi là tâm chúng ta ly dục ly ác pháp, mới gọi là nhập Sơ Thiền. Phải lưu ý cái phần đó.

3- ĐỘC CƯ - TÂM KHÔNG PHÓNG DẬT LÀ BÍ QUYẾT THIỀN ĐỊNH

Vì vậy trong cái thời gian mà tu tập đây, cái điều kiện, mà cái bí quyết thành công ở đây là phải thấy, phải nói là cái bí quyết là nó phải có cái gì đặc biệt mới gọi là bí quyết. Cho nên Độc Cư là bí quyết. Tại sao mà độc cư để mà bí quyết? Lưu ý cái phần này.

Bây giờ chúng ta có tu, có ngồi cách gì đi nữa mà chúng ta không giữ trọn độc cư thì chúng ta không đạt được cái tâm này, không đạt được cái Sơ Thiền. Coi chứ Sơ Thiền nó là Giới Luật, mà giới luật nghiêm túc được thì tức là chúng ta phải tu tập mọi cách nó mới giới luật nghiêm túc. Chứ cái tâm của chúng ta nó hay phạm giới lắm. Hành động thân, miệng của chúng ta, chúng ta giữ gìn được, chứ cái ý chúng ta không giữ gìn được, nó khó lắm. Mà muốn cho nó thanh tịnh được thì tâm nó không phóng dật, nó quay vào, nó không nghĩ ngợi nữa thì nó mới được, chớ còn không, nó khởi niệm.

(20:18) Thí dụ như bây giờ Thầy nói thấy cái miếng ăn, nó khởi thêm tức là nó cũng bị tham rồi, nó cũng bị phạm giới rồi. Ví dụ như bây giờ trưa mình ăn, nhưng mà giờ này người ta đem cái

bánh đến, mình thấy muốn ăn thì tức là đã ăn phi thời rồi đó, ăn trong ý đó. Thì cái đó là nó phạm giới ở trong cái ý rồi.

Cho nên vì vậy người tu, người ta ly dục ly ác pháp, giờ này không phải giờ ăn, đem món ăn đó tới người ta cũng không thèm, tức là tâm nó không có tham, nó ly.

Còn bây giờ thấy cái bánh, hay ly sữa, hay cái gì mà đem đến nó khởi muốn ăn uống, thì tức là cái ý nó ăn uống phi thời. Còn cái thân của chúng ta, thì nó không ăn uống phi thời vì chúng ta giữ gìn giới luật, nhưng cái ý giữ không được đâu. Cho nên khi mà mình tu tập để mà giới luật thanh tịnh của tâm, tâm ý của mình thanh tịnh thì mình phải thực hiện đến cái mức độ, nó mới thanh tịnh thực sự.

Thì nói đến Giới, tức là nói tâm ly dục ly ác pháp, đức Phật xác định điều đó rất rõ trong kinh, rất rõ ràng mà. Đức Phật nói đến ly dục ly ác pháp thì tức là nói Giới Luật Thanh Tịnh. Mà nói Giới Luật Thanh Tịnh không có nghĩa là nói thân chúng ta giữ gìn giới luật thanh tịnh, mà nói *ý giữ gìn giới luật thanh tịnh*. Tức là nó không khởi nghĩ tầm bậy tầm bạ nữa, nó dứt tợn như vậy đó.

Cho nên ở đây, khi mà chúng ta thực hiện như vậy thì cái bí quyết mà để thực hiện được cái Ý mà thanh tịnh Giới, thì là pháp môn Độc cư. Chúng ta sống một mình không nói chuyện ai, không đi tới đi lui ai trong vòng ba tháng, một năm đến ba năm, thì chúng ta sẽ thấy tâm chúng ta quay vào.

Nghĩa là không hề sợ hãi trước cái chết. Ví dụ bây giờ cái thân đau, chết bỏ nhất định là không đi ra. Mà đi ra bệnh viện rồi, thì bắt đầu nó động rồi. Nghĩa là mình gọi bác sĩ vô thì mình... Khi mà vào phát tâm mà tu hành nguyện nhất định giữ độc cư. Nếu mà cái duyên phước của mình nó đầy đủ thì trong cái thời gian đó, nó không có bệnh, mà nó bệnh nhất định là chết bỏ.

(22:02) Bây giờ Thầy nhắc lại để cho thấy được cái pháp môn về Hạnh Độc Cư để cho cái tâm nó không phóng dật, nó quay vô mà để cho nó thanh tịnh đúng Giới của nó đó.

Thì trong cái khoảng thời gian mà Thầy về đây nhập thất, thì một hôm đó ở phía trước mà chỗ cái nền, chỗ tượng Phật mà bây giờ Thầy đặt cái tượng Phật nằm đó, cái thất của Thầy cất ở đó. Mà giữa cánh đồng ruộng như vậy, hồi đó không có cây gì hết. Thì cũng làm bằng thiếc vậy Thầy ở nóng lắm, nhưng mà Thầy ở Thầy tu. Thì trong lúc

đó coi như là cái vùng này nó mới có giải phóng, nó mới có yên thôi.

Thầy về Thầy làm cái thất đó Thầy ở, Thầy tu. Thì lúc bấy giờ đó, thì coi như người dân họ đâu có ở trong cái vùng này. Bị chiến tranh, cho nên họ không có ở vùng này, họ phải chạy ra ngoài chợ Trảng Bàng họ ở ngoài đó. Còn cái vùng này là vùng cách mạng. Cho nên hoàn toàn ở đây coi như là bom cày đạn nổ, không có người nào ở.

Thầy về đây coi như là một khu, một cánh đồng rừng mênh mông vậy chứ còn cây tranh với cái cây hôi đó, cây mà bông trắng trắng mọc đầy, không có cái cây gì lớn hết. Nó ủi phá sạch, khai hoang hết, nó chỉ còn có những cây cỏ như vậy.

Thầy về đây, Thầy cất cái thất Thầy ở. Trong khi đó Thầy nguyện nhất định là không ra thất, nhất định là chết bỏ, giữ độc cư hoàn toàn. Mà khi lúc bấy giờ cái thân Thầy đau, Thầy nhất định là ngồi, dựng cái thân ngồi trên bồ đoàn mà chịu chết với nó. Nhất định là không rời mà không kêu ai hết, không có đi trị bệnh, quyết định là nhất định. Do đó hoàn toàn là Thầy chủ động được, mình liễu chết chứ không.

Còn một lần nữa trong cái thời gian chiến

tranh, coi như cái vùng này là ai ở trong này là bị chết đó. Thầy nói, mọi người người ta bỏ đây, người ta đi mà. Còn Thầy, hoàn toàn Thầy ở Thầy tu, Thầy nguyện, Thầy nhất định, Thầy tu chết bỏ mà.

Cho nên khi mà máy bay, khi mà hai bên quân đội bên này với bên kia nó bắn nhau đó, Thầy ở giữa cái trận chiến của họ như vậy mà Thầy vẫn ngồi sừng sững trước cái tượng Phật. Cái tượng Phật ở trước chùa, cái tượng đó đó, Thầy để trong thất của Thầy. Thầy để cái tượng lớn như vậy, Thầy ngồi đối diện với tượng Phật Thầy tu.

(24:11) Do đó mà khi hai bên, hồi mà khi giải phóng, cách mạng nó đến đây, nó đóng trong khu vực, nó đào hầm đào hố xung quanh, nó bảo Thầy đi đi. Thầy nói: *“Bây giờ tôi phát nguyện, tôi ở tu tôi không có đi.”* Nó bảo Thầy, nó đuổi Thầy, nó không cho ở đây, chỗ này đánh giặc. Nó đuổi Thầy, không cho Thầy ở. Thầy nói: *“Bởi vì tôi nguyện tôi tu rồi, tôi giờ chết bỏ thôi”*. Nó đào hầm đào hố, vòng vòng đây nó đào hết. Nghĩa là hố cá nhân rào hết.

Khi đó bắt đầu máy bay của chế độ cũ đó, của Quốc gia hồi đó, nó vô nó bắn. Nó đập tan nát, bỏ bom hết trong khu vực này. Họ nằm hố cá nhân,

họ nằm đó hết. Cái bắt đầu xe tăng nó đổ vô. Đổ vô nó bắn kinh khủng lắm, rồi cái bộ binh nó đi theo xe tăng nó vô. Tới chừng mà bộ binh nó vô, mấy ông giải phóng này bị máy bay rồi pháo nó đập, mấy ông phải rút đi bỏ, đánh không thấu.

Thành ra cái bộ binh nó vô, thấy Thầy ngồi sừng sững đó: *“Trời! Bộ Thầy muốn chết sao mà Thầy ngồi đây?”* Thầy nói: *“Bởi vì Thầy phát nguyện Thầy tu”*, rồi thôi. Rồi nó đi qua luôn, nó không bắt. Nó không hỏi Thầy gì hết, đi luôn hết, Thầy an ổn Thầy tu.

Thầy nói mình chết là mình chết ở trên bồ đoàn, chứ không chết dưới bồ đoàn. Mà thật sự ra Thầy nói Giới Luật nghiêm chỉnh thiệt. Thầy giữ Giới mà hộ trì Thầy được, chứ còn không cách gì mà độ Thầy nổi. Nhờ cái oai lực của Giới Luật, Thầy sống. Thầy lấy Giới Luật mà Thầy làm cái chuẩn Thầy tu.

Cho nên trong những cái giờ phút đó, người ta ai cũng sợ Thầy hết, nghĩa là Thầy gan dạ quá. Thầy nói chết cũng một lần thôi. Cho nên vì vậy nhất định là không rời khỏi thất mà. Khi mà Thầy phát nguyện, Thầy vào thất Thầy tu mười năm, Thầy nói: *“Nếu mà làm chủ được sanh tử luân hồi thì mới ra thất, mà không làm chủ được sanh tử luân*

hồi là hoàn toàn là chết trong thất, chứ không ra khỏi thất”.

Thầy không hiểu tại sao mình hiểu? Nhưng mà sau đó, Thầy sau khi tu xong nhìn lại, Thầy mới thấy được cái bí quyết thành công trên cái sự tu tập là chỉ có Độc Cư. Không tiếp duyên với ai hết, chỉ sống một mình mình. Cho nên thất Thầy luôn luôn lúc nào, ban ngày thì cũng đóng cửa lại hết, Thầy không có mở ra, Thầy không có đi ra ngoài đâu. Ra ngoài sợ họ gặp, cái họ nói chuyện.

(26:12) Cho nên vì vậy mà Thầy cứ đóng cửa, ai vô thì Thầy, cứ thỉnh thoảng là Thầy đi kinh hành là khi không có ai, chứ mà Thầy thấy có ai là Thầy lo Thầy ngồi. Họ thấy Thầy ngồi là họ không nói chuyện. Mà thấy Thầy đứng, hay hoặc Thầy đi chơi thì họ nói chuyện. Đang đi kinh hành là họ lại nói chuyện. Thầy sợ lắm, Thầy tránh duyên tất cả. Mà suốt mười năm không hề Thầy nói tiếng nói.

Sau đó Thầy suy gẫm Thầy biết, từ cái chỗ mà không nói đó, cái tâm nó tuôn trào. Nó nghĩ cái này, nó nghĩ cái kia đủ thứ, nó tuôn trào ra hết. Thầy hoàn toàn Thầy cầm chân Thầy, không có cho nó tiếp duyên. Nó lý luận đủ cách để mà nó phá độc cư nó đi ra. Cái tâm nó dữ lắm, chứ nó

không có hiền đâu. Đến khi mà đau nó cũng lý luận nữa, phải đi uống thuốc, phải này kia để cho mạnh mới tu được, nó luận đủ. Thầy nói nhất định là Thầy thà chết, chứ Thầy nhất định là chống lại, chứ Thầy không có bao giờ mà nó sai bảo Thầy được cái gì hết. Cho nên cuối cùng cái nó tuôn ra hết, nó tuôn ra hết, rồi bắt đầu nó quay vô.

4- QUÁ TRÌNH TRƯỞNG LÃO NHẬP TỬ THIÊN

Thầy mới hiểu không phải mình ngồi mà có thể nó có thiên Định được. Mà do mình xả hết, mà cái tâm của mình không khởi ra. Bởi vậy cho nên nó quay vô. Nó quay vô, Thầy nói ngồi đâu, cái tâm của Thầy nó vẫn biết hơi thở, mà Thầy không cần phải tu tập gì hết. Nó không phóng ra cái gì nữa hết, nó hoàn toàn nó quay vô. Nó quay vô suốt ngày, Thầy nói nó an tịnh vô cùng lặn. Cho nên vì vậy Thầy nói: “À! Như vậy Thầy là sẽ nhập định được rồi”. Thầy sẽ nhập định được rồi, Thầy thấy rõ ràng cái kết quả này rồi.

Cho nên Thầy mới nói với mẹ Thầy, Thầy nói: “Con sẽ nhập định, nếu mà con không... Mẹ đem cơm vô trong thất con mà không thấy con ăn thì mẹ bùng ra đùng để thiêu. Nhưng mà mẹ đừng có lo lắng, con không chết đâu, con nhập định, chứ không chết đâu”. Thầy nói dặn mẹ Thầy trước như vậy.

Cho nên suốt bảy ngày Thầy ở trong thất, mà cả hai tháng trời Thầy mới xuất định ra. Thầy ra lệnh, Thầy bảo: *“Tịnh chỉ hơi thở”*. Nó tịnh chỉ, Thầy ngồi luôn mà.

(27:57) Hai tháng luôn đó, chứ không phải là trong bảy ngày đâu. Ban đầu Thầy thử một đêm một ngày, Thầy thấy được rồi. Sau đó Thầy nói với mẹ Thầy rồi, Thầy định là bảy ngày. Nhưng mà Thầy nói, Thầy dặn mẹ Thầy: *“Chừng nào mà con... Mẹ đừng có gọi ai, mẹ đừng có sợ, con không có chết đâu”*. Thầy dặn trước mà. Thầy sợ bà sợ quá, bà gọi bà con lối xóm. Thầy chưa có ra định được, họ tưởng Thầy chết đó, họ đem họ chôn. Thầy dặn trước: *“Mẹ đừng có sợ. Chừng nào mà con có thú thì mẹ chôn. Còn không có thú thì mẹ đừng có đụng tới con cái gì hết. Mẹ đừng có kêu gọi bà con. Mẹ đừng có sợ, mẹ cứ bình thường thôi. Con ăn, không ăn kệ nó. Mẹ yên tâm, chớ đừng có gì hết”*. Thầy dặn trước hết.

Bởi vì Thầy thấy Thầy làm chủ được cái chỗ mà cái hơi thở Thầy rồi. Thầy bảo nó ngưng, nó ngưng rồi. Vì vậy mà Thầy thấy khi mà cái tâm nó quay vô, nó không phóng dật. Nó quay vô, nó biết hơi thở của nó rồi, Thầy ra lệnh cái nó làm được. Thầy ra lệnh, bởi vì Thầy biết nhập Tứ Thiên là

hơi thở nó tịnh chỉ. Phật dạy mà.

Cho nên khi mà Thầy ra lệnh diệt Tầm Tứ, nó hoàn toàn nó không tác ý ra được nữa. Thầy nhập Nhị Thiên, Thầy ra lệnh: *“Tầm Tứ tịnh chỉ, ngưng đi”*, tức là diệt Tầm Tứ. Tầm Tứ nó tịnh chỉ thì mình tác ý không có được. Mình vô định nó rồi, cái Nhị Thiên không có tác ý được, chứ không phải ngồi đây nó có vọng tưởng đâu.

Cái Sơ Thiên mình tác ý ra, mình nghĩ, mình suy tư cái này kia được. Nhưng mình chủ động, chứ không phải tự động nó nhảy vô được. Còn cái Sơ Thiên của mình cho nên nó có Tầm, có Tứ, có Nhất tâm, có Hỷ Lạc của nó. Cho nên nó nằm chi thiên của Sơ Thiên.

Nhưng đến Nhị Thiên thì hoàn toàn là tác ý không được. Khi vô đó rồi tác ý không được. Bởi vì cái tầm tứ nó diệt mà, đâu có còn tác ý được. Nó cao hơn một bậc rồi, nó định rồi. Nhưng mà cái hơi thở nó còn thở.

Cho đến khi mà Thầy ra lệnh cho hơi thở nó ngưng, Thầy thấy rõ ràng là Tứ Thiên nó cao, cái sức nó làm cho cái thân bất động. Cho nên bây giờ ngồi bao lâu cũng được rồi. Vậy nếu mà người ở ngoài người ta không biết, người ta nói mình

chết. Vậy cho nên Thầy mới dặn mẹ Thầy kỹ lưỡng lắm, rồi bắt đầu Thầy mới nhập định, hai tháng trời Thầy mới xuất định. Thầy dặn trước mà, Thầy vô định Thầy dặn: *“Tịnh chỉ hơi thở, hai tháng ra định”*

Sư Tuệ Tĩnh: Không ăn hủ Thầy?

Trưởng lão: không ăn uống gì hết, hai tháng ra.

Sư Tuệ Tĩnh: Sao lúc đó mình biết Thầy?

(29:57) **Trưởng lão:** Vãn mình ở trong cái trạng thái rất rõ ràng lắm. Hễ mình hướng tâm cái mình biết hết hà. Mà mình không hướng tâm, mình ở trong cái trạng thái im phăng phắc.

Sư Phước Nhãn: Ai tới lui mình cũng biết hủ Thầy?

Trưởng lão: Không! Tới lui thì mình.. Khi mình vô thì không biết. Nhưng mà mình hướng ra thì ai làm gì mình biết hết hà. Mà mình không hướng, mình cứ ở trong đó để kéo dài cái thời gian đó ra. Chứ không phải mình ngồi, mà ai làm gì xung quanh mà mình biết đâu, không có.

Nó ở trong cái Nhị Thiên thì tuy rằng diệt tâm tứ, chớ ai xung quanh gì mình biết hết.

Còn cái Tứ Thiện nó tịnh chỉ luôn, mình không biết đâu. Coi như nhập Tứ Thiện thì hoàn toàn, nó ở trong một cái trạng thái, nó không có không gian và thời gian. Mà không có bao giờ mà ai ở ngoài này mà mình lưu ý hết. Nó không bao giờ tập trung ai, nó không biết đâu.

Nhưng mà khi mình hướng ra, mình hướng ra mình xem coi thử coi cái, ở ngoài có cái gì, thì hướng ra ai làm gì làm mình biết hết. Mà mình hướng tâm trở vô trong định, thì mình hướng tịnh chỉ hơi thở, thì ngay đó là mình hoàn toàn không biết nữa, nghĩa là còn có một cái trạng thái của mình. Thấy biết cái trạng thái đó là cái trạng thái bỏ thân mà; chúng ta không mất, nghĩa là còn biết cái đó thôi. Rõ ràng là bây giờ mà nếu mình tịnh chỉ hơi thở là mình sẽ đi vào chỗ đó. Coi như là phải nhập tới Tứ Thiện mới xả bỏ được báo thân.

Chứ còn người mà không nhập được Tứ Thiện không xả bỏ được báo thân. Nghĩa là làm chủ được cái hơi thở, xả cái hơi thở được, nó không thở thì mình bỏ cái thân mình được. Nhưng mình giữ cái thân của mình được cái thời gian nào thôi, chứ còn mà giữ xa hơn nữa không được.

Cái trong cái Tứ Thiện nó không có thể giữ hơn được, cho nên tới đó nó phải thở ra. Còn

mình làm chủ thì mình bắt nó thở ra được, mình thở vô được. Cho nên trong suốt cái thời gian đó thì Thầy có thử, thử tất cả những cái đó Thầy biết.

Nhưng mà đến cái Diệt Thọ Tưởng Định thì nó không có cái thời gian dài. Có nhập thử được, nhưng mà không có thời gian dài. Thầy định Thầy nhập luôn suốt, bởi vì cái thời gian Diệt Thọ Tưởng Định nó có cái từ trường, nó bảo vệ cái thân của mình. Hoàn toàn cái thời gian rất dài hoặc là một năm, hai năm mình nhập trong đó, nhưng mà chưa có thời gian ở trong đó.

Thầy nghĩ rằng, trong những ngày giờ phút gần đây, tất cả chúng mà không có ở đây nữa, Thầy không có hướng dẫn, coi như mình không có trách nhiệm gì nữa hết thì mình sẽ nhập vào cái định đó để xem. Bởi vì từ lâu đến giờ mình đâu có biết. Nghĩa là từ nào tới giờ chưa có người nào mà nhập như vậy, thành ra mình cũng chưa biết thời gian nó sẽ như thế nào, trong cái thời gian của Diệt Thọ Tưởng Định như thế nào.

(32:19) Còn Sơ Thiền Thầy biết rồi, nhưng mà nó có cái khoảng thời gian. Chữ cái thân của mình nó không thể nào nó lâu ăn lâu uống mà trong khoảng thời gian dài. Mà trong khi đó Tứ Thiền mà nó kéo dài được, xa như vậy được, nó

chỉ trong cái thời gian ngắn nào đó thôi.

Cho nên Thầy thử, Thầy thử rồi Thầy ra, ra phục hồi lại rồi thử vô. Cho nên trong khoảng cái thời gian đó Thầy cứ ra vô, ra vô vậy. Thí dụ như Thầy cho nó một tuần lễ, Thầy bảo *“tịnh chỉ hơi thở một tuần lễ”*. Cái bắt đầu một tuần lễ nó bung ra. Nó bung ra, nó thở trở lại. Thở trở lại rồi cái bắt đầu Thầy cho nó vô nữa. Cứ như vậy Thầy không ăn uống mà Thầy có ra, có vô, chứ không phải là nó liên tục như vậy là hai tháng. Không phải đâu.

Phải hiểu được cái chỗ mà Thầy nói. Thành ra mình, bởi vì mình mới vô, mình chưa có biết như thế nào. Phải ra vô để tự động, chứ còn không khéo nó đi luôn rồi làm sao? Nó đi luôn, nó chết mất rồi, mình không có làm sao mình hồi phục lại được. Thì như vậy là mình biết làm sao giờ?

Bởi vì trước khi mà Thầy vào thất thì có thầy Như Hải, ông nói ở ngoài quê ông, ngoài Nha Trang có một người đó cũng cắt cái chòi, rồi nhập định hai mươi một ngày, thì người ta thấy bà ta chết luôn rồi. Họ đem họ chôn đi. Cho nên vì vậy mà Thầy được nghe cái tin đó Thầy cũng lo, lo cho cái thân phận của mình. Không biết rồi đây, rồi mình nhập như vậy rồi nó đi luôn vậy. Rồi nó cứng ngắc luôn như vậy, rồi nó không thở luôn,

rồi mẹ mình không biết đây, rồi cũng chôn. Cho nên Thầy dạy mẹ kỹ rất kỹ. Nhưng mà Thầy cũng phòng ngừa, vì vậy mà Thầy vô bảy ngày, rồi Thầy ra hay hoặc là cái thời gian mà Thầy định nó là bao lâu. Thầy cứ ra vô, ra vô để phục hồi lại coi nó có thở được hay không, để cho biết. Cho nên suốt hai tháng Thầy cứ ra vô, ra vô.

(33:59) Chứ không phải là Thầy ngồi liệt, mà ra vô có nghĩa là Thầy ngồi tại chỗ, chứ không phải đi. Chứ không phải xuất mà đi chỗ này chỗ kia hay hoặc ăn cơm. Ngồi tại chỗ, nhưng mà xuất ra là bằng tâm mình nó ra, cái thân thì ngồi bất động.

Nhưng mà xuất ra, cái tâm mình quan sát được chung quanh của mình cái này, cái kia, cái nọ. Xong rồi, bây giờ nhập trở lại vô, hoàn toàn là không thấy biết gì hết. Nó không phải là ở trong cái trạng thái của Nhị Thiên, mà nó lại ở trạng thái của Tứ Thiên. Nó khác rồi, toàn bộ nó ngưng hoạt động hết. Thân hành nó ngưng hoạt động hết, nó không còn hoạt động nữa.

Còn cái Nhị Thiên thân hành nó còn hoạt động, chỉ có khẩu hành nó ngưng mà thôi. Khẩu hành tức là tâm tứ đó, Nhị Thiên đó, cái khẩu hành nó ngưng. Còn cái Tứ Thiên thì hơi thở nó

ngưng, tịnh chỉ hơi thở, cho nên nó khác rồi.

5- ĐỘC CƯ ĐỂ TÂM TUÔN TRÀO

Thì trên cái bước đường tu hành cho nên hôm nay Thầy nhắc lại cái Thiền Định nó không phải là quan trọng. Mà nó quan trọng ở chỗ Sơ Thiền, ở chỗ ly dục ly ác pháp, cái đó khó nhất.

Mà cái tâm mà tuôn trào, cách thức mà chúng ta sống độc cư là để cho tâm tuôn trào. Bởi vì độc cư nó cô đơn, nó cô đơn nó nhớ... Thầy nói hồi mà Thầy học ở lớp đệ tứ mà học Kiều á, nó nhớ ra. Nó tuôn trào, cái bài thơ Kiều nào nó cũng nhớ. Thậm chí như Huy Cận, hay hoặc là Thế Lữ, Khái Hưng hay hoặc là những nhà thơ nào đó, hồi nhỏ mình đi học là nó quay lại, nó nhớ hết. Rồi hồi nhỏ mà đi học mà đánh lộn với nhau chỗ nào nó cũng nhớ ra hết. Nó tuôn ra hết, nó không còn cái chỗ nào, nó tuôn ra sạch. Rồi nó lý luận cái này, lý luận cái kia, lý luận đủ cách để cho mình phá vỡ, mình bỏ ra đi. Bỏ thất ra đi, nó đủ mọi cách hết. Cái tâm của con người thiệt nó độc lắm.

Cho nên do cái chỗ đó đó mà Thầy đã biết được cái pháp này, nó sẽ tâm nó quay vô. Mà quay vô, khi mà tâm nó quay vô, tức là ly dục ly ác pháp rồi, thì cái Thiền Định nó dễ rồi, nó không còn

khó nữa. Cái tâm thanh tịnh, nó đúng giới luật nó rồi, thì tự nó sanh định, chứ không có ai làm ra định đó được.

(35:58) Cho nên mình bây giờ mình ngồi thì nó sẽ không bao giờ nó có định. Mà mình giữ gìn đúng giới luật của Phật, nói giữ gìn đây là phải tu. Cái tâm nó thanh tịnh, nó mới giới luật nghiêm chỉnh. Chứ còn không phải là mình cố gắng, mình bắt buộc cái thân mình phải ăn uống, phải sống oai nghi tế hạnh này kia, mà cái ý nó tầm lum trong này thì nó không thanh tịnh Giới đầu.

Phải hiểu nó có ba cái hành động của nó: thân, khẩu, ý. Mà cái khẩu nó giữ giới được, cái thân nó giữ giới được. Mình bắt buộc nó được, nhưng cái ý bắt buộc nó không có được. Nó khó lắm, nó thấy cái gì là nó phạm giới ngay cái nấy, nó khó ở chỗ này.

Do đó nó có những cái pháp môn tu. Vì vậy mà trên Tứ Niệm Xứ hay hoặc là Tứ Chánh Cần thì mình phải tu những cái định gì, định gì, để rồi cái ý nó mới thanh tịnh, nó mới ly dục ly ác pháp trong cái tâm ý của mình. Từ đó cái tâm nó quay vô. Mà khi nó quay vô được rồi thì bắt đầu cái định nó dễ rồi. Mình chỉ ra lệnh là nó tịnh chỉ các hành của mỗi thứ định. Cái định nào nó có

cái chuẩn của nó rồi. Cho nên Phật dạy những cái chuẩn đó, mình nắm được những cái chuẩn đó thì chỉ có pháp hướng của mình, mình truyền lệnh nó sẽ vào đó. Mình ngồi như thế này, mình đứng mình ra lệnh nó cũng nhập nữa, chứ đừng nói mình ngồi không.

Đó là những cái mà qua kinh nghiệm của Thầy. Cho nên vì vậy mà Thầy nói đây là cái pháp mà chúng ta biết được cái bí quyết của nó. Chẳng hạn bây giờ như hai sư đến ở đây tu hành, mà Thầy biết được thành công hay không là Thầy nhìn qua cái sự tu. Cái sự tu như thế nào? Thầy thấy cái đời sống độc cư trầm lặng, sống một mình, không nói chuyện ai hết hoàn toàn. Người này sống từ một tháng, đến hai tháng, ba tháng, đến một năm, hai năm, ba năm. Thầy biết người này sẽ đạt được, sẽ đạt được đến kết quả cuối cùng của nó.

Còn Thầy thấy bây giờ cố gắng mình sống cho được một năm, không hề nói chuyện ai hết. Nhưng mà hết năm đó, qua cái năm thứ hai là bắt đầu nói chuyện. Chỉ tiếp duyên một chuyện thôi thì cái năm đầu tiên đó kể như là hủy hết rồi. Bởi nó tuôn vô. Hễ ở ngoài kia mình tiếp duyên rồi, bao nhiêu cái mà trong tâm của mình nó tuôn trào đó. Mình đã giữ được cái sự tu tập của mình để xả

được những cái niệm mà một năm đó đó, nó gian khổ lắm. Nhưng mà khi mình tiếp duyên rồi thì bao nhiêu cái niệm nó sống lại hết. Nó uống công mình, bắt đầu coi như là tu trở lại, phải sống độc cư trở lại. Trước kia mình nỗ lực, mình sống được một năm. Nhưng mà khi tiếp duyên rồi thì bắt đầu ít bữa nó kiếm chuyện nó tiếp nữa, nó không bao giờ dừng đâu. Cho nên cuộc đời của mình hết tu rồi.

(38:25) Cho nên Thầy nói bắt đầu vô là phải vô quyết tử với nó. Mà nếu không quyết tử thì kể như là mình sẽ bị cái tâm của mình nó sai mình, nó phá cái hạnh đó thì tâm mình nó sẽ bị phóng dật theo thôi. Cho nên từ xưa đến giờ mình phải thấy rằng cái người tu mà để đạt được cái mức Thiền Định của Phật thiết là ít có. Ít có lắm, là tại vì người ta không nắm được cái bí quyết này, bí quyết độc cư.

Đức Phật nói trong kinh thì nó đơn giản lắm. Nghĩa là thí dụ như mình sống độc cư như con tê ngầu một sừng thì mỗi tâm niệm của mình trong này mà nó có khởi lên thì mình không độc cư đâu, mình phải xả nó. Mà muốn xả được như vậy, thì mà mình tiếp duyên, mình nói chuyện với người khác thì hết được rồi. Mình phải hiểu được cái lý

của Phật.

Cho nên ở đây bây giờ mình tập. Mình tập, rồi sau đó mình gom lại, bắt đầu mình mới đi vào trên Tứ Niệm Xứ mình tu. Nghĩa là bây giờ tập hơi thở, phải không? Rồi bắt đầu mình tập những hành động đi kinh hành. Rồi bắt đầu mình tập tới cái sức mà gom cái tâm của mình nữa, để cho nó được Tỉnh Thức chứ. Tâm mình, người mới tu mà chưa biết cái hơi thở mà để gom, bây giờ Thầy nói kỹ để cho quý thầy để lưu ý.

6- TẬP HƠI THỞ BÌNH THƯỜNG TRƯỚC

Bây giờ đó mình tập cái hơi thở bình thường trước. Đây là mới vô căn bản mình tập hơi thở, mình thở. Từ lâu tới giờ mình cũng thở bình thường, nhưng mà mình không có lưu ý. Hôm nay Thầy nhắc thở bình thường. Vậy thì hôm nay, một ngày nay mình tu hơi thở bình thường thử coi.

Thì mình đi kinh hành mình cũng lưu ý cái hơi thở của mình, mà mình ngồi mình cũng lưu ý hơi thở.

Chứ không phải đi kinh hành mình tập trung. Khi nào nói đi kinh hành mà để tập trung dưới bàn chân đi kinh hành của mình thì mình sẽ tu cái khác.

(39:57) Nhưng bây giờ mình đi, mình cũng tập trung trong hơi thở. Mình coi đi như vậy cái hơi thở mình bình thường hay như thế nào? Nó bình thường theo kiểu đi, chứ không phải bình thường theo kiểu ngồi, mình phải lưu ý nó.

Cũng như bây giờ nó bình thường của buổi chiều, nó không thể bình thường của buổi sáng. Mình phải lưu ý cái phần này, chứ không phải. Mình bắt buộc, bây giờ ví dụ như cái hơi thở của mình là ba giây phải không? Nhưng buổi sáng nó ba giây, chứ buổi chiều chưa hẳn đã ba giây. Bởi vì cái thân của mình mà, cái đặc tướng của mình buổi chiều nó phải khác, chứ nó đâu có phải giống là buổi sáng đâu? Cho nên đó mình tu cái hơi thở bình thường.

Vì vậy cho nên thí dụ như mình tập bình thường đó, Thầy nhắc nhở đây hết để cho mình lưu ý cái phần mà, nắm cho được vững chắc cái này thì bắt đầu mình ngồi lại. Khi mình tập trung mình chú ý nó thì nó không bình thường. Nhưng mình sẽ biết nó bình thường là vì mình thở, mình thấy không có mệt. Mình thở mình nghe nó thoải mái, dễ chịu, an ổn thì nó là bình thường.

Hãy lưu ý, thử hỏi bây giờ Thầy thở nè. Thầy hít thở, Thầy hít chậm chậm chậm chậm không

bình thường chứ gì? Thấy thở ra cũng chậm chậm, một chút Thấy có mệt không? Mệt.

Bây giờ Thấy thở nhanh. Thấy thở nhanh thì một hơi Thấy thấy cũng mệt, phải không? Nhưng mà Thấy thở để sao mà Thấy thấy cơ thể Thấy thấy nó an ổn mà không mệt thì đó là bình thường. Lưu ý cái phần Thấy muốn nói nó đơn giản. Nhưng mà không lưu ý, có lúc mình thở nhanh một chút nào đó, nó chưa hẳn là nó mệt mình đâu. Nhưng mà cái đó nó cũng sai bình thường rồi.

Cho nên từ cái chỗ mà hơi thở bình thường nó sẽ đi vào cái trạng thái thân tâm nó an ổn, ở lưu ý. Thì cái hơi thở mà nó an ổn, thì nó sẽ bình thường trong cái an ổn, thì nó phải nhỏ nhiệm hơn nữa. Sự lưu ý cái phần đó phải không?

Nghĩa là bây giờ Thấy đang, cái tâm Thấy chưa an ổn đó thì Thấy thở bình thường. Thì cái mức bình thường của nó, nó ở trong cái tâm chưa an ổn. Nhưng mà khi nó bắt đầu nó có an ổn rồi, thì cái hơi thở nó thay đổi theo cái bình thường của sự an ổn đó.

(41:49) Phải lưu ý. Bây giờ nó an ổn ở trong cái chỗ mà nó đã an ổn. Nó thở như vậy, mình bắt buộc nó phải lùi trở lại cái bình thường của mình

đang chưa an ổn thì như vậy mình sai. Sự hiểu chỗ đó chưa? Cho nên đừng có buộc nó cái này kia, để cho tự nó, nó đi thì mình biết đây là hơi thở bình thường, nó theo. Cho nên nhiều khi nghe nó hơi thở bình thường, người ta bắt buộc nó phải đúng cái tiêu chuẩn nó ba giây. Thì bây giờ nó đang an, thì nó phải nhẹ xuống. Nó nhẹ xuống, nó đi bốn giây, hay năm giây không chừng. Mà mình bắt nó lồi trở lại là ba giây là mình bị mất bình thường ở trong cái trạng thái an, thân tâm của mình an, thì nó sai bình thường của nó rồi. Mình đừng có bắt buộc nó, mà mình để tự nhiên của nó, và mình biết trong lúc này nó phải thở như vậy thì đó là bình thường.

Cũng như buổi sáng trời lạnh thì nó thở như vậy, buổi chiều trời nóng nó thở khác, mình bắt nó thở như buổi sáng, không được, mất bình thường. Phải lưu ý cái chỗ bình thường. Vì vậy mình biết được, như vậy là mình điều khiển được, cái hơi thở của mình bình thường trong mọi thời tiết, trong mọi thân tâm của mình nó lúc an, mà lúc không an. Chứ đừng có bắt buộc nó phải như vậy, như vậy, như vậy... thì không tốt.

Đó là những cái mà nói về tập luyện về hơi thở bình thường để mình nắm cho vững được cái

cách thức này, mình luyện cái hơi thở bình thường của mình. Luyện hơi thở bình thường thì nó cũng không khó, tập trong vòng chừng một tuần là cao lắm là mình đã biết được cái hơi thở bình thường của mình. Bởi vì mình tập, mình lưu ý để mình biết nó thôi, chứ không có gì.

Cho nên khi mình vào định mình xuất định, mình ra lệnh nó: *“Bây giờ hơi thở phải phục hồi lại. Thở.”* Bắt đầu bây giờ hơi thở nó thở lại mà nó thở chậm, chứ nó không phải là thở nhanh được. Bởi vì nó còn đang ở trong định, nó chưa xả ra. Cho nên khi mà nó thở ra rồi thì bắt buộc mình hướng tâm mình nhắc: *“Hơi thở phải thở lại bình thường”*. Thì bắt đầu hơi thở nó theo cái lệnh đó mà nó thở lại bình thường.

Mình biết cách mà xả, chứ không phải xả thiền bằng cách mình xoa tay xoa chân mà xả thiền. Mình xả cái thân của mình bằng cách mình ngồi co tê này kia đó, bây giờ mình xả ra, mình đứng dậy mình đi té đó, mình mới ngồi mình xoa chân, xoa tay này kia gọi là xả thiền, thì không phải.

Mình xả Thiền đây, thiền là cái tâm...



04-TU TẬP CĂN BẢN TỪ THẤP LÊN CAO



1- CÁCH THỨC SỐNG ĐỘC CƯ

(00:01) Lần lượt mới xả tới cái thân. Đó là những điều kiện mà nó cần thiết mà Thầy hôm nay Thầy nhắc, để cho biết như vậy, để cho mình biết cách thức mình tu.

Thì bắt đầu bây giờ đã nghe Thầy nói rất rõ rồi. Thứ nhất là độc cư, mình không có nên mà ép buộc mình phải là một tháng, một năm, hai năm mà này kia. Mình chỉ độc cư trong một ngày, theo như thọ Bát Quan Trai mà. Rồi mình độc cư hai ngày, ba ngày, bảy ngày mình tập dần lên thì mình không bị ức chế.

Còn bây giờ chưa gì mình không biết độc cư ra sao hết, tôi cũng nguyện là ba tháng, hai tháng nhập thất độc cư hoàn toàn, coi chừng mình đổ vỡ, mình đổ vỡ. Mình tập dần, dần dần, cứ tăng dần, tăng dần lên. Nó thoải mái, nó giải thoát, nó làm cho mình thích thú tới đâu là mình tăng tới đó. Còn nó chưa thích thú mình ép nó làm cho nó buồn bã cô đơn, làm nó sanh ra nhiều cái, thì cái

đó là mình ức chế nó. Mình làm cho mình khổ, thì như vậy không đúng pháp Phật.

(0:51) Cõi vậy chứ độc cư nó làm cho mình khổ lắm. Nó cô đơn, nó không có làm, nó không có khởi ra được một cái gì, nó không ham muốn được cái gì, nó làm cho mình bức bối ở trong người lắm, chứ không phải dễ. Thay vì bây giờ, mình từ lâu tới giờ, con người của mình thì nó thích vui, mà bây giờ mình vô mình sống trầm lặng một mình thì mình buồn lắm, cô đơn, mình buồn. Đó là cái người mà người ta còn đời nhiều. Còn mình bây giờ mình biết đạo rồi, mình tu mình thấy cảnh yên tịnh thanh vắng, đó là mình có căn bản độc cư đó. Nó thích cái cảnh vắng, nó ưa thích cái trầm lặng độc cư rồi, thì mình ưa thích được, đó là mình đã đi được nửa đường rồi.

Nhưng mà mình khép mình vô trong cái thời gian mình tu, bây giờ mình tu trong một tháng. Mình thấy thích ở trong cái tháng này, mình tăng lên tháng nữa, mình thích nữa, mình tăng lên nữa. Còn mình không thích dừng ép nó, dừng ép nó. Nhưng mà mình tập dần, mình đừng có tăng hai tháng liên tục. Mà bây giờ nó thích được tháng, thì tháng này đó mình xả ra, mình nghỉ ngơi cái đã, mình chuẩn bị tháng sau mình tập nữa. Mình

thấy trong một tháng, mình thấy nó thoải mái dễ chịu lắm, bắt đầu mình mới tăng lên.

Bởi vì cái thân và tâm của mình, mình tập dần, mình huấn luyện dần. Chứ không thể nào mình bắt buộc nó một lần mà được, mình đừng có muốn mau. Bởi vì cái nghiệp của mình nặng lắm. Cho nên mình muốn mau là mình sẽ chậm mất đi. Còn mình tập dần, mình chứng nghiệm dần dần nó sẽ đi tới cái kết quả của mình rất rõ ràng.

(2:07) Thì bây giờ đó, thì bắt đầu tu, coi như là nếu mà từ lâu tới giờ mình đã có tu tập, có tu tập không có nghĩa là mình bỏ hết những cái công phu này. Thấy muốn nói mình có lại cái công phu tu tập, ví dụ như từ lâu bây giờ mình có tu Định Niệm Hơi Thở, mình có tập trung, mình gom tâm. Mình có gom tâm, mình biết. Nhưng bây giờ trở về lại cái căn bản nó không có nghĩa là cái công phu đó nó phí hết của mình từ lâu tới giờ đâu. Nó có căn bản, cho nên vì vậy bây giờ mình ngồi lại, mình tìm cái hơi thở bình thường của mình.

Sáng mình thở bình thường, mình coi thân tâm của mình như thế nào? Coi nó an ổn hay không? Coi nó có như thế nào không? Thì mình ngồi lại mình thở. Bây giờ mình ngồi xếp bằng xuống mình thở, mình thở thì mình thấy nó an

ổn. Mình đừng có ức chế, mình đừng có khép nó có vọng tưởng hay không vọng tưởng, mình không cần đâu, mình không cần đâu. Mình chỉ lo cái hơi thở mình bình thường thôi.

Còn nó khởi niệm nào đó, nó nghĩ gì đó thì bắt đầu bây giờ mình đang ổn định cái hơi thở bình thường mình gì, thì mình khoan dùng mà để quán xét cái niệm đó để xả nó. Mình dùng ngay cái niệm đó đi, bây giờ để mình quan sát lại hơi thở thôi, chứ mình không có nghĩ gì đến cái niệm đó. Chừng nào mà tới khi mà mình tu tới cái gì đó mà cái niệm đó khởi ra, thì mình sẽ tu cái pháp gì để cho mình xả cái niệm đó, thì lúc bấy giờ nó mới áp dụng. Áp dụng vào trong các định vào ở trong cái tâm của mình trong cái thời gian mà mình tu cái tâm của mình. Thì mình mới có cái phương cách của nó để đối trị. Còn bây giờ mình mới luyện từng phần nhỏ, cho nên mình không có quan trọng về cái vọng tưởng của mình. Cho nên bây giờ, mình ngồi tu, mình hít thở.

Nếu mình kéo dài trong vòng một phút cho đến mười phút, hai mươi phút hoặc ba mươi phút nó không có niệm gì cũng được, mà mình vẫn tìm được cái hơi thở bình thường của mình thôi. Cái mục đích của mình là làm sao nhận ra được

cái hơi thở bình thường thôi. Buổi sáng mình thở như vậy, thấy nó cũng an ổn; buổi trưa mình thở vậy thấy cũng an ổn; buổi chiều cũng vậy mình thấy cũng an ổn; tối cũng vậy, khuya cũng vậy. Đó là trong một ngày đêm.

Bây giờ mình đi kinh hành, mình cũng thấy vừa đi, mình cũng vừa thở. Mình tập trung ở trong hơi thở, mình thở, nó có niệm gì kệ nó, mình không có cần thiết. Mình chú ý, có cái chú ý là mình thở hơi thở bình thường. Mình đi mình thở nghe cũng thoải mái dễ chịu, cơ thể đi tới đi lui, mà hơi thở mình cũng đều đặn, nhẹ nhàng. Thì biết như vậy là cái hơi thở bình thường của mình.

Trong hơi thở bình thường đó mình có nhiều rút tĩa nhiều kinh nghiệm khi mình nhận ra được cái hơi thở bình thường này. Mình rút tĩa nhiều kinh nghiệm trong bước đường tu chú. Chứ không thể lấy kinh nghiệm của Thầy mà trao kinh nghiệm này cho một cái đặc tướng của người khác được. Mà chính mình tu tập cái hơi thở bình thường, mình mới thấy: *“Cái hơi thở bình thường này nó nằm ở chỗ trạng thái nào?”*, buổi sáng, buổi chiều, buổi trưa buổi nào mà nó an ổn nhất mình biết liền. Mình biết liền cái buổi đó là cái buổi

làm cái chuẩn của mình, để bước sang qua những cái thời gian khác, của những buổi khác. Đó là cái quan tâm của mình.

(4:51) Thí dụ như bây giờ sáng, trưa, chiều, tối, khuya mà mình thấy buổi khuya mình thức dậy mình ngồi tu, mình thở hơi thở bình thường thấy nó an ổn vô cùng, nghe nó không vọng tưởng. Ah! Mình biết buổi khuya. Rồi ngày mai mình tu, mình cũng thấy buổi khuya cũng được vậy, ngày mốt cũng vậy, thì mình biết đây là buổi khuya là buổi tốt nhất của mình. Cái đặc tướng của mình, cái thân của mình nó hợp với cái buổi này.

Còn có người, người ta hợp với buổi chiều, có người ta hợp buổi sáng, mà buổi khuya người ta nó buồn ngủ quá trời. Đó nó hiểu được cái chỗ này, cho nên mình tìm được đặc tướng của mình, mình tìm được cái hơi thở bình thường của mình trong cái đặc tướng đó, để rồi mình thực hiện cái buổi đó. Thì cái buổi đó coi như là khi mà bắt đầu mình tu với cái pháp khác mà hợp lại để mình tu đó, thì mình lấy buổi đó làm cái chuẩn tu trước. Để rút tĩa từ kinh nghiệm của cái chuẩn này mà mình đi sang vào những cái thời, cái buổi khác, cái thời gian khác. Để lấy nó làm cái chuẩn mà lấy kinh nghiệm đó để mà tu tập chủ động ở trong cái

thời gian khác.

Hôm nay Thầy nhớ nhắc như vậy. Bởi vậy về cái vấn đề này Thầy phải soạn thảo thành một cái chương trình để khi in ra thành sách, chúng ta đọc chúng ta mới biết để mà căn cứ vào đó, mà theo đó để mà thực hiện cái bước đường tu của mình. Coi như là mình áp dụng vào là mình thấy có sự an ổn giải thoát, không có bị khổ ở trong đó, không có bị ác pháp ở trong thân tâm chúng ta.

(6:05) Thì bắt đầu, thì này giờ như Thầy đã nói, thì chúng ta thấy cái bí quyết thành công mà của chúng ta tu tập để mà Thiên Định đó, là nó độc cư. Nhưng mà không phải bắt buộc chúng ta bây giờ mà phải phát nguyện là một năm, hai năm, ba năm hay là ba tháng. Mà bây giờ chúng ta phát nguyện một ngày. Một ngày chúng ta giữ độc cư, nhất định là một ngày phải trọn vẹn.

Bây giờ vô đây đã là có cái môi trường độc cư rồi. Nghĩa là mình không tiếp duyên ai, nhưng mà ngày hôm nay mình quyết định là độc cư. Thì ai đến thất mình là đóng cửa lại không có tiếp ai hết, ngày nay tôi quyết định. Nhưng mà ngày mai tôi không có quyết định như vậy. Vì ngày nay tôi nỗ lực, tôi tận lực giữ cái hạnh này. Do đó ai đến thất tôi, tôi hoàn toàn tôi không tiếp, ai nói gì tôi cũng

không ngại hết. Bởi vì đây là cái giai đoạn quyết liệt của tôi trong cái thời điểm này.

(6:48) Sau đó thì tôi qua cái ngày hôm sau, thì ai muốn nói chuyện gì cũng được hết. Nhưng mà một, bữa kia tôi chấp nhận làm hai ngày, hay là ba ngày thì quyết định là tôi nhất định không nói. Bởi vì lúc bấy giờ là tôi khép chặt. Cho nên khi mà tôi thấy lần lượt mà được rồi, tôi khép chặt một tháng, hai tháng, ba tháng liên tục. Chừng đó tôi thấy tôi giải quyết được, tập được, tôi biết cách. Khi mà tôi quyết liệt như vậy rồi thì tôi có cái nghị lực của tôi trong cái ngày này.

Còn nếu mình không tập đó, thì mình thiếu nghị lực, người ta đến cái bắt đầu mình bị động rồi. Rồi mình bị động, thứ nhất là mình cố mình khép chặt mình để rồi mình bực tức. Mình nỗ lực mình tu mà cái ông đó đến, nó làm mình bực ông ta nữa. Đó, đó là những cái mà có thể trường hợp xảy ra làm chúng ta thêm những ác pháp trong tâm, mình phải lưu ý.

Còn hôm nay mình quyết một ngày nay, thì bắt đầu, khi đó mình đóng cửa lại, mình không có tiếp duyên. Hoặc là khi thấy người ta đó, mình tránh, mình tránh liền, mình không có để. Vì mình có một ngày nay mình có đủ cái sự kiểm

soát của mình chặt chẽ để mình bảo vệ cái độc cư của mình. Còn bây giờ mình vô đây, mình một tháng, mình đâu có biết huynh đệ của mình ở trong này tu nhiều người chứ đâu phải một người đâu. Mình đâu có nỗ lực mà tận cùng trong như một ngày kia được.

Cho nên vì vậy đó, mà khi đó hơi hồng một chút là người ta. Mình vô tình thôi, chứ mình nói là mình độc cư, chứ sự thật mình đâu có canh gác hết cái thời gian dài của mình là một tháng trong ba mươi ngày đâu. Cho nên vì vậy, mà trường hợp người ta đùng mình, cái người ta nói chuyện, cái bắt đầu đó, coi như là mình không có lưu ý cho cái độc cư của mình nhiều. Cho nên vì vậy, bản chất của mình nó phản ứng cách tự nhiên lắm. Khi mà người ta vừa hỏi, nó phản ứng nó trả lời đi, thì ngay đó là mình đã phạm lỗi độc cư rồi.

(8:24) Cho nên vì vậy, mình chuẩn bị cho một ngày, cái ngày này đó mình có cái sự chú ý của cái sự độc cư của mình. Cho nên ai vừa lảng cháng là mình lo. Còn khuyên cả ba mươi ngày mình không có đủ sức đâu. Thầy nói cái nghiệp, cái sự chú ý của mình, cái sự kiểm soát cho mình trong ba mươi ngày không có bằng một ngày, mình dồn lại một ngày. Nếu mà ba mươi ngày này

mình luôn luôn lưu ý vậy thì mình rất mệt, mình rất nặng nhọc, mình không giải thoát được, mà mình rất khổ tâm.

Trái lại, mình chỉ tập trung trong một ngày nay mình giữ, thì cái ngày nay mình đem dồn hết cái nghị lực cái sức của mình để mình bảo vệ cái độc cư của mình thì mình bảo vệ trọn vẹn và được lần lượt nó dần nó tăng lên. Chứ còn không khéo mình bảo vệ không trọn thì nó sẽ bị động, bị động hoại.

Coi vậy chứ nó không đơn giản đâu, các pháp bên ngoài luôn luôn nó tìm cách nó đánh mình, nó không đơn giản. Cho nên thí dụ như bây giờ, mình đương yên vậy, bỗng dưng cái _ đang sống độc cư tốt vậy _ bỗng dưng cái người ta bệnh đau. Cũng như cái người ở gần bên thất mình họ đau, họ đau cái bắt đầu đó, mình bị động liền đó. Họ rên la hay hoặc này kia họ chạy lại thất mình, họ nhờ mình cạo gió hay này kia đồ thì bị động rồi.

Cho nên trong khi đó, mình độc cư mà sống chung ở trong chúng mình lưu ý cái phần này. Chọn lấy một ngày rồi tập dần tập dần, cho đến khi mà mình thấy được, thấy được hoàn toàn mình có nghị lực, mình có sự chiến đấu, mình có kinh nghiệm rồi. Mới xin Thầy cho con ở trong

cái thất nào để hoàn toàn con giữ hạnh độc cư, để mà con nhập định. Tức là, cái thời gian mình đã thấy được, thấy được cái khả năng của mình được và tâm mình, mình thấy nó có cái hướng quay vô rồi.

Bởi vì thời gian này mình tập, trong khi mình tập độc cư mà mình chủ động cái ý của mình, mình ngồi chơi chứ mình không có ngồi thiền đâu. Thầy nói thật sự, ngồi lên ghế chơi, ngồi xếp bằng đất vậy chơi, ngồi dựa vách chơi vậy thôi. Mà luôn luôn lưu ý cái phần là cái tâm nó luôn luôn nó biết hơi thở. Nó không tập, mình không có tập trung, không gom nó lên hơi thở, nhưng mà nó biết.

Thì mình ngồi chơi mà thường thấy nó như vậy đấy, thì mình sẽ xin Thầy liên: *“Xin Thầy cho con độc cư một trăm phần trăm, con thấy tâm con độc cư rồi”*. Cái đó là nó độc cư, nó không phóng dật rồi. Thì lúc bấy giờ, Thầy sẽ cắt đặt cho một cái khu vực nào đó, bảo vệ hoàn toàn. Tức là bản thân Thầy đến bảo vệ, nghĩa là ai đến đó không được hết. Nghĩa là trợ giúp cho cái người đó họ thực hiện đến Tam Minh hoàn toàn. Không để cho họ lỡ dở cái cuộc đời tu. Bởi vì những giờ phút đó là giờ phút rất là khó.

2- BỀN CHÍ THỰC HIỆN GIỚI - ĐỊNH - TUỆ

(10:39) Qua kinh nghiệm của Thầy mà. Giờ phút đó, bây giờ các con, các thầy, các sư cứ nghĩ đi: khi các sư mà đau chết, nhất định là các sư ở trong thất, chứ các sư không được ra, nghĩa là đau chết bỏ. Chứ còn bước ra là các sư sẽ uống cuộc đời tu của mình, cái đó là giờ phút cuối cùng, giờ phút quyết liệt mà. Nó có những cái nghiệp nó phá mình, cái giờ phút nó phá mình, cái ma chướng nó sẽ phá mình.

Thầy bảo vệ cho các con, các thầy để mà cho yên ổn ở trong cái sự tu tập, nhưng cái thân nghiệp nó không bảo vệ được. Mà mình phải có cái sự nghị lực và gan dạ, quyết tử thì nó mới thoát ra được cái này, mới thực hiện được Tam Minh, chứ không phải thường đâu. Coi vậy, bởi vì nói trước khi đức Phật mà chứng đạo, Ma vương nó hiện ra đủ thứ là không phải có hình ảnh ma nào đâu, mà chính ma nội tâm của đức Phật hiện ra, nó phá đủ thứ.

Thậm chí như thầy Mật Hạnh, cái thầy nhỏ nhỏ ở đây đó, nếu mà thầy nghe lời Thầy, thầy đừng có đi ra trị bệnh là thầy đã xong rồi. Nghĩa là tâm hoàn toàn quay vô rồi, thầy chủ động, thầy điều khiển được Định rồi. Nhưng mà bây giờ cái

bệnh của thầy ia không được. Thầy bảo: “Chết bỏ, nhất định ở trong thất”. Thầy nói thầy chịu không nổi. Ngày thứ nhất nghe Thầy nói thầy cũng ráng, ngày thứ hai thầy chịu không nổi, thầy nói: “Con phải đi nhà thương”. Đi nhà thương, Thầy nói đỡ vỡ hết rồi. Thà liều chết đi, mà mình cứu mình đó.

Đó thì các thầy biết, nó không đánh mình mà nó đánh cái thọ, nó đánh cái thọ bệnh của mình, cái thân nghiệp của mình, nó đánh mình như vậy. Nó không phải, trong cái giờ phút đó nó làm như vậy, coi như là mình muốn chết rồi, để cho mình đi ra rồi, cái thì bắt đầu nó buông ra. Cái tâm nó hết quay vô rồi, nó bung ra, nó loạn, nó đem cái thọ nó loạn. Nó loạn làm cho mình thấy là phải mạnh mới tu, chứ còn đau ốm vậy không được. Nhưng mà giờ phút đó là, đã cái tâm nó quay vô rồi thì nó tịnh rồi. Tức là, nó thanh tịnh giới hoàn toàn cái tâm rồi. Thì nó còn cái giai đoạn Định để cho chúng ta thực hiện Tam Minh mà làm chủ hoàn toàn. Thì cái thọ, thân thọ nó đánh mạnh, nó là ma chương dữ lắm.

(12:32) Cho nên chúng ta nhất định chết bỏ, nhất định không đi. Nó không chết đâu, cái nhân quả của mình giờ chết, mình bây giờ đi uống thuốc cũng chết nữa. Mà cái nhân quả nó không

chết, bây giờ không uống thuốc, nằm đó nó cũng sống nữa. Bởi vậy, Thầy nói tin nhân quả đừng có sợ, mà không có pháp nào, không có thuốc nào hơn là cái thuốc mà lấy tâm mà trị. Thầy nói thật sự, người bệnh mà lấy tâm trị là hết bệnh, còn lấy thuốc bệnh uống thì trị bệnh này, chứ nó có bệnh khác.

Quý sư cứ tin lời Thầy đi, Thầy nói thật sự. Bây giờ chúng ta uống thuốc này nó hết cái bệnh này chứ nó sẽ có bệnh khác. Còn cái người mà lấy tâm mà trị bệnh thì nó sẽ không có bệnh nữa. Cho nên lấy tâm bệnh, cái đầu Thầy nhức đầu nè, Thầy bị bệnh nhức đầu nè, Thầy bảo: *“Cái đầu này không có được nhức”*. Cái tâm Thầy ra lệnh thì cái đầu không nhức nữa, thì nó sẽ khỏi cần uống thuốc mà cái đầu không nhức nữa.

Bởi vì nó cái lực của pháp của đức Phật nó vi diệu ở chỗ mà nó làm chủ được sanh, lão, bệnh, tử mà. Mà người ta không tin nó, cho nên người ta không biết pháp nó, người ta tu. Vì vậy mà đến những giờ phút mà nó như vậy mà mình không biết sử dụng nó để mà mình trị cái bệnh của mình, để rồi mình bị cái nghiệp nó lôi đi như vậy. Rồi bắt đầu bây giờ, đâu phải chuyện dễ đâu. Cái tâm nó quay vô, rồi nó quay ra, nó khó lắm, nó không

phải dễ dãi. Nó phóng dật, rồi nó không phóng dật, rồi nó phóng dật trở lại, nó khó lắm.

Cho nên hôm nay, Thầy nói bây giờ mình đã quyết tu bỏ hết rồi, thì phải nắm cho vững tất cả những cái điều kiện để cho mình biết, để cho mình chuẩn bị, cho mình có một cái tinh thần vững chắc, trước cái chết không hề sợ. Mình phải coi nhẹ cái chết chứ còn không lúc đó mình sợ lắm.

(14:11) Thì tất cả những cái sự mà Thầy dạy ở đây, hôm nay nhớ kỹ để rồi chúng ta còn bước đi tới. Chứ không phải là chúng ta tu để mà như các Thầy các Tổ dạy chúng ta từ lâu, nó lừng chừng lừng chừng vậy, coi như là tu lừng chừng đó. Nghĩa là tu phải tu phải làm sao làm cho được. Thà chết chứ không thể nào mà mình sống mà là một người mặc chiếc áo tu sĩ như thế này, mà không làm chủ được là nhất định là hoàn toàn là không mặc chiếc áo này nữa. Phải nói như vậy, mặc chiếc áo này xấu hổ lắm. Thì chúng ta phải nỗ lực, phải tận cùng như vậy.

Thì đây là con đường mà Thầy vạch ra để chúng ta thực hiện cho được, thì nó có những cái khó mà Thầy báo trước. Bởi vậy không lẽ mà quý thầy bây giờ về đây, mà Thầy nhận cho vào đây

tu, Thầy có cái trách nhiệm phải dẫn người ta đi tới nơi. Mà không nói những cái khó khăn này trước, thì quý thầy sẽ không thấy được. Tới chừng đó đổ vỡ ra thì coi như là cái trách nhiệm Thầy không tròn mà quý thầy cũng không tròn được. Nó uổng cả cuộc đời của mình rồi. Cho nên, Thầy bảo trước hết tất cả mọi cái, bây giờ tu là tập dần dần dần từng chút, từng chút, chứ đừng có vội.

Ở đây có nhiều người nghe nói độc cư dễ, tưởng đầu dễ. Vô nỗ lực trong vòng một năm, sau đó bị đổ vỡ. Có người thì ráng được ba tháng, có người ráng được một tuần lễ là đã sợ hãi hết rồi. Nó tuôn trào một cách gì họ chịu không có nổi. Họ quá sợ hãi. Thầy nói ăn, người ta không sợ, ngủ phá hôn trăm người ta không sợ, vậy mà người ta còn ngán hôn trăm. Thế mà tới độc cư người ta quá sợ đó. Cho nên vì vậy mà Thầy nói bây giờ mình tập dần thôi. Rồi nó tuần tự tuần tự, nó sẽ đi dần đi dần tới.

3- XẢ TÂM BẰNG ĐỊNH NIỆM HỜI THỞ VÀ ĐỊNH VÔ LẬU

(15:38) Mỗi một tâm niệm của mình thì mình đã có những cái Định, Định Vô Lậu đó. Mình quán xét, mình xả những tâm niệm đó, để mình khắc phục được tham ưu của mình. Mình

luôn luôn, mình ở trong hành động hơi thở, hành động đi đứng nằm ngồi. Thân Hành Niệm của mình đó, mình luôn luôn ở trong hành niệm đó để cho mình xả cái tâm, mình ngăn các pháp ác.

Lưu ý cái phần này, cái Định Niệm Hơi Thở, tức là người ta nói quán niệm hơi thở, là mục đích của nó để ngăn các pháp ác. Đi kinh hành hoặc làm tất cả những công việc mặc y, mang bát ăn cơm, tất cả những hành động đó mà chúng ta tập trung ở trong những hành động đó đó. Để biết rõ những hành động đó thì mục đích của nó để giúp cho chúng ta ngăn các pháp ác, nó không xen vô được.

Còn khi các pháp ác đã xen vô rồi, thì chúng ta dụng cái Định Vô Lậu tức là quán ngay cái niệm đó, quán cái tâm niệm đó, cái thọ đó. Bây giờ cái niệm mình không có nhưng cái thọ nó đau nhức này, thì lấy ngay cái thọ đó quán. Rồi bây giờ, nếu mà các pháp nó đến, nó ập chúng ta thì lấy các pháp đó mà quán để cho cái tâm chúng ta nó trở về thanh thản bình thường, nó vô sự, nó không có bị động.

Thì như vậy, chúng ta mới sử dụng những cái Định này để mà chúng ta ngăn ác diệt ác. Chú không có ở trên Tứ Chánh Cần nói ngăn ác diệt

ác, mà chúng ta không pháp, không pháp tu thì ngăn ác diệt ác lấy cái gì? Chúng ta có pháp tu ngăn ác diệt ác. Vì vậy mà chúng ta luôn luôn sống ở trong thanh thản vô sự, đó là *thiện pháp* và tăng trưởng cái thời gian dài ra gọi là *tăng trưởng thiện pháp*.

(17:01) Chữ không phải là đi xin tiền bạc người ta mà cho người này người kia gọi là tăng trưởng thiện pháp. Nói cho nhiều là tăng trưởng nhiều, không phải đâu. Hay hoặc là làm những việc từ thiện này, từ thiện kia gọi là thiện pháp, không phải đâu. Thiện pháp của Phật là Thiện Vô Lậu, chứ không phải thiện hữu lậu. Lưu ý được cái vô lậu và cái hữu lậu. Cái vô lậu là nó làm cho tâm chúng ta thanh thản an lạc cho đến khi lậu hoặc không còn có nữa. Nói lậu hoặc tức là nói đau khổ phiền não. Mà nói không có lậu hoặc, tức là không còn phiền não đau khổ.

Cho nên nói Định Vô Lậu nó làm cho cái niệm, làm cho chúng ta lo lắng, buồn phiền, giận hờn, thì những cái niệm đó nó không còn có nữa, do đó nó gọi là Định Vô Lậu. Cho nên, mỗi niệm, mỗi pháp, mỗi cái thọ mà đến làm chúng ta khổ sở đó, thì chúng ta dùng cái Định Vô Lậu mà xả nó. Đó là cách thức chúng ta tu Tứ Chánh Cần.

Tu Tứ Chánh Cần, tức là chúng ta sử dụng được cái tâm thanh tịnh của chúng ta, tức là giới luật nghiêm chỉnh đó. Thì lúc bấy giờ cái tâm thanh tịnh, thì nó sẽ không phóng dật. Nó không phóng dật thì nó quay vô, nó ở đâu? Ở trong hơi thở. Thì lúc bấy giờ nó đang ở trong hơi thở thì chúng ta mới nhập tất cả các Định khác, đó hiểu vậy. Chứ bây giờ đừng có nghĩ là tôi sẽ nhập Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên. Tôi không có nhập được cái gì đâu. Cái Sơ Thiên này phải làm cho được ly dục ly ác pháp này nè, cái này là cái khó nè.

Cho nên cái bước đầu mà vô cái cửa này, Thầy thấy hầu hết là người ta rớt, người nào cũng rớt vào cái chỗ này hết. Mà cái cửa này được rồi thì từ Nhị Thiên đến Tứ Thiên, Tam Minh nó không khó nữa. Cho nên các Thầy thấy đức Phật, từ đầu canh cho đến canh giữa, tới canh cuối thì đức Phật thực hiện Tam Minh rõ ràng mà. Nhưng mà trải qua cái thời gian để ly dục ly ác pháp đâu phải chuyện dễ. Còn thực hiện Tam Minh, Thầy thấy chỉ có một đêm à, mà đức Phật đã ba Minh rất rõ ràng rồi.

Thì cái Thiên Định với cái trí tuệ Tam Minh thì nó không khó. Mà cái Giới Luật, cái mà Ly

Dục - Ly Ác Pháp này rất khó. Đó, nó phải đòi hỏi sự sống cho đúng để thân không phạm giới nè, miệng không phạm giới nè, để thực hiện các pháp Ngăn ác - Diệt ác cho ý không phạm giới nè. Đó là cái chỗ để cho giới luật thanh tịnh chứ không gì hết. Tức là giới luật nó được rồi thì Thiên Định nó không khó nữa.

Cái pháp Như Lý mà chúng ta thực hiện ở trong cái giới luật, để cho giới luật được thanh tịnh thì nó trở thành cái lực, cái định lực của nó. Cái lực của đạo rất mạnh, cho nên chúng ta ra lệnh là nó làm được hết.

(19:16) Thì như vậy là rõ ràng. Hôm nay Thầy nói rất rõ ràng cách thức để mà chúng ta nắm vững được cái đường lối mà chúng ta đi, Giới - Định - Tuệ hẳn hoi:

- Giới thì chúng ta thấy rõ ràng là tất cả các giới của luật, của Phật dạy là mục đích của nó để ly dục ly ác pháp, để khắc phục tham ưu của mình, để khắc phục tham, sân, si chứ không có gì.

- Mà bây giờ nó đã thanh tịnh rồi thì tới Định, thì Thiên Định, thì Nhị Thiên. Bởi vì cái Sơ Thiên nó là giới luật, mà cái Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên nó là Định.

▪ Mà khi nhập được Tứ Thiền rồi thì mới Tam Minh, Tam Minh nó là Tuệ. Nó dẫn tâm đi đến đó để nó hiểu biết cái này, cái nọ, kia đó, thì cái đó là cái Tuệ của nó.

Cho nên ở đây, nó ba cái Giới - Định - Tuệ nó rõ ràng và cụ thể. Mà cái Định nào để xác định nó là cái Định để mà thực hiện được Tam Minh thì nó chỉ có bốn Thiền. Chứ nó không phải là bốn cái Định Vô Sắc là: Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ rồi Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, nó không phải bốn cái Định này đâu. Nó không cần phải đi ngang qua bốn cái này đâu.

Trong cái bài kinh Saccaka, khi đức Phật trở về với cái Thiền Định đó, thì đức Phật tu bốn cái loại Thiền Định này. Thì cái Sơ Thiền nó thuộc về Giới, mà cái Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền nó thuộc về Định. Cho nên khi mà nhập Tứ Thiền rồi thì *“thân định trên tâm, tâm định trên thân”* thì đức Phật mới thực hiện Tam Minh. Chứ không phải cần đi qua bốn cái Định Vô Sắc của nó. Nhưng mà khi mà thực hiện được vậy thì bốn cái Định Vô Sắc chúng ta vẫn nhập rất dễ dàng không khó đâu.

Tu sĩ: Mình muốn nhập là nhập?

Trưởng lão: Ờ! Mình nhập là tại vì mình đã biết được cái Định Vô Sắc, nó Không Vô Biên Xứ nó phải nhập cái trạng thái nó như thế nào, thì ra lệnh nó, nó sẽ vô, nó không còn khó nữa.

Mà vô đó thì nhập để chơi vậy thôi, để cho mình biết những cái Định đó thôi và thể hiện thần thông ở trong những cái Định của Tướng nó được, chứ không phải không. Nhưng mà nó thuộc về Thần Thông Tướng, chứ không phải là thuộc về Tam Minh của trí tuệ Tam Minh. Nó thuộc về Lục Thông của Tướng.

4- HƯỚNG TÂM BẰNG PHÁP NHƯ LÝ TÁC Ý

(21:14) Đó thì, hôm nay Thầy nói hết. Bây giờ thì bắt đầu, thì tốt hơn hết chúng ta sẽ thực hành, thì bây giờ Sư có hỏi gì không? Bởi vì Sư nhớ, cái Chánh Niệm như hồi nãy Sư hỏi đó, thì cái Chánh Niệm với cái Tỉnh Giác:

- Cái Tỉnh Giác là chúng ta tỉnh giác ở trong cái hơi thở hay hoặc là khi bước đi.
- Mà cái Chánh Niệm là phải cái quán niệm xả tâm: *“Tâm như cục đất”*.

Thật sự trong thất, Thầy có sáu tháng ở trong thất mà Thầy thực hiện con đường mà của đạo

Phật. Chứ chín năm trời coi như mười năm, mà chín năm trời Thầy tu pháp Tri Vọng của Hòa thượng. Thầy thấy nói rằng tâm không có vọng tưởng, hết vọng tưởng. Cả ba tiếng đồng hồ không vọng tưởng, nhưng xả ra có. Xả ra nó nghĩ ngợi tùm lum hết à. Mà vô, thì bắt đầu ức chế vô, thì vô nó không có. Thầy ngồi tới ba tiếng đồng hồ lặn mà, chứ đâu có ít đâu.

Nhưng mà, Thầy trở về với cái pháp của Phật. Bởi vì Thầy sống, từ ngày mà Thầy vô thất tu suốt chín năm trời mà tu pháp Tri Vọng đó, với cái giới luật của Thầy sống ăn uống đều là ngăn ác diệt ác, không tiếp duyên và sống đúng giới hạnh. Cho nên khi trở về, thì coi như là thân với khẩu của Thầy rất là giới luật nghiêm chỉnh, nhưng còn cái ý chưa được.

Cho nên, Thầy dùng pháp Hương. Thầy dùng pháp hương bởi vì Thầy không biết ly dục ly ác pháp như thế nào. Thầy nói: *“Tâm như cục đất, tâm ly dục ly ác pháp đi, nhập Sơ Thiên”*. Thầy cứ nhiều đó Thầy nói hoài, Thầy ra lệnh hoài. Thầy ngồi nó yên tịnh, bởi vì Thầy ngồi đó là nó gom lại, nó không có vọng tưởng rồi. Cho nên cứ thỉnh thoảng Thầy cứ nhắc, Thầy nhắc: *“Tâm như cục đất, không có tham, sân, si nữa, ly dục ly ác pháp đi,*

nhập Sơ Thiền”. Bởi vì, Thầy không biết cái trạng thái Sơ Thiền nó ra sao nữa. Chỉ biết cái danh từ nó vậy thôi, ra lệnh nó thôi. Thầy ra lệnh, Thầy cứ vô ngồi.

Coi như là sáu tháng sau mà Thầy ra lệnh như vậy, bắt đầu nó quay vô, Thầy không cần ngồi mà tập trung mà gom nữa. Nó quay vô, nó biết hơi thở hoàn toàn, hơi thở rất nhẹ nhàng. Nó an ổn vô cùng lặn, thật là hỷ lạc đúng đó, đúng là chỗ Sơ Thiền thật. Đúng là Thầy bảo nó nhập vô Sơ Thiền được. Do đó, Thầy mới ra lệnh coi thử coi mấy cái kia nó làm được không, nó làm được rồi. Thầy nói như vậy là Thầy sẽ nhập Định được. Bây giờ Thầy mới biết được cách thức mà làm chủ như thế nào, thế nào rồi.

(23:12) Cho nên có sáu tháng à, quý sư sống đúng, làm đúng sẽ sáu tháng được. Như vậy Thầy biết rằng, một cái người mà chưa được tỉnh thức đó. Nghĩa là cái thời gian mà tập luyện, mà để cho có tỉnh thức đừng có vọng tưởng đó, như cái người mà mới ngoài đời, vô ngồi chỉ trong vòng hai, ba phút đó thì có vọng tưởng lăng xăng rồi, thì khó mà xả cái tâm này lắm. Cho nên vì vậy mà bây giờ chúng ta nương vào hơi thở bình thường, để tập để khoảng thời gian chúng ta từ năm phút cho

đến mười phút, nó không có được cái niệm xen vào, tức là nó được tỉnh thức. Được tỉnh thức rồi thì mình dùng cái pháp Như Lý Tác Ý đó, mình cứ tác ý để cho mình hướng mình xả tâm thôi, có vậy thôi. Cho đến khi mà nó xả hết thì tự động nó quay vô, nó không phóng dật. Thì lúc bấy giờ đó, mình mới sử dụng cái tâm mà nó thanh tịnh đó đó, mới sử dụng nhập các Định. Có vậy thôi, đơn giản vậy thôi đó.

Thì bắt đầu bây giờ, có gì đâu, quý sư, quý thầy mà đã tu tập, đã ngồi được ba mươi phút hay một giờ mà không vọng tưởng rồi thì đó là cái căn bản của mình tỉnh thức. Còn nếu mà mình để cho nó lặng, nó đi vào tĩnh lặng, nó yên lặng nó sanh hỷ lạc ra thì trật. Cho nên không có được để cho nó sanh vô cái Định Tưởng mà nó sanh ra hỷ lạc, mà cứ hướng tâm nhắc xả, nhắc xả, nhắc xả.

Bởi vì nó xả nó mới có hỷ lạc của ly dục. Còn bây giờ mình có ngồi đây mà hết vọng tưởng, mình nghe hỷ lạc đó, thì Thầy gọi đó là hỷ lạc của Tưởng. Là tại vì nó chưa có ly dục mà nó có hỷ lạc, đây là do Dục Tưởng nó sanh ra cái trạng thái này. Lưu ý cái đó Thầy nói rõ há, bởi vì, mình còn dục. Cho nên bây giờ đó, mình ngồi lại, mình không cho ý thức dục của mình nó sanh ra. Vì vậy cái ý

thức nó khởi niệm, nó không có thì cho nên nó nghe nó an ổn, nó sanh ra cái trạng thái, thì cái đó Dục Tưởng nó sanh ra. Bởi vì cái tâm mình nó còn dục chứ có phải nó ly đâu, phải hiểu vậy.

Cho nên khi mà mình ly ra hết rồi thì nó hết dục rồi, cho nên cái Định của mình là Chánh Định. Còn cái tâm của mình mà nó còn dục, mà mình nhập Định đây nó không có vọng tưởng, mình nhập ở trong này thì nó là Tà Định, nó còn dục.

(25:00) Cho nên nó thị hiện thần thông, nó biết chuyện quá khứ thì nó khoe khoang lên, nó xưng nó giáo chủ này kia. Cho nên vì vậy nó làm cho người ta thấy, người ta quá kính nể nó, cuối cùng nó bị tiêu ma ở trên danh với lợi với sắc đẹp. Cho nên thường thường có những người có thần thông, cuối cùng rồi thì họ mất thần thông hết. Bị họ rơi vào danh với lợi với sắc đẹp là họ tiêu hết. Bởi vì đó thuộc về dục tưởng rồi, thần thông tưởng rồi, cho nên nó bị mất.

Còn mình ly dục hết mà mình có thần thông thì không mất, bởi vì dục mình đâu có. Cho nên mình đâu có thị hiện tâm bậy tâm bạ đâu, mình đâu có đem cái đó để mà cầu danh mình đâu. Đó, cho nên vì vậy đó mà nhớ kỹ những cái điều mà

Thầy dạy.

Bây giờ tốt hơn là chúng ta thực hành. Nãy giờ Thầy lý thuyết như vậy, là bây giờ mở băng nghe là chúng ta thấy rõ há, Thầy nói hết. Bây giờ nghe rồi thì mình hiểu rồi. Nhưng mà sau đó mình nghe một vài lần, đẹp hết. Bây giờ còn thực hành, không nghe nữa.

Bởi vì mình nắm vững được cái đường lối cách thức, từ cái chỗ mà bắt đầu để cho đến khi mình thực hiện tới Tam Minh. Để cho nó có được cái Lậu Tận Minh này, nó mới diệt hết cái gốc, cái gốc mà sanh - tử - luân hồi của mình. Chứ còn cái Lậu Tận Minh không có thì coi như nó diệt không sao hết đâu. Cái đó là cái nghiệp lực của nó mà nó sẽ đi tái sanh đó. Cho nên cái Lậu Tận Minh nó mới quét sạch hết cái lậu hoặc của chúng ta. Cái lậu hoặc là cái nghiệp của chúng ta tạo ra những cái nhân duyên, chứ không phải là tâm chúng ta đi tái sanh. Mà cái nhân quả tái sanh của nó, cái hành động thiện ác của chúng ta, mà nó trở thành cái lậu, cái nghiệp lậu đó, chứ không phải gì hết.

5- CÁCH THỨC GOM TÂM

(26:20) Cho nên ở đây chúng ta biết rõ con đường rồi, thì bắt đầu bây giờ chúng ta nghe kỹ

để cho chúng ta nắm cho được con đường mà chúng ta đi. Nghe kỹ như này giờ Thầy nói đó, đó là cái đường đi rồi. Chúng ta nghe rõ rồi thì bắt đầu thực hành, thì bây giờ bắt đầu Thầy dạy thực hành. Bây giờ thực hành, thì bây giờ đó, thì như Sư hôm rày biết cách rồi chứ gì?

Sư Phước Nhãn: Giờ Thầy chỉ lại hết giùm con. Con cũng học lại từ đầu.

Trưởng lão: Bây giờ, muốn học lại từ đầu Thầy sẽ dạy lại hết. Bây giờ, mỗi người ngồi một bên, sư qua bên kia. Bây giờ thực hành không có nói gì hết, đã nói thực hành rồi, còn hỏi Thầy thêm gì để cho hiểu thêm không?

Sư Phước Nhãn: Dạ thưa thôi, có một hai cái à, không quan hệ lắm.

Trưởng lão: Thôi được.

Sư Phước Nhãn: Để Thầy chỉ dạy...

Sư Tuệ Tĩnh: Con hỏi về hơi thở. Mình định nó ngay mũi hay bụng hay theo hơi thở luôn?

Trưởng lão: Không theo, không được theo cái hơi thở lên xuống, mà không được định dưới bụng. Mà nó chỉ xuất phát ở chỗ mũi của mình, thì mình biết hơi thở ra vô nơi mũi thôi.

(27:13) Sau này dạy cho để gom tâm, thì hai con mắt của mình còn nhìn cái chóp mũi để cho mình biết được hơi thở nó ra vô chỗ mũi. Đừng có theo nó, mình theo hơi thở nó đi lên, đi xuống vậy thì nó sai, bởi vì Tưởng rồi. Rồi bắt đầu mình trụ nó dưới bụng cũng trật rồi, theo cái cơ bụng phình lên xẹp xuống thì nó cũng trật. Mình chỉ tập trung ngay cái điểm của nó là ở đây, nó không có nguy hiểm. Chỗ này là không bao giờ, nó ở chỗ mình tập trung ở chỗ trán của mình cũng không được, mà bất kỳ ở chỗ nào trong thân mình.

Ở đây Thầy có một chú, chú tu chú tập trung ở chỗ cổ chú này. Chú thở ở trong cổ để mà phát ra tiếng động, mà chú gom cái tiếng động theo trong cổ chú, để mà nó tập trung nó gom cho mạnh, nó không có bị vọng tưởng. Nhưng mà chú quen ở chỗ này rồi, sau đó cái cổ chú nó bị khô. Nó khô, rồi nó sanh ra nó đau ở trong, viêm khí quản của chú, chú khạc ra máu. Tới chừng mà Thầy hay được thì nó quá trễ rồi. Nó vậy, bởi vì cứ lo vọng tưởng thôi, cho nên đừng có, đừng. Tập trung đây, không bao giờ mà có bệnh tật gì hết à.

Sư Tuệ Tĩnh: Tại vì là hơi thở vào ra là có cảm thọ.

Trưởng lão: Có cảm thọ đó, có cảm thọ.

Sư Tuệ Tĩnh: nhưng có làm thời gian lâu sao tự nhiên nó cũng đau chỗ này, rồi làm gì để phồng xẹp phồng xẹp làm sao đó rồi để ở đây, thấy ở đây, cái nó tự nhiên nó êm, thấy nó cũng tốt

Trưởng lão: Đó là tại tập trung quá. Ở đây cái mục đích mình không có tập trung như vậy. Mình đừng có tập trung gom quá mạnh ở chỗ đó. Bởi vì mình gom quá mạnh ở chỗ này, chỉ có cái người mà bị loạn tưởng nhiều đó, thì người ta bắt đầu người ta sử dụng có một hơi thở. Bởi vì lẽ ra thì cái này Thầy cũng nói luôn để cho mình biết.

Bây giờ mình muốn tập trung để gom cái tâm mình cho hơi thở chỗ này, thì mình hít vô chậm chậm chậm chậm chậm, hai con mắt mình nhìn cái chóp mũi thôi. Mình hít vô chậm chậm chậm chậm chậm thì cái tâm mình nó gom ở chỗ này, nó gom rất chặt, nó bám rất chặt cái hơi thở. Rồi mình thở ra chậm chậm chậm chậm chậm một hơi thở, cho đến khi mình hết thở thì nó bám chặt. Bắt đầu mình thở bình thường, cái tâm mình nó vẫn còn bám chỗ này. Chỉ có dùng một hơi thở chậm đó mà thôi, hít vô thở ra chậm mà thôi.

(29:04) Nhưng bây giờ, Sư đã có cách mà Sư biết gom rồi đó, cho nên gom đến nổi mà cái mũi mình nó đau. Đó là gom tâm dữ lắm đó, chứ

gom sơ sơ không có đau đâu. Thấy biết đó là gom nhiều, gom để cho nó không vọng tưởng, gom nhiều đó. Cho nên sau khi bị đau đó mình mới dời xuống bụng. Mình dời xuống bụng thì nó theo phình xẹp nó không đau, nhưng mà có cái điều kiện nó không đúng, bị tưởng. Vì mình theo cái hơi thở mà phình xẹp của mình thì cái cơ bụng nó lên xuống, lên xuống, mình tập trung ở tại đó, mình đặt nó ở chỗ bụng thì nó không đúng đâu.

Mà đặt nó ở chỗ này nó mới đúng cách của nó. Nhưng mà mình chỗ này nó để chỉ cho mình cái sự tập trung của mình, nó không phải ức chế quá độ gom quá độ, nó tự nhiên thì nó không đau. Đó là tại sư thở hồi đó tới giờ không ai chỉnh cho mình, mình đâu có biết. Mình chỉ ráng mình gom ở chỗ này đó, thành ra nó bị đau rồi mình dời xuống đây. Mình dời xuống đây thì mình không thấy nó đau. Bởi vì mình dời xuống đây thì nó đâu có tập trung ở chỗ này nữa.

Nhưng mà không phải, mình để cho nó tự nhiên. Vì nó có những cái điều kiện tự nhiên của nó. Thí dụ như bây giờ mình thở bình thường mà mình gom quá, thì mình nghe nặng. Hễ mình gom tập trung nhiều cái chỗ đó, nó có cảm giác tưởng của nó, nó thành ra như cái mặt mình nặng

ra hay hoặc căng.

Ở đây Thầy có thầy Chí Thiện hồi đó học ở Vạn Hạnh này, thầy về đây tập, thầy không biết thầy cũng gom. Gom cho đừng có vọng tưởng mà, gom tập trung, nó căng mặt thầy. Nó căng mặt thầy, sau này thầy bị đau viêm xoang nữa, rồi thầy phải lột cái này, nó nạo ra nữa. Mà hể thầy ngồi tu là nó căng lên, cái mặt thầy nó căng lên. Bởi vì nó tập trung nó gom quen rồi, nó căng lên, căng lên nặng, do đó nó thành bệnh. Bệnh nặng. Do đó nếu mà sư không biết, sư mà không có tập trung dưới này mà cứ tập trung mũi là sư bị bệnh mũi rồi đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Giờ con sợ quá rồi.

Trưởng lão: Nó bị bệnh mũi rồi đó, chứ không phải không đau. Cho nên dời xuống bụng. Bởi vì cái đó là cái tu sai của mình nó mới tạo ra như vậy, đừng có tập trung như vậy. Để rồi Thầy dạy nó sẽ, ở bây giờ đó, trong lúc bây giờ đó, mình biết cái cách thức rồi thì không có cần mà phải gom tâm tập trung vậy đi. Mình cứ để tự nhiên cho nó biết nhẹ nhàng thôi. Bắt đầu bây giờ mình thở ra thở vô nè, quan sát hơi thở tự nhiên thôi. Lưu ý đừng có tập trung, đừng có gom cho nó hết vọng tưởng, nó có cũng được, nó không cũng

được. Để ý nhẹ nhàng kiểu đó thôi.

Sư Phước Nhân: Trước tiên mình phải tập như vậy trước hă Thầy?

Trường lão: Ờ, tập để tự nhiên đó, đừng có gom.

Còn nhiều khi mình không biết đó, mình gom lại cho nó hết vọng tưởng. Mình ráng chăm chăm mình nhìn, mình gom hết cả cái tinh lực của mình vào cái chỗ hơi thở thì nó sẽ căng cái chỗ đó. Bởi vì nó trụ chỗ đó nó mạnh, nó căng, bởi vậy nó sai một chút là nó sai. Mình để tự nhiên, Thầy nói Thầy chống tay như vậy, mà nghe nó có cảm giác gì nặng là xả ra. Nghĩa là mình tập trung như vậy mà nghe cảm giác gì nặng hơn cái chỗ lỗ mũi mình nghe có cảm giác gì hơi khó chịu là xả liền.

(31:45) Bởi vì, cách thức ông Phật dạy mình đừng có làm khổ mình mà đừng có làm khổ người, mà mình tu tức là phải giải thoát. Mà tu mà làm khổ mình thì trật, nó là pháp ác rồi. Cho nên vì vậy, mà khi nghe căng cái chỗ nào là ngay đó là mình xả cái hơi thở liền, xả hơi thở liền. Cho nên thậm chí có người như thầy Chí Thiện, sau này gặp Thầy, Thầy bảo: *“Không nên tu hơi thở nữa, bởi vì thầy tu hơi thở là bao giờ ngồi lại thở thầy cũng bị*

tập trung gom rồi, nó quen chỗ đó rồi, không có. Thấy bây giờ chỉ tập trung ở trong hành động đi đứng nằm ngồi, hoạt động thân của thầy, thầy cũng tập trung được tỉnh thức chứ đâu phải cần hơi thở. Nó đâu phải cần hơi thở vô Thiền Định đâu. Chỉ cần làm sao mà thầy xả cho được cái tâm thầy vào Định à, chứ không phải là chỗ hơi thở nữa. Chứ không phải là chỉ duy nhất có hơi thở mới vô Định đâu, không phải đâu". Thầy nói không phải cái chỗ đó đâu.

6- XẢ TÂM KHI ĐI KINH HÀNH

(32:28) Mà bây giờ, thí dụ như bây giờ mình tu về cái hơi thở mà mình thấy mình có cái thời gian mình tu, mình không có biết cách mình đã tạo nó ra thành bệnh rồi, thì mình không nên còn tập trung nó nữa, mình không sử dụng nó nữa. Mình sử dụng đi kinh hành, động thân, mình đi tới đi lui này kia hoặc mình làm gì đó mình tu. Còn không thì mình ngồi, mình thư giãn bình thường, không tu..

Sư Tuệ Tĩnh: Con đi kinh hành thấy nó tỉnh thức dễ hơn là ngồi.

Trưởng lão: Đó, thì cái duyên của mình nó ở đó thì mình tu cái đó, chứ mình không có ngồi nhiều. Mình lấy cái nào, cái đặc tướng của mình.

Sư Tuệ Tĩnh: Mình đi nó dễ, nó dễ tỉnh thức.

Trưởng lão: Đó, mình đi tỉnh thức, rồi vừa tỉnh thức. Nếu mà cái thời gian mình tỉnh thức mình thấy, thí dụ như mình đi được mười phút, hoặc là ba mươi phút mà không có cái tạp niệm xen vô ha, đi kinh hành.

(33:05) Thứ nhất, kinh hành nó có lợi ích là nó không bị hôn trầm, bị mình đi mình ít hôn trầm lắm. Cái thứ hai, nó tỉnh thức, nó tỉnh thức trong bước đi của mình. Cái thứ ba, mình tìm thêm cái pháp hướng để mình xả. Chứ đừng có đi không không, đừng có đi để cho mình biết mình đi không, thì nó không có lợi ích gì đâu. Nhớ kỹ nha, khi mình biết được cái sức tỉnh của mình, từ mười phút, từ mười năm phút cho đến ba mươi phút há, thì nó có cái khoảng thời gian mà tỉnh, mình đi kinh hành không có tạp niệm thì sử dụng cái khoảng thời gian đó.

Bây giờ mình biết khả năng của mình được ở đó rồi thì bắt đầu cứ hễ mình bước đi chừng năm mười bước, độ chừng chứ mình không đếm. Mình đếm là mình bị chi phối tâm mình rồi, mình không đếm. Mà khi mình đi khoảng độ vậy đấy cái bắt đầu mình hướng: *“Tâm như cục đất, ly tham ly sân si hết đi”*. Mình đi cứ chút mình nhắc, chút mình

nhắc. Nhưng mà nhắc rồi thì mình tỉnh ở trong cái bước đi của mình. Chứ đừng có để mà mình cứ nhắc hoài vậy thì không được. Mình nhắc nó rồi thì mình nhớ lại trong bước đi.

Sư Tuệ Tĩnh: Con đi kinh hành vậy được không Thầy, thí dụ con đang đi thì con vừa đi con vừa đi cảm nhận Thân – Thọ – Tâm – Pháp, thí dụ như cảm thọ con biết cảm thọ, vọng niệm nào đến thì con biết, bây giờ các pháp khác đến thì con biết, chứ không phải đi với tâm thanh thản. Đi như vậy được không Thầy?

Trưởng lão: Mình giữ cái đi, mình biết hết tất cả những cái cảm thọ của mình, tất cả mọi cái nó xảy ra mình biết hết.

Thì trong cái thời gian mà mình tu tập đó, mình chia ra làm nhiều cái thời gian, làm nhiều cái thời gian trong một buổi. Thí dụ như mình chia ra mấy thời gian, bây giờ đi để mà biết tất cả cảm thọ, để cảm thọ gì? Để sau này mình còn có sử dụng. Nó sử dụng như thế nào? Bây giờ cảm thọ này nó đau nhức hay hoặc nó mỏi hay này kia, thì mình dùng cái pháp như thế nào để xả cái ác pháp này ra, hiểu không? Đó, bây giờ thì mình đi trong cái khoảng thời gian mình tập, thì mình tập để cho mình biết hết tất cả những cái động dụng

của Thân – Thọ – Tâm – Pháp của mình hết. Thì đó là mình lưu tâm, chứ không riêng gì mà mình chỉ có biết bước đi. Đó, đó là cái phần đó của trong một cái thời.

Thí dụ như bây giờ mình chọn cái thời đó là buổi chiều hay buổi sáng mình tu một thời nó là ba mươi phút. Chứ không phải là tu suốt như vậy đâu, hiểu không? Mình tu cái thời này để làm gì? Để sau này, để mình áp dụng vào khi mà mình quán Thân – Thọ – Tâm – Pháp mình, trong khi mình đi kinh hành đó, mình quán Thân – Thọ – Tâm – Pháp, coi nó xảy ra cái gì? Nó an ổn thì thôi.

Mà nó không an ổn, thì trong khi đi mà trong thời gian tu đó đó, bởi vì cái pháp này chúng ta phải câu hữu tất cả các pháp lại trong (khi) Thân – Thọ – Tâm – Pháp của chúng ta, chúng ta sẽ sử dụng Định Niệm Hơi Thở nè, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác nè, Định Vô Lậu nè. Chúng ta sẽ áp dụng nó trong một cái Thân – Thọ – Tâm – Pháp, trong cái bước đi kinh hành của mình.

(35:25) Thì lúc bấy giờ, thí dụ như bây giờ mình đang đi như vậy mà cái thân của mình bị con kiến hay hoặc là bị con gì cắn đau, thì mình ngay đó mình đem cái thọ ra liền. Cảm giác thọ

mà, bởi vì mình cảm giác toàn thân của mình mà. Cảm giác cái thọ này, thì ngay cái thọ đem quán cái vô lậu để mà phá đi cái thọ của mình. Cái thọ, cảm giác đau đó, mình biết nó, vì vậy bây giờ mình phải xả nó. Biết đâu có nghĩa là biết để mà biết nó đâu, biết mà xả.

Thí dụ mình đang đi vậy, bỗng dừng cái đầu mình nhức, phải không? Thì cái thọ rồi, bởi vì mình đi, mình hoàn toàn mình quan sát cả Thân – Thọ – Tâm – Pháp của mình mà. Cho nên mình thấy cái gì nó xảy ra mình biết, chứ đâu phải tập trung có một chỗ. Nếu mình tập trung chỗ thì cái thọ đau mình đâu biết. Nhưng mà Thầy nói như vậy chứ, sự thật cái thọ đau nó lôi cái tâm mình về đó liền tức khắc à.

Bây giờ mình đang tập trung ở trong cái bước đi của mình nè, mình không có lưu ý cái thọ nè, mà cái sức tập trung của mình mạnh ở dưới bước đi thì cái thọ này đau, mình không biết đâu. Ngặt vì cái thọ nó đau, nó mạnh hơn cái sức tập trung của mình đây, cho nên nó lôi cái tâm mình về cái thọ. Cho nên khi đó, nó có cái cảm giác thọ đó, thì lúc bấy giờ đó mình đưa cái niệm thọ ra, mình dùng quán xét cái thọ, rồi mình dùng pháp hướng mình đẩy lui nó đi. Để cho nó...

Sư Tuệ Tĩnh: Cũng đi hả Thầy?

Trưởng lão: Cũng đi, cũng đang đi. Vừa đi vừa quán, quán để xả.

Sư Tuệ Tĩnh: Thì trong lúc mình quán mấy cái kia nó mất hết? Chỉ còn một niệm quán.

Trưởng lão: Nó mất hết. Chỉ có một niệm quán tức là mình trở về cái Định Vô Lậu liên, mình phá sạch cái niệm thọ đi.

Mà nếu các pháp nào mà xen vô thì mình đem nó. Rồi bây giờ nó không có thọ không gì hết mà bây giờ có cái tâm, nó khởi cái niệm. Mình đem cái niệm đó mổ xẻ liền, chứ không có được ở trong cái chỗ đó mà bỏ ngang cái niệm đó, mà để trở về với cái trạng thái quan sát hết bốn cái Thân – Thọ – Tâm – Pháp của mình, không có. Dem cái niệm đó ra mổ xẻ để mà xả cho được, hiểu như thế.

Tức là mình câu hữu các pháp để cho mình luôn luôn là, hoàn toàn là khắc phục tham ưu mà. Hoàn toàn đem lại cái tâm mình thanh thản, vô sự, an lạc của nó không có được cho cái niệm nào xen vào mất cái chỗ an lạc của mình. Chứ không phải mình ở trong cái trạng thái quan sát hết Thân – Thọ – Tâm – Pháp của mình này hoàn toàn như vậy là giải thoát đâu. Mà chính cái chỗ mình xả

được những cái này để đem lại cái tâm của mình thanh thản vô sự này, thì là nó mất cái giải thoát của nó, hiểu vậy không?

(37:21) Đó, thì bắt đầu cái này là buổi sáng, mình chọn lấy ba mươi phút mình tu cái đi kinh hành này; buổi chiều ba mươi phút; buổi tối ba mươi phút; buổi khuya ba mươi phút, mình cho một cái trạng thái mà quan sát chung. Bắt đầu bây giờ đó mình mới tu về cái Thân Hành Niệm của mình, bắt đầu tập trung trong cái hành động đi. Đi không, không quan sát cái đó, mình đi không.

Nhưng mình đi để tỉnh thức ở trong cái này thì lại dùng cái pháp hướng Như Lý Tác Ý, mình hướng tâm mình nhắc để xả tâm: *“Tâm như cục đất, ly tham ly sân ly si”*. Rồi bắt đầu nó trở về với cái bước đi của mình, mình biết bước đi. Rồi đi một đoạn nào đó mình lại nhắc nữa, đi đoạn nhắc nữa, nhắc cho hết ba mươi phút. Đây là lúc này là lúc mình sử dụng để luyện tập cái pháp Như Lý Tác Ý nó trở thành cái lực đạo, để sau này mình sử dụng để điều khiển cái khác.

Còn cái kia mình dùng Định Vô Lậu để xả những cái niệm mình ly tham, sân, si, để cho tâm thanh tịnh. Còn này dùng cái pháp Như Lý mình đi mình tập trung sức tỉnh này, để dùng cái pháp

Như Lý này để luyện cái lực của nó để sau mình ra lệnh nó nghe theo. Chứ mình không luyện nó, nó không có cái lực, nó không lực mình ra lệnh nó không nghe. Đó, đó là cách thức xả tâm.

Sư Tuệ Tĩnh: Như vậy thì mình có làm Thiền..

Trưởng lão: Không.

Sư Tuệ Tĩnh: Cho thuận cái đi. Còn cái ngồi?

Trưởng lão: Bây giờ ngồi, mình coi như là đi rồi ha.

7- XẢ TÂM KHI NGỒI

(38:23) Nhưng mình không ngồi thiền, có nghĩa là mình ngồi ít. Mình cũng tập ngồi, mình ngồi, mà ngồi ít. Bởi vì mình ngồi, thí dụ như mình biết ngồi như thế nào thế nào, biết rồi. Chẳng hạn như bây giờ mình ngồi, thay vì bây giờ mình ngồi năm phút hay là ba phút hay là một phút, mình chỉ ngồi cần một phút cũng được, cũng như mình ngồi nghỉ vậy thôi, hiểu không? Bây giờ đó, mình xếp chân lại mình ngồi, mình nghỉ. Mình ngồi, thí dụ như bây giờ ngồi có nhiều cái tư thế ngồi. Bây giờ mình đi kinh hành (một) hơi cái mình vô mình ngồi trên cái ghế.

Bắt đầu ngồi trên ghế hay ngồi giường, mình

không cần ngồi xếp bằng lên nữa. Mình cũng không cần tập trung cái gì nữa hết. Mình ngồi thư giãn, các cơ buông xuống, tâm buông xuống thư giãn đi, thư giãn cho nó khỏe. Bởi vì hồi nãy mình tu như vậy nó đã mệt rồi, thì cái ngồi để mà thư giãn, đó là cái ngồi bình thường ha. Bây giờ ngồi kiết già, ngồi bán già, ngồi kiết già, mình không tập trung trong hơi thở, nhưng mình ngồi thư giãn làm cho cái tâm sáng suốt gọi là Định Sáng Suốt đó. Làm cho cái tâm mình nó trở về với cái sự bình tĩnh của nó, nó không còn bị dụng công bị cái gì hết á. Coi như nó không cực nhọc cái gì hết, nó xả hết, nó vô sự hết hoàn toàn, thì đó là thư giãn gọi là sáng suốt đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Mình đang ngồi, bây giờ nó khởi niệm lên thì làm sao Thầy?

Trưởng lão: Bây giờ mình đang ngồi vậy, nó khởi niệm mặc nó, mình không quan trọng nó nữa.

(39:35) Coi như là khi mà thư giãn, thì không có dụng cái Định Vô Lậu mà tu. Ngay đó nó khởi niệm, thì tâm mình nó muốn theo niệm thì cho nó theo, mà nó không theo thì nó thư giãn xuống đi, bỏ xuống đi, đừng có nghĩ nữa. Bây giờ nó khởi niệm phải không, mình bảo: “*Thư giãn đi, bỏ đi,*

không có nghĩ”. Chứ không có quán như khi dùng Định Vô Lậu quán xả. Bởi vì mình dùng Định Vô Lậu quán xả tức là mình đã dụng công rồi.

Còn cái này mình thư giãn xuống, đừng có cho nó dụng công để cho nó nghỉ ngơi thôi, đừng có cho nó theo niệm. Vì nó theo niệm nó phải làm việc, nó làm việc nó suy tư. Cho nên mình thư giãn là mình cho nó nghỉ, buộc nó nghỉ. Cho nên vậy: *“Bỏ xuống đi, thư giãn đi, cái niệm đi, thư giãn đi, giờ không có nghĩ”*. Mình nhắc nó, mình hướng tâm mình nhắc. Bởi vậy, Thầy nói luôn luôn lúc nào mình cũng phải dùng cái pháp hướng.

Mình nhắc cái nó thư giãn xuống, nó không nghĩ nữa. Mình cứ ra lệnh nó để cho nó thư giãn. Nhớ là cái pháp Như Lý Tác Ý là trạch pháp, nó phải sử dụng nó tất cả mọi cái hành động tu của mình. Lúc nào mà nó có cái gì khác lạ là phải dùng cái pháp hướng để mà xả.

Thí dụ mình đang ngồi, cái mình thấy hào quang ánh sáng: *“Xả đi!”*. Mình nghe âm thanh ở trong tai, mình nghe o o hoặc là nghe tiếng ai nói hoặc ai nghe kêu, mình bảo: *“Xả đi! Cái tướng hãy là đi, không được nghe nữa”*. Mình ra lệnh vậy, một lát nó mới hết, chứ không phải dễ đâu. Tất cả mọi cái đều là dùng pháp hướng mà đẩy lui đi hết.

Nhờ đó mà cái pháp này, nhờ đó mà sau này mình làm chủ được sự sống chết của mình. Cho nên cố gắng mà luyện cái này cho được. Bởi vì đó là cái pháp Như Lý Tác Ý.

Sư Tuệ Tĩnh: Có những thói quen, bây giờ mình phải sửa lại, tu tập cho nó theo Chánh Niệm Tĩnh Giác được hả Thầy. Vậy phải sửa lại thói quen..

Trưởng lão: Được. Mình nhắc.

Sư Tuệ Tĩnh: (41:16–(41:22): Để con sửa lại, chứ nó quen rồi, con sửa lại...

Trưởng lão: Được. Bảo ra lệnh nó: “*Chánh Niệm Tĩnh Giác đi. Đừng có Niệm Phật nữa*”.

(41:14) Ra lệnh để cho nó xả từ cái kia, chứ không nó thành cái thói quen. Hễ khi mình bị niệm rồi đó, nó huân nó quá nhiều rồi, nó quen rồi, nó thành một cái lực của nó rồi. Cho nên khi mình nằm im cái nó bắt đầu nó niệm, gọi là nó tự động nó niệm, cái lực của nó. Cho nên bây giờ mình muốn phá cái này thì mình phải dùng cái pháp hướng: “*Phải chánh niệm lại, không có được niệm!*”, phải ra lệnh vậy. Rồi cứ hễ nó vừa yên, nó phát khởi thì mình ra lệnh. Nó chưa phát khởi mình cũng ra lệnh, cứ một khoảng thời gian là

mình ra lệnh.

Chứ đừng có niệm: “Chánh Niệm, Chánh Niệm, Chánh Niệm!” thành ra nó một cái niệm khác nữa rồi, nó cũng không được, nhớ kỹ. Cứ mình phải có cái khoảng thời gian, thí dụ như mình bảo: “*Phải Chánh Niệm*”, rồi bắt đầu đó mình để thời gian nó yên tĩnh chút, cái mình nhắc lại. Nếu mình không nhắc thì cái niệm kia nó xen vô. Rồi mình nhắc, nhưng mà mình đừng có niệm liên tục: “Chánh niệm, chánh niệm” hoài không được.

Sư Tuệ Tĩnh: Cuối đoạn đường con nhắc một lần, cái đi tới cuối đoạn đường con nhắc lần nữa

Trưởng lão: Rồi vậy được. Đó vậy được.

Sư Tuệ Tĩnh: Cái đó lúc mình đi tác ý được không Thầy?

Trưởng Lão: Được, cái đó là hướng tâm đó. Để cho cái tâm mình nó tập trung, nó chú ý, cái đó được. Mình nhắc gọn, mình nhắc cái câu ngắn gọn để cho cái tâm mình nó chú ý lại cái chuyện mình đang làm.

Sư Tuệ Tĩnh: ...

Trưởng lão: Đó, thì đó là cái ý của mình.

Mình tác ý ra, trong cái ý của mình, mình tác ý ra vậy đó. Chứ không phải mình phát ra âm thanh.

(42:37) Còn thật sự ra, nhiều khi mình cần phải ra lệnh bằng âm thanh nữa, chứ không phải đâu. Bởi vì cái ý của mình nó phát ra, nó nằm ở trong đó mà mình thấy nó điều khiển nó không nổi mình phải ra lệnh. Mình phải ra lệnh phát bằng âm thanh nữa, cũng như chỉ huy đó. Phải dùng cái đó. Phải nhớ kỹ những cái này là cái pháp tu của mình dữ lắm.

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ

Trưởng lão: Thầy nói làm chủ sanh tử chứ ở đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Tại con niệm Phật riết cái con quen luôn, cứ niệm Phật hoài.



05-CÁCH DÙNG PHÁP HƯỚNG TÂM



1- YÊN LẶNG TỈNH THỨC, HƯỚNG TÂM MỚI TỐT

(00:00) Sư Tuệ Tĩnh: Về cái phần mà hướng tâm đó, xin Thầy giảng rõ lại cái kỹ thuật hướng tâm như thế nào cho có kết quả mau.

Trưởng lão: Hướng tâm mà có kết quả đó, là khi cái tâm nó vừa yên lặng, khi mình ngồi mình nghe thân tâm của mình nó yên lặng an ổn đó. Khi mình bây giờ mình hít thở, mình biết hơi thở ra vô mà cái thân tâm an ổn. Chứ nó còn có vọng tưởng hay là nó còn hôn trầm, thì nó còn lữ đừ buồn ngủ gì đó, thì hướng tâm không có kết quả đâu. Nó cho tỉnh táo cho tỉnh giác, thì mới hướng tâm nó mới có hiệu quả, Như Lý Tác Ý đó.

Vậy cứ nhớ khi nào mình cứ hít thở, mình nghe nó yên ổn, cái tâm nó lặng lẽ, lúc nó thanh tịnh thì hướng tâm. Cái hiệu quả nó ở chỗ thanh tịnh, cái lực nó có ở ngay chỗ đó. Còn bây giờ mình cũng hướng mà mình chưa có quan sát được thân tâm mình yên lặng, mình cứ độ chừng năm mười hơi

thở mà mình cứ hướng, hướng thì nó không có hiệu quả, lưu ý cái phần này.

Bởi vì khi mình thấy thân tâm mình nó yên ổn được thì bắt đầu mới bảo nó. Mặc dù bây giờ nó chưa có phải là cái tâm mình hết phóng dật, bởi vì nó hết phóng dật cái mình ly dục ly ác pháp rồi, thì tự nó, nó quay vô với hơi thở, tức là nó định trên thân. Cho nên đức Phật nói *“Tâm định bằng tâm, tâm định trên thân”*, tức là nó định trên hơi thở, Thân Hành Niệm. Thân Hành Niệm Nội trên hơi thở đó, nó định trên đó.

Còn nếu mà nó chưa định nó còn phóng, thì bây giờ mình ép buộc nó, thì nó chỉ có thời gian nào đó nó chịu đựng đó thôi. Chứ hễ xả ra thì nó bung nó đi tùm lum hà. Hễ nếu mà nó chịu quay vô không phóng dật thì tức là nó định vô trên thân, nó định ngay trên hơi thở. Lưu ý, mà nếu mà hướng tâm con bảo nó: *“Tâm ly dục ly ác pháp đi”*, nhưng nó chưa đâu, nó chưa có quay vô đâu. Nhưng mà mình cứ mình bảo hoài, riết rồi nó đi.

Mà khi mà cái tâm mình giữ yên lặng, tức là tỉnh thức đó - cái tỉnh thức, đừng có tỉnh lặng mà tỉnh thức. Tỉnh thức thì được mà tỉnh lặng không được.

Tĩnh lặng nó làm cho mình có cái trạng thái hỷ lạc. Nó lặng, thì không được, không tốt, nó đi chỗ khác rồi. Thì lúc bấy giờ đó hể mình tác ý, mình hướng tác ý thì nó mất cái sự tĩnh lặng đó đi, nó làm cho mình thấy nó bực. Phải không?

Cho nên lưu ý cái phần này thì cái pháp hướng nó hiệu quả. Bởi vì vốn mình luyện cái pháp hướng để cho có cái lực, cái lực điều khiển chớ không phải, sau này mình vào thì nó dễ. Đó nhớ lưu ý cái chỗ đó.

(2:39) Bây giờ thí dụ như mình ngồi, mình không hít thở, mình cứ để tự nhiên cái tâm của mình, mà mình nghe thân tâm nó an ổn thì hướng tâm tốt. Chứ đừng nói chi là mình nường hơi thở. Còn mình nường hơi thở là tại vì nó nường cái hơi thở là nó giúp cho mình sự tĩnh lặng dễ hơn [...] Mình biết thân tâm mình rõ ràng là yên lặng tốt, đó là đi hướng đúng. Kỹ chỗ đó chứ còn không khéo mình hướng mình cũng như mình niệm đó thì, nó động không đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Bởi vậy thưa Thầy con thấy nó không có hiệu quả nhiều, bởi vậy con mới hỏi kỹ lại cái đó. Cái này cũng như mình tụng kinh vậy, nó không có kết quả.

Trưởng lão: Bởi vậy phải để đợi cho cái tâm. Mà bây giờ mình ngồi, mình ngồi chơi hay hoặc mình ngồi tu hay hoặc mình đi kinh hành. Mình đi mình cũng lắng mình nghe thân tâm của nó, nó theo cái nhịp bước đi mà nó yên ổn. Mà hễ nó còn phóng tâm, nó còn phóng dật, nó nghĩ ngợi, nó còn này kia thì nó. Mà đi mà nó còn có chú tâm bên đây, bên kia, nó cũng còn lăng xăng, mình ráng cố gắng, mình ức chế cho nó theo cái bước đi của mình đó, cố kềm nó thì nó còn động rồi.

Chừng nào mình nghe nó yên lặng, không có dụng công nhiều, thì mình dùng câu pháp hướng. Đó là chỗ khéo léo lắm đó, chứ không phải không. Mình coi vậy dầu biết rồi mình niệm không, chớ mình tụng đâu. Cho nên nhiều khi mình lưu ý, thà là mình tu ít mà kết quả rất lớn. Còn mình tu rất nhiều, mà thành ra như là người gõ mõ tụng kinh, cũng như người niệm Phật tụng kinh thôi, không có kết quả.

Bởi vì tâm nó còn động, nó chưa có chịu tĩnh giác. Phần nhiều là khi mình nhập thất, mình tu một thời gian thì tâm nó yên tịnh nhiều. Cho nên lúc bấy giờ mình chú ý nhìn hơi thở, mình nghe một lúc cái nghe nó tự nhiên của mình, cái tâm bám vô hơi thở, lúc bây giờ thấy thân tâm yên

lặng. Mình tu lâu rồi mình quen, mình biết chừng chỗ đó là mới dùng pháp hướng được. Còn cái kia thì khi mà nó như vậy, nó nhớ Như Lý Tác Ý nó khác, mà tác ý nó khác.

2-PHÂN BIỆT NHƯ LÝ TÁC Ý VỚI TÁC Ý

(5:05) Cái Như Lý Tác Ý nó khác. Cái Như Lý Tác Ý là cái pháp Hướng. Còn Tác Ý để mình quán xét một cái niệm, thì cái đó là vô dùng quán rồi, quán vô lậu. Mình tác ý ra, tức là mình tác ý ra rồi mình tư duy.

Còn cái Như Lý Tác Ý, như cái lý đó mình tác ý tức là mình hướng tâm, mình ám thị, không có tư duy. Cho nên thí dụ như cái câu, trong cái Mười Sáu cái Đề Mục của Định Niệm Hơi Thở, thì đức Phật dạy: *“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô”*. Thì chữ *“quán ly tham tôi biết tôi hít vô”* đó, nó là Như Lý Tác Ý chứ không phải là quán.

Bởi vì mình quán như vậy, cái thời gian mà với một cái hơi thở hít vô hít ra mà quán, quán thì nó phải có sự tư duy, nó dài, thì cái đó là tác ý quán, chứ còn không phải là Như Lý Tác Ý. Lưu ý mấy cái chỗ đó, chứ không có nó trật đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Mười sáu cái đề mục đó toàn là “Như Lý” hết?

Trưởng lão: Như Lý hết, bởi vì nó theo cái nhịp hơi thở mà nó Như Lý mình tác ý ra.

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ. Bao nhiêu ông Thiên sư, bao nhiêu ông giảng sư giảng khác chỗ này hết trơn hết tọi.

Trưởng lão: Bởi vậy mới chết, nó trật rồi. Bởi vì qua cái kinh nghiệm, rồi mới thấy được cái lời của Phật dạy, chữ với nghĩa. Cái nghĩa thì nó là cái vô hạn, mà cái chữ thì nó hữu hạn. Cái ngôn ngữ thì nó hữu hạn, mà cái nghĩa thì nó vô hạn.

Cho nên cái nghĩa thì vô hạn, cho nên người ta hiểu như vậy, hiểu như khác đủ thứ hết. Còn cái chữ thì nó chết đứng đó, thí dụ như nó tác ý hay Như Lý Tác Ý thì nó đứng đó vậy thôi, chớ nó không. Mà cái hiểu làm sao cho trúng? Bởi vì nó vô hạn, mình hiểu tùm lum đủ thứ, mà nó có hạn thôi.

Có khi Phật nói “*Tác ý*”, mà có lúc Phật nói “*Như Lý Tác Ý*”, hai cái khác chứ không có giống nhau. Mà Như Lý Tác Ý như thế nào? Mà tác ý thì như thế nào? Nếu không trải qua kinh nghiệm thì chắc chắn là chỉ nằm ở trong chữ nghĩa mà thôi. Cho nên cái Như Lý Tác Ý là phải đợi cái tâm mình thanh tịnh mới tác ý, tâm chưa

thanh tịnh thì không được tác ý.

Cho nên nếu mà mình thấy người ta dạy mình ám thị phải không, nhưng mà có người ám thị người ta hiệu quả, mà có người ám thị không hiệu quả. Ai cũng biết cái đó chứ, ai cũng biết, nhưng mà ám thị có hiệu quả, ám thị không hiệu quả. Đó, quan trọng là cái chỗ tâm nó yên lặng hay nó chưa yên lặng, cái chỗ tâm thanh tịnh hay nó chưa thanh tịnh. Cho nên có nhiều người nghe cái pháp Như Lý Tác Ý, rồi mình làm cái gì mình cũng tác ý ra. Nhưng mà trong khi tâm mình nó chưa yên tịnh mà cứ tác ý, nói sao tôi tu hoài mà không được.

(7:51) Mà chờ cho được cái tâm yên tịnh thì tác ý nó hiệu quả, mà trong một ngày nhiều khi nó chưa thanh tịnh một lần, thành ra mình cứ tụng với niệm thôi. Cho nên vì vậy đó, mình khép mình trong cái khuôn viên độc cư mà sống trầm lặng một mình. Cho nên Phật mới ca ngợi, ưa thích sự trầm lặng, ca ngợi sự trầm lặng ưa thích sự trầm lặng. Thì mình sống ở trong khuôn viên, mình yên lặng rồi, thì bắt đầu tâm mình nó tuôn trào thì mình bắt đầu dùng phép quán.

Quán để xả những cái niệm đó. Khi mà cái niệm thương niệm nhớ, cái niệm mà tham, sân,

si, cái nghịch, mình phải phân biệt cái này nữa. Nó có cái nhân quả nghịch và cái nhân quả thuận. Thí dụ như tình thương của mình, thương người thân của mình, đó là cái nhân quả thuận. Còn cái người ta chửi mắng mình, người ta làm cho mình khổ, giận hờn phiền não đó, là nhân quả nghịch. Hai cái nghịch thuận.

Cũng như bây giờ, con cái hay cha mẹ mình, đó là cái nhân quả thuận, phải trả cái nhân quả đó bằng cách thuận. Còn những cái mà làm đau khổ giận hờn tức giận đó, cái đó là nhân quả nghịch, nó thương ghét. Nhưng mà cái nghịch thì dễ xả, mà cái thuận nó khó xả. Cái thương khó xả mà, cái ghét nó dễ xả. Phải không? Cho nên vì vậy đó, khi mà so sánh được những cái pháp ác này, nó đều là pháp ác hết chứ không phải pháp thiện. Nó là pháp ác, thương cũng là pháp ác, vì nó có cái khổ trong cái chỗ đó.

(9:23) Cho nên cái phước vô lậu với cái phước hữu lậu, cái phước vô lậu thì nó hết khổ. Người có cái phước vô lậu thì hết khổ, mà người có cái phước hữu lậu là có khổ. Mặc dù có phước giàu sang như vua chúa nhưng vẫn khổ, bởi vì nó hữu lậu. Nó có cái lậu, mà nói đến lậu hoặc tức là nói khổ. Vì vậy cho nên khi mình tu thì mình, cái tâm

mình nó còn lậu hoặc thì mình hướng tâm không hiệu quả. Mà tâm nó thanh tịnh yên lặng được, bởi vì mình có lúc mình thấy nó yên lặng mà, thì lúc bấy giờ dùng pháp hướng thì rất tốt.

Nhưng mà khi mà tâm chưa yên lặng thì dùng pháp Tác Ý thì tốt. Bởi vì nó còn động, mình phải tác ý thì nó tốt. Chẳng hạn như bây giờ thí dụ như cái đề mục mà thứ nhất của Định Niệm Hơi Thở: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*, hay là *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*, đó là những cái đề nhắc cho nó được sự yên lặng tỉnh giác. Mà nếu mình không nhắc, thì nó sẽ không tỉnh giác.

Mình nhắc cho nó tỉnh giác, tỉnh giác rồi bây giờ mới quán ly tham, quán ly sân, quán ly si, quán vô ngã. Phải hiểu cái Mười Sáu Đề Mục của Phật. Bao giờ mới vô mà đức Phật dạy mình quán ly tham, quán ly sân ly si đâu? Phải không? Trong Mười Sáu Đề Mục mà. Vô đó thì nhắc cho mình để trụ trong hơi thở cho nó yên tĩnh, nó an tịnh. *“An tịnh thân hành”*, *“An tịnh tâm hành”*, nó an ổn hết rồi, thì bắt đầu mới kêu ly tham, ly sân, ly si.

Thì rõ ràng là cái, mình đọc bài cái bài kinh rồi đó, thì mình thấy rõ ràng là có cái pháp hành nó rõ ràng, có cái kinh nghiệm đang hoàn chỉnh

không phải thiếu kinh nghiệm đâu. Cho nên phải tỉnh thức rồi mới Như Lý Tác Ý mới được. Còn lúc đầu nó chưa có thì tác ý đó. Những cái câu đầu đó cũng là pháp hướng, nhưng mà tác ý đó. Tác ý rồi quan sát, quan xem coi như thế nào, coi như là quán xét nó.

Còn khi nó yên tịnh rồi thì Như Lý Tác Ý đó, coi như quán ly tham rồi, thì không có quan sát nữa. Bởi vì bây giờ tâm mình đâu có tham đâu mà quan sát nữa. Mà chỉ đuổi nó ra thôi, nó yên tịnh rồi đuổi ra. Còn cái kia, mình quán ly tham, quán ly sân, quán ly si thì đó là đuổi. Còn cái mà “*An tịnh thân hành*”, “*an tịnh tâm hành*” là hướng tâm tác ý ra, rồi quan sát coi nó yên tịnh chưa, nó thanh tịnh chưa? Nó thanh tịnh rồi mới yên tâm, mới khắc phục tham, sân, si.

Đó cách thức nó như vậy, mà mình không hiểu thì coi như là mình cứ niệm. Cho nên khi mà hướng tâm thì mình quan sát lại coi cái hơi thở của mình, coi nó, mình biết hơi thở không? Mình nhớ coi mình biết hơi thở không hay còn tạp niệm, hay còn vô ký. Phải không? Nếu mà nó còn tạp niệm, còn vô ký thì phải nhắc nó: “*tôi thở vô tôi biết tôi hít vô, tôi thở ra tôi biết tôi thở ra*”, để cho nó tập trung trong hơi thở. Mà nếu mà bây

giờ nó đã yên rồi, nó đã thanh tịnh rồi, mà mình cứ để cho nó tự biết hơi thở ra vô thì giống như “tùy tức”, nó không phải là Định Niệm Hơi Thở nữa.

(12:23) Đó cho nên vì vậy nếu mình đi vào con đường Tổ Lục Diệu Pháp Môn thì là “sổ tùy” rồi. Bây giờ là nó “tùy tức”, hồi nãy thì mình nhắc “*Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra*” dường như là mình sổ rồi, cũng vậy phải không? Mà bây giờ khi đó, khi mà nó biết hơi thở ra vô mà mình không cần nhắc nữa, thì tức là mình sẽ bỏ cái nhắc. Tức là mình “tùy” rồi, thì như là Lục Diệu Pháp Môn rồi. Trật rồi, không đúng.

Cho nên đức Phật thấy khi mà mình nhắc nó đó, tức là như là sổ. Như sổ để cho tâm nó gom vô, đừng có chạy lăng xăng nữa, đừng có phóng bậy bạ nữa. Mà khi nó chịu gom rồi, nó yên tịnh rồi thì không tùy tức, mà lại quán ly tham, quán ly sân, si. Có phải rõ không? Nó đâu có để mà nó yên, nó yên lặng ở trong tùy tức đâu. Nó tùy tức, nếu mà nó tùy tức thì nó phải “*chỉ*”. “*Sổ, Tùy, Chỉ*”, nó đi đến cái chỗ “*chỉ*”, chỉ tức là nó ngưng cái ý thức đi.

Mà nó ngưng ý thức thì tướng thức hoạt động, nó sanh ra cái trạng thái Xúc tướng - Hỷ lạc. Hay

là Sắc tướng hay là Thỉnh tướng, nó sanh ra cái trật đường rồi. Phật biết cái chỗ này cho nên lái cho mình đi qua cái chỗ xả, chớ không để cho mình rớt cái chỗ này. Đọc cái bài kinh Mười Sáu Đề Mục của Định Niệm Hơi Thở, mình thấy đức Phật dạy có kinh nghiệm đàng hoàng. Nhưng mà vì người sau này không có kinh nghiệm, rồi rơi vào cái Lục Diệu Pháp Môn, mới để ra Lục Diệu Pháp Môn.

Mà từ cái chỗ mà quán Định Niệm Hơi Thở, thì mình trở thành quán niệm hơi thở. Cho nên thí dụ như mình không biết đó, mình dùng như là Thiền Minh Sát Tuệ, nó dùng cái cơ bụng để phình xẹp lên đó, để tập trung. Tới chừng đó là mình mới Minh Sát nè, đợi cho yên rồi Minh Sát mà không ngờ là nó không phải là Minh Sát. Mà trái lại là ly tham, ly sân, dùng Như Lý Tác Ý để nhờ cái lực của pháp hướng, của sự ám thị của tâm, để sau này dùng cái đó mà mình nhập các Định, tịnh chỉ tâm tứ, tịnh chỉ hơi thở, mình nhập các Định khác, mình ra lệnh nó. Chớ không phải mình ở trong trạng thái đó rồi mình vô Định được.

3- CHỌN CÂU PHÁP HƯỚNG THÍCH HỢP

(14:27) Sư Tuệ Tĩnh: Thầy diễn tả cái câu

mà “*Quán ly tham, tôi biết tôi thở vô, quán ly tham, tôi biết tôi thở ra*”, lúc đó tình trạng mình thực hành như thế nào?

Trưởng lão: Lúc bấy giờ tình trạng, khi đó cái tâm mình nó yên, yên tịnh rồi. Yên tịnh tức là tự, nó có cái lúc mà nó bám vô hơi thở, nó thở ra thở vô nó tự biết, nó rất nhẹ nhàng nó tự biết mình. Thì lúc bấy giờ là quán ly tham, quán ly sân, tức là mình nói, mình dùng cái pháp hướng để nó lìa những cái tâm tham, sân, si của mình, tức là Ngũ Triền Cái đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Mình hướng làm sao Thầy?

Trưởng lão: Mình hướng, thí dụ như nó, cái tâm nó yên lặng rồi, “*Quán ly tham, tôi biết tôi hít vô, quán ly tham, tôi biết tôi thở ra*”, y như cái câu của mình. Còn không thì mình nói: “*Tâm ly dục ly ác pháp, đi đi, nhập Sơ Thiền*”, mình ra lệnh cho nó vậy, cũng y như là quán ly tham, ly sân, ly si. Bởi vì dục, trong dục nó có tham, sân, si trong đó. Cho nên quán, cho nên mình nói, bảo “*Tâm ly dục ly ác pháp, nhập Sơ Thiền đi*”, cái câu đó là câu chuẩn nhất.

Sư Tuệ Tĩnh: Vậy là mình theo hơi thở, cái mình tác ý: “*Ly tham đi, ly tham đi*”, tới cái mục

kia thì mình “*Ly sân, ly sân*”, tới cái mục vô thường thì mình cũng tác ý là “*Vô thường đi, vô thường đi.*” Vậy thôi?

Trưởng lão: Vậy thôi. Đó là mình như cái lý của nó mình tác ý, bảo nó phải “vô thường đi”. Đó, vậy thì nó, nghĩa là mình chọn, Trạch Pháp Giác Chi đó, mình chọn ra một cái câu pháp nào cho đúng, cho hợp với mình, với đặc tướng của mình, mình hướng nó mới hiệu quả. Chẳng hạn có nhiều câu, thí dụ như mình hướng mà không có hiệu quả, mình thay đổi. Mình thay đổi cái câu nào mình hướng mình thấy hiệu quả, thì mình lấy câu đó làm chuẩn là đúng.

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ, mình trong thời gian bao lâu, một câu mình thực hành bao lâu?

(16:03) **Trưởng lão:** Thí dụ mình thực hành mà mình thấy, bắt đầu thấy mình bảo nó, thí dụ như bây giờ mình bảo nó: “*Tâm ly dục, ly ác pháp, nhập Sơ Thiên đi*”. Mình bảo nó chừng năm ba lần, hay mười lần, trong khoảng thời gian mà tâm yên lặng, mười lần. Cái mình thấy nó tự, nó có nó vô thặng cái Định, cảm thấy hỷ lạc đằng hoàng rõ ràng. Rồi mình để yên lặng thử coi nó ở trong cái trạng thái đó coi bao lâu.

Mà nó thấy kéo dài được cái thời gian, dài được năm, mười phút, à như vậy là được rồi. Do đó mình biết nó sẽ vô đó được rồi, thì cái câu pháp hướng đó hiệu quả được. Sau đó lấy câu đó mình nhắc nó vô Định đó. Lấy câu đó, chứ đừng lấy câu khác, câu khác nó không vô đâu, nó như vậy đó. Lưu ý cái chỗ mà cái câu trạch pháp đó. Còn nếu câu đó mà một thời gian mình thấy nó không vô, là sai rồi.

Thí dụ như câu, cái người nào nó cũng có những cái duyên với cái câu đó, tức là Thầy nói là nó đặc tướng với cái tác ý đó. Thí dụ như mình có cái đặc tướng với cái tác ý câu của mình. Cái câu thí dụ như Thầy có cái đặc tướng là hai cái câu *“Tâm như đất”* câu thứ nhất mà Thầy tu. Câu thứ hai là Thầy lấy cái câu mà Thầy nhớ lại _ trong khi mà ông Phật ổng nhớ lại, là lúc nhỏ ông nhớ ông *“ly dục ly ác pháp, nhập Sơ Thiên”* đó _ Thầy lấy câu đó Thầy làm cái chuẩn Thầy tu.

Sau, cái đầu tiên Thầy vô: *“Tâm như đất, không có tham, sân, si nữa, đi hết đi”*, Thầy chỉ ra lệnh vậy. Trong cái thời gian đó cái Thầy thay đổi: *“Tâm ly dục, ly ác pháp, nhập Sơ Thiên”*, cứ kêu tâm. Kêu cái tên tâm này: *“Tâm ly dục ly ác pháp, nhập Sơ Thiên”*, Thầy cứ kêu cái tâm thôi. Rồi cứ hể nó

tăng vừa cái, vừa nường hơi thở yên lặng, thấy nó yên lặng. Bởi vì mình đã tu, Thấy tu chín năm mà, tâm nó dễ yên lặng lắm, vô cái yên lặng, hướng vô yên lặng.

(17:43) Tâm mà yên lặng được rồi thì hướng tâm có hiệu quả. Còn cái tâm mình nó còn động nhiều quá, người mới tu coi vậy chứ lâu lắm. Thật sự ra nhờ mà khi Thấy tu cái pháp Tri Vọng đó, chín năm trời mà, cho nên nó ba mươi phút không vọng tưởng, một giờ không vọng tưởng, ngồi đó yên lặng. Nó an ổn lắm, nhưng mà nó xảy ra những cái trạng thái tưởng nó quá nhiều, cho nên nó không đi tới đâu.

Sau đó dùng cái pháp hướng đó, thành ra nó cứ yên lặng, rồi cái mình sốc động lên, tác ý cái nó sốc động lên, nó không bị rơi trong đó. Rồi cái nó yên lặng lại liền, vì cái tâm mình nó không có chạy bậy bạ. Yên lặng liền cái mình cứ khống, mình cứ tác ý ra hoài. Sáu tháng sau đó mình ra lệnh nó vô Định. Nó đâu có gì, tại vì cái tâm mình nó chưa có yên, cho nên mình hướng tâm không có hiệu quả.

(18:43) Đó, nhớ mình tu tập riết một thời gian, bắt đầu mình bền chí lắm, mình cũng tu tập cho nó tỉnh thức cái đã, chớ đừng có vội, đừng có

vội dùng các pháp hướng. Mình cứ dùng cái pháp hướng “*Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra*”, nhắc để cho nó theo hơi thở cho riết, đừng có tạp niệm. Khi mà mình nhắc mình thấy nó hết tạp niệm rồi, thì mình thỉnh thoảng mình nhắc “*An tịnh thân hành, an tịnh tâm hành*” cho thân tâm mình nó an tịnh thôi.

Đó cứ như vậy thôi, mà khi mà thấy rõ ràng nó an tịnh rồi, mà khi mình hít thở. Thậm chí như Thầy còn dạy một cái câu hơi thở để mà gom cái tâm nữa, đó nhớ cái chỗ này nữa, cái phần này nữa. Bởi vì tâm mình nó mới tu thì nó loạn, nó chưa. Với mình chưa có bao giờ mình khép mình ở trong cái khuôn viên mà độc cư trầm lặng. Thành ra nó, hể mình khép vô đó thì bắt đầu nó tuôn trào ra. Nó tuôn trào, nó nghĩ ngợi cái này kia.

Ngồi lại cái bắt đầu nó yên lặng, cái thân nó vừa yên, cái bắt đầu nó cứ phóng ra. Phóng ra nhiều lắm, chuyện này hết tới chuyện kia. Cho nên vì vậy đó thì mình muốn mà cho nó khắc phục, nhiếp phục nó được, thì mình nương vào cái hơi thở mình tác ý, mình nhắc nó. Nhắc nó riết cái bắt đầu, mình phải chủ động, từ khi bắt đầu vô tu là chủ động không được để vọng tưởng.

Chớ có vọng tưởng ra vô ra vô, nó quen rồi,

cũng khó lắm. Chỉ có mình tu lâu, rồi lần lượt nó thừa, vậy chứ nó không hết. Còn không thì nó rơi vào trạng thái Tưởng thì nó mới hết. Bởi vì khi mình ngồi mà mình không có chủ động điều khiển được nó, cho nên nó cứ ra vô. Mà khi tự động nó yên lặng, cái bắt đầu nó thấy nó bám vô hơi thở, nó thở nó biết đều đều đều đều, cái nó lặng vô trong Tưởng. Thì nó hết vọng tưởng, nhưng mà nó bị rớt trong Tưởng, thì nó không đúng.

(20:24) Còn mình điều khiển vô, cho nên đức Phật dạy cách thức điều khiển *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*, hoặc là mình hướng tâm theo hơi thở ra vô y như vậy. Thí dụ như hít vô, thì mình đồng thời mình hướng tâm, mình tác ý theo hơi thở mình hít vô. Và đồng thời mình tác ý theo hơi thở ra, là người đó hơi thở phải chậm.

Còn cái người mà hơi thở nhanh thì không kịp, bởi vì cái tác ý của mình với cái hơi thở nó không kịp, nó mệt. Còn nếu mà hơi thở mà người đó thở chậm, thì tác ý mới kịp, thì nó dễ lắm. Nhưng mà mình tác ý không kịp thì thôi, mình cứ tác ý theo tự nhiên nó thôi. Nhắc, cũng như mình nhắc chuông cho nó, mình biết hít vô hít ra mình đang thở như vậy thôi, để cho nó dừng có.

4- CÁCH THỨC TU TẬP GOM TÂM

(21:05) Nhưng mà mình mới đầu mình tu ít, đừng tu nhiều. Thí dụ cái sức của mình cỡ tu chừng khoảng độ chừng một phút, thì mình tu một phút, đừng có tu nhiều. Mình ngồi lại một phút mình tu, thì mình chủ động mình điều khiển cái hơi thở của mình nó không vọng tưởng, rồi lần lượt mình tăng lên. Chứ còn mình đừng có ngồi một lần mười phút, hay ba mươi phút thì nó có vọng tưởng. Bị lâu quá mình không có đủ sức tỉnh thức lâu.

Mà hễ nó lâu quá thì một lúc có thời thì mình ngồi thấy nó không vọng tưởng, đó là nó vô chứ không phải là tự mình điều khiển vô. Mình làm sao mình chủ động mình điều khiển mình vô kìa, thì nó mới đúng. Cho nên nó sai chút là nó dậm chân tại chỗ mất đi.

Sư Phước Nhân: Minh ngồi thiền một phút thôi hả Thầy?

Trưởng lão: Một phút mà chủ động điều khiển vô. Thí dụ như bây giờ thầy khép chân thầy ngồi há. Thầy ngồi, khép chân lại thầy ngồi, thì bắt đầu thầy chỉ cần thầy thở một hơi thở chậm nhẹ trước cái đã để gom tâm. Thầy nói: “tâm gom

gom, cái nhân trung biết hơi thở ra vô”, nó vậy. Bắt đầu hai con mắt thấy nhìn cái chóp mũi. Thấy hít vô, hít vô chậm chậm chậm chậm, chứ không hít như bình thường. Hít vô chậm thật chậm để cho cái, hể càng chậm thì cái tâm nó gom càng chậm, phải không?

Rồi bắt đầu thấy cũng thở ra chậm chậm chậm chậm cho hết rồi, Thấy thở lại bình thường. Chứ Thấy gom quá, Thấy ức chế nó thì không được, nó mệt. Nếu mà thở chậm thì nó gom dữ lắm, nhưng mà nó mệt. Nhưng mà sau này nó bị ức chế, nó sanh Tưởng mau, chứ không gì. Thành ra thấy chỉ dùng nó để gom thôi, rồi bắt đầu thở lại bình thường. Thở lại bình thường thì nó còn sức gom nữa, cho nên nó tập trung vô đây, nó dễ.

Rồi thường mình nhắc nhẹ nhàng, mình nhắc cái câu pháp hướng: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*. Rồi để trong khoảng thời gian cho nó hít vô hít ra, coi như “tuỳ tức” đó. Rồi bắt đầu đó mình mới nhắc lần nữa, rồi mình để cái thời gian dài ra coi thử coi nó có vọng tưởng gì không? Coi thử coi nó có chịu bám vô không? Nếu mà nó không chịu bám vô hơi thở thì phải hít một hơi thở chậm thiệt chậm nữa, rồi thở ra để cho nó gom trở lại, nó gom lại.

Cách thức mới tu tập đó là phải tu tập như vậy để cho nó tập trung được, nó gom được để nó quen. Chữ cái tâm của mình mới tu là nó chưa có quen gom vô đầu, nó còn phóng lung tung. Cho nên mình ngồi lại yên lặng, thân yên lặng thì cái tâm nó mới lắng.

(23:21) Sư Phước Nhân: Như giả sử con bây giờ, thí dụ nếu trường hợp mà tập theo cái phương pháp của Thầy đó, giờ phải bỏ hết cái cũ làm lại cái mới, như vậy có một phút có ngắn quá không Thầy?

Trường lão: Có, nó ngắn. Nhưng mà nó chủ động được. Chữ còn mà dài quá mình không có sức chủ động nổi. Mà nếu mình dài quá thì mình sẽ tu nữa tiếng, phải không? Nữa tiếng thì cái sức của mình không được. Mà mình cố gắng mình ngồi lâu thì nó sẽ, thời gian lâu nó rơi vô trong Tưởng. Nó ngắn không thích yên lặng rồi. Thành ra nó nhiều khi Thầy nói, bởi vì nó tu có tu rồi có trật rồi, nó cũng khó sửa.

Hay là chẳng biết, người nào chẳng biết tu gì, chưa có biết gì hết đó, vô bắt đầu dạy đúng theo cái cách thức này, thì mỗi một lần tu của mình là một cái, mỗi một giờ tu của mình là một kết quả rõ ràng. Và cái kết quả đó là cái niềm tin của

mình. Chứ còn mình tu như vậy là cái kết quả không có đâu, mình xét lại thời gian là giảm tin rồi. Còn kia là kết quả từng chút từng chút nó đi lên, tới chừng người ta dùng pháp hướng người ta hướng có hiệu quả liền.

Bởi vì cái tâm người ta nó yên tịnh được rồi, người ta hướng cái nó xả, nó xả ly. Còn mình hướng nó như cục đất, mà cuối cùng đụng chuyện gì cái nó không như cục đất. Bởi vì cái tâm của mình nó chưa có tịnh. Thân tâm thanh tịnh thì pháp hướng mới thành được, nó nhu nhuễn nó mới dễ sử dụng. Tâm thanh tịnh tức là tâm nhu nhuễn. Ở trong kinh Phật nói tâm nhu nhuễn mới dễ sử dụng, mới hướng tâm mới có hiệu quả.

Đó thì cái câu mà nếu mình muốn hướng tâm đến Tam Minh, thì lúc bấy giờ tâm phải nhu nhuễn dễ sử dụng. Nhu nhuễn, thì nó thanh tịnh là nó nhu nhuễn, mà nó chưa thanh tịnh là chưa nhu nhuễn. Câu nói đó phải hiểu cho rõ cái nghĩa của nó thì, nó chưa nó còn lằng xằng thì nó không có sử dụng nó được, không có dễ sử dụng nó được.

Sư Phước Nhãn: Như vậy thì bây giờ tụi con phải bỏ hết cái cũ hủ Thầy ha? Tại vì mấy năm nay đó con ngồi, cứ muốn ngồi cho nó lâu, cứ ngồi

cho nó yên tĩnh, như vậy thì đâu có đúng với cái pháp môn của Thầy.

(25:20) **Trưởng lão:** Nó không đúng theo cái đường lối của Phật dạy. Bởi vì chính đi từng bước từng bước mình tập. Thật sự ra thì cái câu mà của ông Châu Lợi Bàn Đặc, ông quét cái tâm thì ông chỉ có tu có nhiều đó thôi mà kết quả. Rõ ràng là khi đức Phật dạy quét cái tâm của ông ta thì ông chỉ dùng cái pháp hướng mà nhắc. Nhưng mà lúc bấy giờ ông là người tha thiết tu, cho nên ông không còn nghĩ ngợi điều gì nữa. Cũng thiết thực nữa, cho nên ông cứ nỗ lực tối ngày ông nhắc, thì cái tâm của ông thanh tịnh thôi.

Có thời gian sau thì ông tu xong, thì rõ ràng là chỗ đó rồi. Còn bây giờ cái tâm của mình nó còn lúng túng lắm, coi vậy chứ mình tu chớ nó còn nhiều phóng dật nhiều, cho nên vì vậy phải khép chặt mình.

5- BẮT LỢI NẾU ĐỘC CƯ KHÔNG TRỌN VẸN

Bây giờ cái mục đích chính là chỗ chúng ta tu, là làm sao mình độc cư trọn vẹn, ít ra phải một năm không có tiếp duyên ở bên ngoài.

Đó khi mà mình độc cư đó, mình độc cư nó sẽ tuôn trào. Cái vọng tưởng của mình nó tuôn

ra, tuôn ra hết. Nó tuôn ra hết mà mình đừng tiếp duyên vô. Mà mình tiếp duyên thì nó nhét vô trở lại. Tiếp duyên vô thì cái đầu trống của mình nó sẽ nhận trở lại. Còn mình không tiếp duyên thì cứ, trong cái thời gian mình sống độc cư thì nó tuôn.

Nó tuôn ra thì mình chỉ còn cái tác ý để mình quán thôi, mình quán mình xả tâm mình thôi. Xả những cái niệm đó để giữ cái độc cư của mình đừng có vi phạm vào cái độc cư. Thì cái thời gian mà mình không vi phạm vào độc cư đó, tức là mình không tiếp duyên ra ngoài. Thì lúc bấy giờ đó mình quán mình xả được cái tâm nó thúc đẩy mình đi.

(26:52) Nhất là thậm chí như cái thân của mình nó cũng là cái trắc trở cho mình trên cái bước đường mình tu nữa. Nó sanh ra bệnh. Nhưng mà trong cái thời gian tu thì quyết liều chết, không sợ bệnh. Chứ còn không mình bị, nguy hiểm lắm. Thí dụ như bị bệnh cái mình lo mình đi trị bệnh, đi trị bệnh tức là mình ra ngoài tiếp duyên. Tiếp duyên thì tức là mình bị động rồi, mình không có xả hết tâm mình, nó đặc biệt.

Bây giờ ở đây, cái chú Mật Hạnh đó, chú đó Thầy khếp, Thầy bắt buộc là khếp ba năm độc cư

đó. Thì trong khi ba năm độc cư thì có một năm thì nó quay vô, tự động nó quay vô. Nó luôn luôn nó định ở trên cái hơi thở, coi như là nó nhập Sơ Thiền rồi đó. Nó là đang ở cái trạng thái Sơ Thiền rồi, tâm định rồi. Nhưng mà cái thân bệnh. Thấy trong lúc đó Thầy mới bảo nó, nó chỉ có cái đi cầu là không được thôi, nó bón đó.

Thì nó xin Thầy đi bác sĩ, Thầy nói *“lúc này là lúc con phải liều chết, có một lần chết thì mới có một lần sống.”* Nó không nghe nó nói *“Thầy nuôi con mà bây giờ con bệnh mà Thầy không lo cứu chữa, để con phải chết.”* Thầy nói *“Thôi được, con cứ đi đi, nhưng mà công trình của con ba năm, thì trong một năm là nó đã, coi như là ảnh hưởng sức thức tỉnh của tâm rồi. Mà con bung ra thì nó sẽ, tâm nó không thức tỉnh, chắc chắn nó sẽ...”*

Nó bung ra đi bệnh viện. Đi bệnh viện thì bệnh viện cũng đâu có thấy bệnh. Nó thuộc về loại tướng ma rồi, thành ra nguy hiểm phát sinh. Cuối cùng rồi thì bây giờ nó phải bắt đầu trở lại hết. Bắt đầu trở lại là khó lắm, không phải dễ như hồi trước kia. *(Tu sinh: lúc nó liên tục liên tục, nó dễ)*

Cho nên đây là những cái kinh nghiệm. Chú Minh Tông hồi đó về ở cái thất ở bên chỗ Sư

Nguyện. Chú đó ở năm năm với Thầy, mà năm đầu Thầy bắt đọc cứ một năm, không giao tiếp. Chú nhớ vợ nhớ con quá, chú xin Thầy Tết thì cho chú về dưới đó. Thầy nói nếu mà tu như vậy sẽ uống công của con.

Cho nên một năm mà chịu đựng một năm không gặp vợ con, bỏ hết mà, là cả một vấn đề. Đúng là, Thầy nói cả một cái công phu mà chịu đựng như vậy đó, tu tập như vậy, thì thấy nó bỏ đi về thì nó quá uống đi. Nhưng mà nó không nghe, thành kéo dài cái thời gian. Thầy nói thôi, đạo Phật không dạy vậy thì con cứ, cuối cùng không được.

(29:36) Nghĩa là sau khi đó nó cũng nghe, nó tịnh chỉ hơi thở. Bởi vì đọc ở trong kinh Tăng Chi - Tương Ưng, Phật thường hay nhắc về cái Thiền mà Tứ Thiền mà tịnh chỉ hơi thở. Thì nó cũng đọc nó cũng thấy rõ phải tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền, cho nên nó gom tâm. Nó có cái sức gom mạnh lắm, một tiếng hai tiếng đồng hồ không vọng tưởng, rớt vào trong những trạng thái Tưởng.

Nó cảm giác như là nó ra lệnh, tức là nó dùng pháp hướng nó bảo thân bay lên. Nó cảm giác như ở, hồi trong Định là nó thấy thân bay trên nóc nhà

mà, thân này bay lên trên mà. Nó nói nó có Thần thông rồi. Nó trình với Thầy rằng, cho nên con chỉ còn một chút xíu nữa là con sẽ tịnh chỉ hơi thở là con ngưng.

Cho nên vì vậy mà nó bắt đầu nó thở chậm, nó thở chậm rồi nó ngưng, nó nín thở, tập nín thở. Thầy nói không có được, để tự động cái thân của con chứ còn con tập là không được. Cái điều kiện hơi thở quan trọng cho cái sự sống chết của con. Nó không nghe. Nó tập lần thứ nhứt, nó thấy khi mà cái hơi thở nó thở nhẹ chậm thì nó hướng, thân nó ra lệnh là nó bay được. Nó cho rằng có Thần thông rồi, nó không sợ.

Bắt đầu nó suốt trong một tháng, nó không nghe lời Thầy. Suốt trong một tháng nó ở trong thất nó nỗ lực nó tu tịnh chỉ hơi thở. Thì sau tháng đó nó khạc, một hôm đó nó khạc ra máu, nó khạc ra mấy miếng máu. Nó tịnh chỉ hơi thở nó ngưng, mà nó kéo dài cái hơi thở nó ngưng một phút hai phút rồi đó. Thấy kinh lắm, sợ lắm. Do đó Thầy mới nói không được, con phải xả ngay cái pháp hành đó, không có được tu vậy nữa, con phải theo đúng cái pháp của Phật dạy, phải ly dục ly ác pháp. Trong cái cuốn năm Thầy có nhắc đến Minh Tông đó.

Lần thứ hai nó nghĩ đến thần thông, mà nó cứ nghĩ tới thần thông, nó thấy rõ ràng nó bay được mà. Cho nên vì vậy mà nó tiếp tục nó khắc ra máu. Lần thứ hai là nó khắc nhiều hơn. Nhưng mà tới lần thứ ba là nó khắc ra đống đống. Thầy nói khắc đống đống vậy. Nó ảnh hưởng tới những cái mạch máu trong phổi hay như thế nào Thầy không biết, bởi vì nín thở nó ảnh hưởng những cái mao quản.

Cho nên cuối cùng thì Thầy bảo đình chỉ ngay liền. Nhưng mà đình chỉ ngay liền thì ít hôm nó bị bệnh, bệnh phổi đó. Vì trùng phổi nó sẵn sàng, nó đã có sẵn mà bây giờ, cái phổi mình nó bị tổn thương rồi thì nó đánh vào liền. Bởi vì gây tổn thương đứt mạch máu ở trong đó rồi, thì nó theo những chỗ đó mà nó tác động. Thì Thầy, hôm đó nó _ ở thất của Thầy, thất của Thầy thất giữa đó _ cái thất nó bên đó đó, Thầy nghe nó ho nhiều.

(32:12) Sáng ra Thầy qua Thầy hỏi: “*Tại sao đêm nay con ho vậy?*” Nó nói: “*Nay con không biết làm sao mà nó ho. Tại vì đầu này kia sao nó nghẹt cổ, nó bắt con phải ho như vậy, suốt đêm nay tu không có được*”. Thầy nói: “*Con phải đi bác sĩ liền, chớ không được. Cái điều kiện mà con cãi Thầy, con phải đi bác sĩ*”. Sáng Thầy sai Mật Hạnh lấy xe Honda chở đi ra bệnh viện chụp phim, rồi thì ở ngoài đó nó xác

định là phim bị nám. Nó không biết là mình như thế nào, phim bị mấy cái lỗ.

Thầy bảo Mật Hạnh đưa nó đi xuống cô Cúc Hương. Cô Cúc Hương là bác sĩ chuyên môn về bệnh phổi, cô làm dưới bệnh viện Hồng Bàng đó. Đưa xuống dưới, cái đưa phim phổi, cô nói cái phổi nó bị cái lỗ lớn như vậy, nó tới mấy phân, chứ không phải ít. Nghĩa là cái đường kính của nó, nó có cái lỗ ở trong phổi, mà hai chỗ. Thầy bảo phải đi trị bệnh, chứ còn không cách gì, mà xả hết không được tu nữa. Con thấy không, nguy hiểm ghê gớm.

6- TU TẬP GIỮ TÂM VÀ HƠI THỞ TỰ NHIÊN

(33:20) Cho nên mình đừng có nghĩ rằng mình ức chế, mình vô Định mà nguy hiểm. Nó, ví dụ như nó ức chế, nó do mà ức chế quá độ của cái đường hô hấp, nó ảnh hưởng phổi. Mà ức chế quá độ của cái thần kinh của mình nó sẽ rối loạn nó điên. Căng quá nó cũng điên, nguy hiểm lắm. Cho nên tu theo đạo Phật, Thầy cứ dặn là phải giữ cái tâm tự nhiên, hơi thở cũng tự nhiên.

Chỉ khi mình mới tu đó, mình tập hơi thở chậm nhẹ, một hơi thở chứ không được thở nhiều, thở nhiều là cũng nguy hiểm lắm. Thở

chậm nhẹ để cho tâm mình nó quen mà nó gom thôi. Sau đó mà nó gom được rồi, thì mình chỉ ra lệnh: *“Tâm phải tập trung trong hơi thở, biết hơi thở ra vô”*, mình nhắc vậy. Cái hai mắt mình nhìn xuống chóp mũi, cái bắt đầu thấy nó nằm đó à, nó biết hơi thở ra vô ra vô là biết nó đã quen rồi.

Mình ra lệnh cái bắt đầu thấy nó tập trung đó, hai mắt nhìn xuống cái chóp mũi mình. Cái thì bắt đầu thấy cái tâm nó ở đó nó thở ra thở vô, nó không có một niệm vọng tưởng, là biết tâm mình nó đã quen rồi, nó đã quen ở cái chỗ tập trung rồi. Từ đó thì mình sẽ nghe thân tâm, mình quan sát thân tâm im lặng tốt rồi, thì bắt đầu dùng pháp hướng tác ý. Như Lý Tác Ý, cứ vậy thôi. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi thì mình sẽ thành tựu cái chuyện lớn hơn.

7- TU ĐỊNH THƯ GIẢN KHI XẢ NGHỈ

(34:39) Sư Phước Nhân: Bây giờ con nhắc lại Thầy. Một khi mà mình ngồi thiền một phút đồng hồ. Sau khi một phút rồi mình ra, xả thiền. Ra rồi mình làm cái gì?

Trưởng lão: Ra rồi mình ngồi mình nghỉ chơi. Chớ không có đi tập trung mà đi kinh hành để tập trung nữa, không có. Ngồi nghỉ chơi, ngồi dựa

vách, thí dụ mình không có ngồi ghế, mình ngồi dựa vách mình chơi, coi như là mình nhắc tâm thư giãn, nghỉ. Rồi mình ngồi đó mình ngó trời ngó đất mình chơi, mình không nghĩ gì hết. Rồi nó muốn nghĩ gì đó nó nghĩ, mà nó không nghĩ thì nó nghe tâm nó rỗng rang thanh thản lắm.

Thường thường là mình tu là cái tâm mình nó, khi mình xả ra nghỉ nghe nó rỗng rang, nghe nó nhẹ nhàng lắm. Còn mình tu chứ rồi mình dụng công, có ít nhiều gì thì cũng phải có dụng công, chứ đâu có được thanh thản. Mình tới giờ mình thư giãn ra rồi mình mới thấy, tâm mình với vạn hữu, với ánh sáng, với cây cỏ vây quanh, nó bàn bạc nhau, cái tâm nghe nó rỗng rang đủ lắm. Mình bảo thư giãn nghe nó khoẻ.

Sư Phước Nhãn: Mình phải bảo nó?

Trưởng lão: Mình phải bảo nó, bảo nó thư giãn. Mình dặn nó, mình bảo “*Cái tâm thư giãn, buông xuống hết đi, đừng có nghỉ ngơi, đừng có tập trung, đừng có gom gì nữa hết, ngồi thư giãn*”. Cái bắt đầu nó nhìn trời nhìn đất nhìn mây, mình nghe nó rỗng rang vô cùng.

Sư Phước Nhãn: Rồi bao lâu mình mới...

Trưởng lão: Rồi bắt đầu bây giờ, mình không

cần có cái thời gian quy định, quy định là lúc nào mình tu. Mình ngồi đó, bây giờ muốn tu thì vô ngồi tu. Vậy thôi. Mà hễ mình thấy được rỗng rang nghe nó nhẹ nhàng, thư thái thì mình cứ ngồi đó cỡ mấy tiếng cũng thấy kệ. Nhưng mà hễ nó muốn tu là vô tu, chớ không bắt buộc đâu. Nhưng mà nó ngồi đó mà nó lằng xằng nó nghĩ chuyện này chuyện kia thì không được, đi kinh hành liền, lập tức trở lại.

Tức là nó ngồi rỗng rang thì được, mà nó ngồi nó thư giãn thì được. Mà nó ngồi mà nó, mình ngồi chơi lâu một hơi cái thì mình bị. Cho nên hễ khi bị thì mình bắt buộc nó phải tu, đi kinh hành. Đi kinh hành xong rồi bắt đầu ngồi lại thư giãn nữa. Nó có cái khoảng thư giãn bởi vì nó cái Định Thư Giãn, cái Định Sáng Suốt nó làm cho chúng ta sáng suốt lắm. Nó yên lặng, nó giữ yên lặng, nó sáng suốt, nó không bị dụng công ở chỗ nào cho nên nó vô sự đó, thì cái định đó là Định Sáng Suốt.

(36:48) Do khi mà mình tu như vậy đó thì, mình đứng dậy mình đi kinh hành rồi, rồi mình ngồi xuống thư giãn nữa, phải có cái thời gian nghỉ. Chứ không phải là đứng dậy đi kinh hành rồi, cái vô ngồi xếp bằng tu nữa thì không được.

Bởi vì nó dụng công cái này, rồi tới dụng công cái khác, nó mệt. Nó làm cho mình mất giải thoát, mất an ổn. Đó thì mình dụng công phải cho đúng cách, tu có lúc tu có lúc nghỉ, chứ không phải lúc nào cũng tu hết.

Cho nên đừng nghĩ rằng đi đứng nằm ngồi, vì niệm Phật hay đi đứng nằm ngồi? Con người mình nó có sức có hạn, mình không thể nào như Thánh được đâu. Người ta đi đứng nằm ngồi mà thiền là tại vì người ta thiền rồi. Còn mình chưa có thiền, chưa có định gì hết vì mình là người đang tu tập.

8- MỤC ĐÍCH CỦA THIỀN ĐỊNH LÀ LÀM CHỦ

Cho nên, mà tu tập thà là một phút mà có chất lượng hơn là mình tu mà không làm chủ. Mình tập đây là cách thức mình tu thiền là muốn tập làm chủ. Thiền có nghĩa làm chủ cái ý muốn gì ở trong cái Định đó, để cho mình làm được cái chủ gì của cái cơ thể thân tâm của mình. Chứ không phải là Thiền Định để mà Thiền Định.

Còn mình cứ ngồi Thiền Định để mà Thiền Định thì nó có nghĩa gì? Cho nên thí dụ như “*Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu*”. Chớ không phải trên thân quán thân để quán cái thân đó

không, để khắc phục cái tham ưu. Phải hiểu được trong Tứ Niệm Xứ mà, nói mà, “*Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu*”, hay “*Trên tâm quán tâm để khắc phục tham ưu*”, chứ không phải trên thân quán tâm để biết quán tâm đó, không phải. Phải hiểu cái chỗ ý của bài kinh nó như vậy, thì mình sẽ tu nó có kết quả. Mình biết cái chuyện mình làm đây nó sẽ làm cái gì? Chứ không phải làm cái này để biết cái này.

(38:24) Cho nên trong khi đức Phật nói, nhập Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Định để mà biết Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Định thì không có nghĩa. Mình nhập cái Định đó để biết cái Định đó thì không có nghĩa. Mà nhập cái Định đó để làm cái gì, giải thoát cái gì cho đời sống của mình thì nó mới có nghĩa.

Cũng như bây giờ mình nhập Sơ Thiền, đâu có phải ở trong cái trạng thái Sơ Thiền. Mà ở trong trạng thái Sơ Thiền là cái mục đích ly dục ly ác pháp, chứ không phải là Sơ Thiền. Tại vì ly dục ly ác pháp thì nó phải có cái trạng thái đó, chứ không phải là đi tìm cái trạng thái của Sơ Thiền, để mà ly dục ly ác pháp. Mà chính ly dục ly ác pháp mới chính, mà còn cái Sơ Thiền chỉ là một trạng thái để chỉ cho mình ly dục ly ác pháp.

Đó, còn cái mục đích của Nhị Thiên, là mục đích để chúng ta đạt được cái mục đích của nó là cái làm chủ được cái gì? Cái kia làm chủ cái Tâm, cuộc sống của mình làm chủ cái Tâm. Cho nên nó bất động trước cái pháp, nó không có động, do ly dục ly ác pháp nó không động. Nhưng mà đến khi mà làm chủ cái thân này, đừng cho già, tức làm chủ cái già chứ gì? Thì cái mục đích của nhập Nhị Thiên diệt Tầm Tứ để mà làm chủ cái già, chứ không phải để biết cái diệt Tầm Tứ này.

Phải thấy rõ chứ. Bây giờ thí dụ như mình ngồi đây mà cái miệng không nói này, cái ý không khởi này, tức là nó diệt Tầm Tứ rồi thì nó làm sao có Tầm có Tứ nữa? Tức là cái ý mình hoàn toàn nó không có Tầm Tứ nữa rồi. Mà bây giờ mình ngồi đây bất động, cái thân không động, phải không? Cái miệng không nói, phải không? Cái ý nó không khởi niệm gì, bởi vì nó diệt Tầm Tứ rồi.

Cho nên ba cái chỗ hoạt động của Nhân Quả nó không có hoạt động được nữa. Nó không hoạt động được thì cái thân Nhân Quả nó không có già, đó là làm chủ cái già. Thì cái mục đích của Nhị Thiên là làm chủ cái già, chứ không không phải mục đích của Nhị Thiên để mà diệt Tầm Tứ. Cái chuyện làm của nó ở đây mà cái kết quả của

nó ở chỗ nào? Phải thấy.

(40:31) Còn cái mục đích của Tam Thiên là ly Hỷ là làm chủ cái gì? Chứ đâu phải ly Hỷ để mà nhập Tam Thiên để biết cái ly Hỷ đó không. Ly Hỷ nhập Tam Thiên là làm chủ cái giấc mộng, không còn chiêm bao nữa. Ly Hỷ tức là Hỷ tưởng. Nghĩa là mình ly hết cái tưởng thì tức là không mộng, cho nên nhập Tam Thiên là người đó hết chiêm bao. Cho nên dục tưởng thì nó không còn nữa, nó ở chỗ Tam Thiên. Chứ còn không cái ý dục của mình nó đã diệt, mà cái dục tưởng còn thì chúng ta bị chiêm bao. Cũng như bây giờ mình ngồi, mình ức chế cái tâm mình không cho ý khởi, tức là Ý dục không có, thì nó phải sanh ra Tưởng dục.

Cho nên người mà mới tu, mình vừa tu mà vọng tưởng thấy nó không còn nữa. Ngồi tu, thì nó, mình vừa chợp mắt là có chiêm bao, vừa chợp mắt là có chiêm bao, nó đi qua khỏi đó. Nó thực hiện qua cái. Thay vì cái tâm lăng xăng thì nó thực hiện qua cái Tưởng, cái mộng tưởng. Đó thì nó rõ ràng nó đi. Cho nên Tam Thiên là mục đích là diệt cái Tưởng, diệt cái Tưởng hết, cho nên chiêm bao không có. Rồi bắt đầu mới Tứ Thiên, mới làm chủ cái thân.

(41:40) Bởi vậy, mà khi mà hết Tuổi, thì người đó mới làm chủ cái bệnh, thường thường mình bị bệnh Tuổi. Đó cho nên Mật Hạnh là trường hợp bị bệnh tuổi. Bệnh đó không thuốc thang trị, ông bác sĩ bó tay. Nó bị thọ tuổi rồi. Cho nên khi đó, mình không bệnh mà mình tưởng mình thành bệnh. Cho nên cái mà người ta nói cái gì đó thì nó ảnh hưởng cho mình. Mà ảnh hưởng cho mình, mình nghĩ mình sẽ bệnh.

Thí dụ như bây giờ mình không có bệnh phổi nè, mà ông bác sĩ ổng nói mình bị bệnh phổi rồi. Thì cái ảnh hưởng đó, cái ảnh hưởng lời nói đó mình tin ông bác sĩ, ít hôm mình bị bệnh phổi à. Đó là một cái bệnh, bệnh đó nó thuộc về tưởng nhiều hơn, nó ảnh hưởng đến cái thân.

Còn khi mà làm chủ cái chết, thì lúc bấy giờ đó là phải tịnh chỉ hơi thở làm chủ hơi thở. Mà làm chủ hơi thở, tịnh chỉ hơi thở để làm gì? Để làm chủ cái sự chết của mình. Mà nếu mình tịnh chỉ hơi thở không được thì không làm chủ được sự chết. Cho nên cái mục đích Tứ Thiên không có nghĩa là để mình nhập Tứ Thiên để mình tịnh chỉ hơi thở chơi, mà chính là để mà làm chủ cái chết của mình.

(42:51) Còn cái Tam Minh, Lục Tận Minh để

mục đích nó là để quét sạch cái mầm tái sanh, cho nên mới thực hiện Tam Minh. Chứ còn không, ai mà thực hiện Tam Minh làm chi? Nó có phải có, nhưng mà trên cái bước đường mà thực hiện Tam Minh, thì nó phải có Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh mới tới Lậu Tận Minh. Mình tu như vậy thì nó mới có cái hướng mình đi, chứ còn không thì mình không có hướng mình đi.

Cho nên thí dụ như bây giờ Thầy nhập Tứ Thiền, Thầy cũng chỉ ở trong trạng thái của Tứ Thiền Thiên thôi chứ. Cảnh giới Thiên trong Tứ Thiền, chứ nó đâu có làm sao mà chấm dứt được tái sanh luân hồi. Cái mầm tái sanh nó còn mà, tức là Lậu Tận Minh nó chưa có thì nó vẫn tiếp tục tái sanh. Nó hết cái phước ở trong cái Tứ Thiền Thiên này rồi. Mặc dù là cái Tứ Thiền là nó tịnh chỉ hơi thở, thì nó có cái trạng thái của Tứ Thiền Thiên, chứ đâu phải nó là Niết Bàn đâu.

Sư Phước Nhẫn: Chưa tới Niết Bàn?

Trưởng lão: Chưa. Bởi vì Niết Bàn là phải diệt hết cái mầm tái sanh luân hồi kia, nó mới là cái trạng thái Niết Bàn, nó mới thật sự. Cũng như bây giờ mình ly dục tức là mình, tâm mình bất động, mình làm chủ được cái tâm của mình thôi chứ, sự thật nó chưa phải là cái Niết Bàn đâu. Bởi

vì cái mầm mà tái sanh nó còn, mặc dù là thiện nó cũng vẫn còn.

(44:01) Đó, cho nên vì vậy trên bước đường tu nó phải đi từng bước căn bản. Thầy mới nói, nếu mà theo Thầy thì cứ dẹp quách hết tất cả mọi cái. Bây giờ mình thấy mình có được sự tỉnh thức, mình từ lâu tới giờ mình có sự tỉnh thức, thì mình không có dẹp. Mình lấy cái sự tỉnh thức đó, mình dùng pháp hướng kể tiếp mình xả.

Còn bây giờ nó cứ tạp niệm, nó lăng xăng, nó cái này cái kia. Rồi sống độc cư, rồi nó mới tuôn trào ra những cái vọng tưởng nhiều quá, mà mình không có sử dụng được, cho nó yên tĩnh mình được. Hể mình sống một thời gian mà nó, không ai nói chuyện với ai rồi bắt đầu nó tuôn. Nó sẽ, nó mạnh lắm, cái lực của nó, bởi cái lực đời của nó mạnh, nó sẽ tuôn.



06-CÁCH THỨC

NHẬP BỒN THIỀN



1- SỰ VI TẾ CỦA SỞ THIỀN-TRẠNG THÁI TÂM ĐỊNH TRÊN THÂN

(00:06) Thầy nói thậm chí như trong thời gian mà mình độc cư, phải nhớ: Mình không tu gì hết thì mình không có pháp tu, thì mình chịu không nổi với sự tuôn trào của tâm. Nếu không có Định Vô Lậu, không có Định Niệm Hơi Thở, không có đi kinh hành thì mình chịu không nổi. Nó sẽ thay thế hai cái: loạn tưởng với hôn trầm. Hễ nó hết loạn tưởng thì nó bắt đầu nó hôn trầm. Nghĩa là mình sống một mình rồi mình sẽ biết cái đó. Mà mình có pháp tu: Định Niệm Hơi Thở nè, đi kinh hành nè, Định Vô Lậu nè, mỗi niệm nó lên đều tùy theo cái niệm đó mà mình quán vô lậu hay hoặc là mình nương vào hơi thở để cho nó đừng tuôn ra nữa. Hay hoặc là đi kinh hành để nó bớt tuôn ra nữa, để mình chịu đựng được cái thời gian mình sống độc cư ở trong thất.

Chừng nào mà hoàn toàn nó hết phóng dật, tức là nó không phóng ra nữa, cái đó gọi là tâm

phóng dật. Còn tâm duyên cảnh nó khác, tâm này tự nó phóng ra, cho nên tâm phóng dật. Khi mà nó hết phóng dật rồi thì tự nó định lại; lúc bấy giờ chúng ta mới gọi là ly dục ly ác pháp. Nó định, nó định được là nó ly dục, nó mới nhập được Sơ Thiền của nó.

Sư Tuệ Tĩnh: Đó là tới Sơ Thiền...

Trưởng Lão: Ờ nó Sơ Thiền...

Sư Tuệ Tĩnh: Chứ không phải Sơ Thiền là mình ngồi nó định...

Trưởng Lão: Cái đó không có đâu, mình ngồi mình. Tới chừng nó định rồi, Thầy nói thực sự tới chừng nó định rồi, đi nó cũng ở trong hơi thở, không cần lưu ý bước chân đi. Nó định vô cái hơi thở của nó, định nội thân của nó, Thân Hành Nội của nó. Nó định vô cái hơi thở. Tới khi mà cái hơi thở mà nó yên lặng quá, đến khi mà cái nhịp tim đập nó cũng nghe, mà cái mạch máu nhảy nó cũng biết.

Đó, cái đó là cái Sơ Thiền của nó sâu rồi. Nghĩa là cái vi tế nhất là của Sơ Thiền là lúc bấy giờ nó nghe trong thân hoạt động của nó, ngay cả bộ óc rung động ở chỗ cái nhóm nào nó cũng biết cái nhóm ấy nữa. Nghĩa là bây giờ cái đầu của mình

nó rung động ở chỗ nào mình không biết, mình chưa biết đâu, mình chỉ biết có hơi thở. Nhịp tim của mình, mình cũng chưa có nghe được đâu, phải không?

(02:11) Nhưng mà sau đó, mình vừa nghe được cái hơi thở, mà đến cái nhịp tim mình vừa nghe thì cái hơi thở mình không có lưu ý đến hơi thở, nó vi tế nó đi vô, nó đi nó trụ ở trong cái hành động thân của nó sâu rồi. Nó nghe nhịp tim đập. Rồi tới chừng đó nó không nghe nhịp tim đập nữa, nó nghe mạch máu nhảy. Mạch máu trong thân mình nhảy chỗ nào, chỗ nào nó nghe nhảy bịch, bịch, bịch chỗ đó vậy đó. Nó chạy, cái lưu thông cái mạch máu mà nó chạy chỗ nào nó nhảy bịch, bịch, nghe nó đi, đi Đó là cái hoạt động ở trong thân, cái mạch máu nó luân lưu. Còn mình bây giờ thì mình không nghe nó được đâu. Rồi sau cái nghe được cái mạch máu của mình nhảy rồi, thì bắt đầu nó nghe được cái bộ óc nó rung động. Nó đang hoạt động ở trên đó, mà nó rung động ở chỗ nào thì mình biết ở chỗ đó.

Ví dụ bây giờ con mắt mình nhìn cái cây đó thì mình thấy nó rung động ngay chỗ đó liền. Nó vi tế lắm, cái Sơ Thiên nó những cái đặc biệt lắm. Bởi vì hoàn toàn nó có tâm ý mà. Hễ mình lấy mắt

mình, bởi vì mình còn tác ý mà, tác ý mình nhìn cái cây đó thì mình nghe chỗ đó nó rung động. Tức là cái tâm nó trụ, nó định vô chỗ đó, thấy được cái rung động đó.

Cái đầu của mình một lát nó rung chỗ này, một lát nó rung chỗ này. Mình ở được cái Sơ Thiền thấy nó rung. Người ta, cho nên hầu hết là người ta chưa có ai nhập Sơ Thiền, cho nên họ không biết. Chỉ có nói bậy bạ định gì đầu không à. Họ chưa biết cái... Cho nên khi nó định vô hơi thở rồi, mình đi nó cũng định vô hơi thở, mình ngồi nó cũng tự động nghe nó biết hơi thở. Không bao giờ nó lìa khỏi hơi thở, gọi là nó định trên thân nó rồi, *tâm định trên thân*. Cái Sơ Thiền, mục đích là mình đi vào cái chỗ ly dục ly ác pháp để cho nó định vô thân, cái tâm định.

Còn cái thân định thì nó phải trải qua ba cái giai đoạn định nữa là từ cái Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền, đó là nó trải qua ba cái đó nó mới thân định.

Nếu mà cái Tâm Tứ mà nó không diệt thì không thể nào mà tịnh chỉ hơi thở được. Mà cái Tưởng, cái ly Hỷ nó không ly được thì cái hơi thở không tịnh chỉ được, nó phải, bởi ba cái định này nó một loạt với nhau. Hễ cái này được, cái này

được thì cái Tứ Thiền này mới được. Còn cái Nhị Thiền không được thì Tứ Thiền cũng không được. Tịnh chỉ hơi thở ngang xương cũng không được. Mà cái Tam Thiền không ly Hỷ được thì cái Tứ Thiền cũng không làm được, ba cái này nó một lượt.

(04:23) Còn cái này nó do ly mà có, cho nên cái này nó thuộc Giới, nó rất khó. Còn cái này thuộc Định, cái nhóm này nhóm thuộc Định. Còn cái Tuệ của Tam Minh nó khác. Giới, Định, Tuệ mà, nó khác nó phân rõ. Cho nên nói khi mà diệt Tầm Tứ thì mới Định sanh Hỷ Lạc. Còn hồi này do ly dục sanh Hỷ Lạc, nó khác, nó không giống.

Bắt đầu Nhị Thiền nó mới Định sanh Hỷ lạc, còn cái Sơ Thiền nó chỉ do ly dục sanh Hỷ Lạc.

Sư Phước Nhân: Cách đây khoảng bốn, năm năm lúc con vô ngồi thiền, khoảng năm phút tự nhiên tim nó đập rất mạnh. Hồi đầu không có nghe, mà vô ngồi năm phút sau nghe phình, phình... Nghe rõ thật rõ, con giật mình không biết tại sao, mọi lần mình ngồi đầu có, sao bây giờ tự nhiên ngồi thời nào cũng nghe hết. Con trình thiền sư thì thiền sư nói “tiến bộ”. Ủa, bộ mình bệnh tim hay sao mà nghe nó “tiến bộ”? Nói vậy

chứ hồi đó hắng ngày ngồi có nghe tim đập đâu, vô đây ngồi nghe tim đập là tiến bộ đó chứ. Con cũng không biết làm sao, con xin hỏi Thầy đây là tình trạng Tưởng hay là cái gì, lúc đó con đâu có Sơ Thiền hay cái gì đâu?

Trưởng Lão: Cái đó là Tưởng, bị Tưởng. Bởi vì trong khi Tưởng nó cũng thể hiện ra những cái điều kiện trong nội thân của mình nó có. Cho nên mình chưa có ly dục ly ác pháp mà tại sao có những cái này? Là Tưởng.

Sư Tuệ Tĩnh: Mình không nghĩ gì, tự nhiên nó nhảy à.

Trưởng Lão: Nó nhảy, mình không có tưởng ra, nhưng mà cái trạng thái Tưởng nó hoạt động ra, hiểu không? Bây giờ mình xét nè mình chưa ly dục ly ác pháp, giới luật mình chưa nghiêm chỉnh, mà tại sao nó lại có những cái này? Thì cái này là nó không phải là chính của cái Tâm Định đâu, mà chính Tưởng Định.

(06:10) Tưởng Định nó cũng làm cho mình thấy, nhưng mà nó là Tưởng. Bởi vì tâm mình chưa ly dục ly ác pháp. Bởi vì cái Ly dục - Ly ác nó pháp thuộc về Giới rồi. Mà Giới chưa thanh tịnh, mà sao lại có những cái trạng thái này thì mình

đâm nghi. Vì vậy mà có khi được, có khi mất. Còn mình ly dục ly ác pháp thì nó được hoài. Bởi vì mình chủ động rồi.

Còn cái này, cũng như Sư có thời gian Sư thấy vậy, còn có thời gian Sư không thấy, cái đó thuộc về Tưởng. Cho nên mình xét rõ, cứ xét ngay cái Giới không thanh tịnh mà sao được cái này thì phải nói là Tưởng.

2- GIỚI LUẬT THANH TỊNH LÀ THUỐC ĐO CHÁNH THIỀN ĐỊNH

(06:41) Cho nên nó dễ lắm, đạo Phật nó dễ, nó có cái chuẩn hết. Thành ra mình cứ căn cứ vào được cái chuẩn đó thì mình biết được cái tu sai, tu đúng của mình. Mà mình không, bỏ giới luật rồi thì mình thấy, mình biết, tức là cây thước mà đo đó, mình không có cây thước đo.

Cũng như bây giờ mình muốn biết một vị Thiền sư đó tu chứng hay không, là mình lấy cây thước của Giới Luật mình đo thì mình biết ông đó là người tu đúng Phật giáo hay là không đúng. Mặc dù ông có thần thông, nhưng mà giới luật không đúng thì mình biết rằng ông này không phải. Mặc dù ông mang danh từ là Lạt Ma Phật giáo Tây Tạng, hay là Thiền tông Phật giáo Đại

thừa gì đó, nhưng mà mình thấy ông giới luật không đúng là mình biết rằng ông này ngoại đạo, không phải Phật giáo.

Bởi vì Phật giáo là Giới Luật, “*Giới Luật còn là Phật giáo còn*”. Giới Luật còn tức là ông tu đúng, là Phật pháp còn. Cái câu nói đó có nghĩa là ông giữ gìn giới luật đúng thì Phật pháp còn là tại vì giới luật đó, ông còn ông giữ được, thì đó là Phật pháp còn. Mà giờ ông không giữ được thì Phật pháp trong ông không còn. Ông nói gì thì nói chứ ông không còn.

Cái nghĩa của nó như vậy, chứ không có nghĩa là Giới Luật còn là Phật giáo có chùa có này kia, người ta tu theo nhiều. Không phải. Mà cái nghĩa của Phật muốn nói là nếu mà ông giữ được Giới Luật thì Phật pháp trong ông còn, mà ông không giữ được Giới Luật thì Phật pháp trong ông không có. Không có thì tức là ông ngoại đạo. Ý ông Phật muốn nói vậy, tại chúng ta không suy ra cho kỹ. Chúng ta nghe nói thì như một lời thường, Phật nói như đúng như vậy. Phật giáo không có nhìn nó một cái hình tướng của nó. Hình tướng của nó như chùa này, tu sĩ đông này, hàng ngàn người...

(08:25) Mà Phật giáo nhìn ở chỗ Giới Luật để nhận xét đoán nó là người tu đúng hay sai. Có vậy

thôi, Phật giáo còn hay mất là ở chỗ Giới Luật. Mà cái người mà... Cho nên khi đức Phật mà đi chúc thì mới nói: *“Khi mà Ta nhập diệt, thì các vị Tỳ kheo hãy lấy Giới Luật và Giáo Pháp Ta làm chỗ nương tựa vững chắc mà tu hành, lấy chỗ đó mà làm Thầy mình, đừng có nương ai hết”*.

Thì rõ ràng là khi mà Giới Luật còn thì ông Thầy ổng sẽ dạy mình đi vào đúng chỗ ly dục ly ác pháp thì Sơ Thiền có. Mà Sơ Thiền rồi thì Nhị Thiền, Tam Thiền, đâu phải là chuyện khó đâu, phải không? Mà Giới Luật nó là thầy mình thì nó sẽ hướng dẫn mình đi đúng vào những cái Thiền Định đúng. Mà Giới Luật không đúng rồi thì không có làm sao mà hướng dẫn mình đi đúng lối được. Cho nên lấy ông thầy Giới Luật mà làm Thầy mình thì chắc chắn là đúng. Bao nhiêu Giới Luật của Phật giữ gìn nghiêm chỉnh, cách thức tu hành để tu sao cho đạt được Giới.

Mà hễ đạt được Giới thanh tịnh thì tức là tâm thanh tịnh. Tâm thanh tịnh thì nhập Sơ Thiền, tức là ly dục ly ác pháp. Nó đơn giản như vậy, chứ đâu có khó gì đâu. Mà chính mà khi mà mình tu tập mà mình dùng Pháp Như Lý Tác Ý mà cái tâm mình thanh tịnh được rồi thì cái pháp này nó sẽ sử dụng các định, nhập vô các Định, chứ không phải

mình ngồi Thiên mà nhập Định được. Mình ngồi lại, mình ra lệnh nó vô, chứ không còn nữa ... Bởi vì mình hồi đó mình muốn ly được nó, ly được tâm dục và ác pháp thì lúc bấy giờ cũng nhờ nó mà tác ý mà ly. Còn mình sống đúng Giới Luật là mình bắt buộc mình phải sống trong cái khuôn khổ đó để mà bắt buộc nó phải theo đó mà nó làm. Cái Pháp Hưởng, tác ý, hưởng tâm là bắt buộc nó phải theo đúng cái Giới Luật đó mà nó sống cho đúng.

(10:12) Cho nên hưởng để cho nó sống, chứ không có gò bó ép buộc nó. Mà hưởng cho nó bây giờ nó sống nó thích thú như vậy, đó là giải thoát của nó. Cho nên nó mới có giải thoát, còn nếu không mình bắt buộc mình sống trong Giới Luật một thời gian mà không có pháp tu rồi thì nó đổ vỡ hết. Cột nó không được đâu, nó sẽ bung ra, nó sẽ lén lút.

Bởi vì có một lúc mà Thầy đi bên Khất Sĩ, bên chư Tăng Khất Sĩ của tổ sư Minh Đăng Quang, Thầy đi với một số Khất Sĩ. Khi ở Chơn Không ra rồi, Thầy đi với hai vị Khất Sĩ. Qua bên đó coi thử coi cách thức người ta tu như thế nào, Giới Luật? Thật sự ra Thầy biết rằng họ hình thức, họ giữ Giới mà bên trong họ phạm. Thầy đến ở Sóc

Trăng, đến ở sóc Sái, sóc Thôm, vô mấy cái Tịnh Xá của chư Tăng. Họ thì ăn một bữa, nhưng mà ban đêm nó nấu họ ăn thêm. Trời! Mấy sư mới vô đó, Thầy mới nói thiệt ra, Thầy nói nó đau lòng lắm, nhưng mà cái hình thức thiệt là gạt Phật tử, đúng. Là ban ngày thì làm cho thanh tịnh thật sự đúng cách, là đi xin đồ này kia, rồi đứng ôm bình bát. Thầy cũng ôm bình bát, nhưng mà tối đó thì mấy ông sai đệ tử riêng của mình đi mua này kia về nấu nướng rồi ăn tối như vậy. Rõ ràng là Thầy thấy thiệt là tệ, quá tệ. Thà là như bên Bắc tông nó ăn mấy bữa cũng được, mà người ta nói lên, không có làm cái xấu đó. Còn cái này cũng mang cái hình thức, che đậy như vậy mà bên trong làm chuyện tồi tệ quá.

Thầy không chấp nhận, Thầy bỏ đi liền. Chứ Thầy đến, tính khi mà rời khỏi Hòa thượng Thanh Từ thì Thầy thấy ở bên Khất Sĩ giới luật nghiêm chỉnh vì ngày ăn một bữa, sáng đi xin ăn, thấy cái hạnh quá cao đẹp, cho nên Thầy đi qua đó. Minh đi qua đó, Thầy đi một vòng tới mấy cái Tịnh Xá hết rồi, Thầy thấy cái hình thức thôi, nó không có gì hơn. Thôi Thầy rời khỏi. Không biết là hồi đó mà Tổ Sư Minh Đăng Quang thì sao không biết, nhưng mà tại quý sư nhiều khi làm tội lỗi lớn quá,

chỉ có hình thức che đậy. Thôi Thầy bỏ bên Khất Sĩ, Thầy không đi nữa, Thầy về tự tu thôi.

(12:20) **Sư Tuệ Tĩnh:** Từ đó Thầy mới về, Thầy mới lập ở đây?

Trưởng Lão: Mới lập ở đây, Thầy đi một thời gian rồi mới về đây mới cất cái thất ở đây tu.

Sư Tuệ Tĩnh: Rồi chừng đó Thầy mới nhập được bảy ngày thưa Thầy?

Trưởng Lão: Ờ, trong cái thời gian mà ở đây suốt chín năm trời. Cái năm mà bước qua năm thứ mười thì mới có nhập được. Nhập được là trở về với cái Pháp Hướng. Nói chung là tâm mình nó cũng quyết tu, nó cũng nhuần nhã, nỗ lực trong chín năm trời ở trong thất mà tu pháp Tri Vọng của Hòa thượng. Chứ giờ đâu còn biết pháp gì nữa tu, chỉ có một pháp đó thôi.

Rồi tu như vậy, nhờ vậy, nhưng mà có điều kiện là nó sanh Tưởng quá nhiều, vì nó thần thông, phép tắc gì, nó đủ thứ, đủ loại. Thậm chí như nó có những cái trực giác, nó biết được ruột gan người ta nữa, nó hay lắm. Có lúc nó muốn làm thầy bói nữa, nó đi ra nó nói cái chuyện... Thành ra thấy nó kỳ lạ.

Nếu cuối cùng là Thấy bỏ hết, Thấy đi vào trong con đường Giới và vì vậy mà nó nhớ. Quý sư bây giờ nếu mà cảm thấy mình nó chưa có chủ động điều khiển từng bước một thì hãy trở lại điều khiển từng bước. Chứ đừng có để mà tu lệnh lệnh thì không được, nó sẽ dập chết mất đấy.

3- TẬP TỈNH THỨC - LÀM CHỦ TÂM BẰNG PHÁP HƯỚNG

(13:29) Mình phải làm chủ, ngồi một phút, phải làm chủ một phút. Tức là mình vô đó thì mình hướng tâm, mình nhắc rồi thì tâm mình nó sẽ, cái khoảng thời gian mà một phút cái tâm nó dễ làm chủ lắm. Rồi từng đó mình tu tập, từng đó thì mình cứ dùng cái Pháp Hướng mình nhắc để cho tâm mình nó tập trung, nó gom vô cái hơi thở. Nó gom được rồi thì mình tăng dần, tăng dần lên. Chừng, Thấy nói chừng mười phút thôi, năm phút, mười phút là mình hướng tâm được, không cần tu dài hơn nữa. Nghĩa là cái tâm yên tịnh được thì mình hướng, mình xả được rồi.

(14:01) Chừng năm phút, mười phút là hai cái khoảng thời gian đó là được chứ không đợi đến ba mươi phút. Thì Thấy nghĩ rằng con người chúng ta tu tập mà để cho chúng ta được nhận thức yên lặng được, thân tâm trong mười phút

nó yên lặng được, năm phút yên lặng được. Còn một hai phút đầu nó lao chao lăm, thì chưa được. Nhưng mà nó được chừng năm phút, mười phút là được rồi.

Thì lúc bấy giờ mình thấy mình không có dụng công nhiều, mà mình chỉ hướng tâm cái thấy nó vô, hơi thở ra vô, ra vô nhẹ nhàng đều đều. Khi mà cái hơi thở nó nhịp nhịp với cái tâm nó bám, thì hơi thở nó tự động nó thở đều đều, đều đều, tự nó. Còn bây giờ mình cứ hít thở thì mình không nhận ra cái sự đều đặn của hơi thở. Còn hễ nó bám thì tức là nó đều, đều. Tự nó cái hơi thở nó nhịp nhịp theo cái tâm của mình nó theo, theo, nó nương theo, nó không có rời ra. Thì lúc bấy giờ là cứ dùng Pháp Hưởng đừng để cho nó vô lặng thôi, đừng có để sanh Tưởng thôi. Thì mình cứ dùng Pháp Hưởng, thì lúc bấy giờ hiệu quả. Nội bao nhiêu đó tu một thời gian sau mình sẽ có kết quả.

Sư Phước Nhân: Mình phải bao lâu mới vô được cái đó thưa Thầy? Bây giờ mình điều khiển hơi thở cho nó quen đi. Khoảng bao lâu mình mới theo dõi hơi thở được?

Trưởng Lão: Bây giờ mình điều khiển cho nó gom, thì bắt đầu từ mình tu một phút, mình

xả, mình nghỉ. Mình nghỉ rồi, mình mới đi kinh hành. Đi kinh hành tập cho nó tỉnh thức ở trong cái bước đi của mình, đặt cho nó quen, nó cũng tập trung thôi, chứ không có gì hết. Nhưng mà mình không cho tập niệm, mỗi tập niệm xen vô là mình gạt ra liền.

Mình gạt, đừng có để mình quán xét. Bởi vì người ta tu rồi người ta quán xét người ta xả. Còn mình người mới tu, đây là Tỉnh Thức thôi. Mới tập tỉnh thức, chứ đừng ở trong Chánh Niệm. Mình bỏ cái Chánh Niệm của mình ra đi, mà mình lấy cái Tỉnh Thức thôi, bởi vì mình tập từng phần. Chứ bây giờ Chánh Niệm Tỉnh Giác, cái Tỉnh Giác của mình thì mình chưa có mà mình lo mình ở trong Chánh Niệm thì không được. Mình phải ở trong cái Tỉnh Giác. Bây giờ mình tập Tỉnh Giác, thì mình lấy hơi thở, lấy hành động thân, thân nội, thân ngoại mình tập.

(15:55) Thì mình tập, thí dụ như bây giờ mình tập đi kinh hành cũng trong một phút, chứ đừng tập nhiều. Mình tập nhiều nó sẽ đi, vừa đi vừa loạn ở trong đó, không có được. Mình phải chủ động ở trong thời gian ngắn nhất là một phút. Còn nếu mà một phút mình chưa có làm chủ được, một phút coi vậy chứ nó cũng dài lắm, chứ không phải

để đầu, thời gian coi vậy chứ mà cũng dài lắm.

Nếu mình chưa làm chủ được một phút thì ít ra mình cũng phải làm chủ năm hơi thở. Lúc bây giờ phải đếm hơi thở để căn cứ trong hơi thở để làm chủ. Tập dần đi lên, chứ không thể nào mà mình tu mà... Nhiều khi mình tu dài quá, thời gian dài quá rồi nó bữa thì được, bữa thì không, lộn xộn, nó mất cái sự làm chủ của mình. Còn cái này, phải ngồi vô là mày phải làm chủ, quyết định! Tức là mình phải ra lệnh mình như vậy. *“Không tu thì thôi, hễ tu là phải làm chủ”*. Mình ra lệnh vậy. Thì bắt đầu hít thở, là tập trung, hết sức nhiệt tâm với nó, chứ không phải tu chơi chơi đâu.

Bắt đầu hễ mình nhiệt tâm vậy thì bắt đầu nó, hễ khi nhiệt tâm mà nó gom được rồi thì nó bắt đầu nó an tịnh liền. Nó gom chưa được, nó không an tịnh; mà nó gom được nó an tịnh. Mà mình điều khiển như vậy, mình nhiệt tâm như vậy, thì hễ mình không chú ý nó thôi, chú ý nó là yên tịnh.

Cho nên tiếc là những người mà tu tập lâu, họ có cái sự chú ý yên tịnh được. Họ tập trung, họ gom vô cái được liền. Nhưng mà gom được liền thì lại rơi vào Định Tưởng. Tội cái chỗ đó, là tại vì họ đã kéo dài cái thời gian gom được lâu, rồi họ ngồi kéo dài cái thời gian ở trong đó, cho

đến khi mà hỷ lạc nổi họ bằng cách bổng lên, bổng xuống, thân họ lúc lắc đủ cách hết. Nhưng mà họ tưởng đó là cái thiền pháp, cái định pháp nó hiện tướng ra như vậy, chứ sự thật ra nó trật rồi. (17:32)

Thay vì cứ yên lặng, vừa thấy thân tâm yên lặng thì hướng tâm xả. Mà hướng tâm xả thì nó không rơi trong này được, vì nó động rồi. Minh Như Lý Tác Ý thì nó cứ yên lặng để mà tác ý Như Lý Tác Ý, tức là Chánh Niệm chúng ta có để mà chúng ta ly dục ly ác pháp rồi. Chánh Niệm của chúng ta bây giờ nó kèm vô với, nó câu hữu đó. Cho nên cái Định Chánh Niệm Tỉnh Giác là nó hai cái: cái Tỉnh Giác với cái Chánh Niệm, nó câu hữu với nhau lại, để nó kết hợp với nhau lại.

(18:04) Trong cái Định Niệm Hơi Thở thì Phật kết hợp cái Pháp Như Lý Tác Ý với cái hơi thở, nó rõ ràng ở trong đó. Nhưng mà nói về Thân Hành Niệm, mà đi kinh hành Phật không nhắc. Nhưng mà chúng ta biết rằng cái Tỉnh Thức này cũng phải dùng cái Chánh Niệm này. Lúc nào chúng ta cũng dùng đúng pháp thì nó mới khắc phục để mà ly tham, ly sân, ly si.

Thì mình phải thấy được cái kết quả của Thấy. Thấy nói bây giờ cứ, mình đừng có hiểu lung tung

nhiều, mà ngay bây giờ là tập trung làm sao làm chủ được một phút. Mục đích của mình làm chủ được một phút, gom tâm được một phút.

Bây giờ cứ để đồng hồ đó đi, cho cái đồng hồ để đó. Bắt đầu bây giờ cái kim nó chỉ số mười hai, kim phút, kim dài nó chỉ số mười hai. *“Bây giờ mày phải tu một phút”*. Dặn nó vậy rồi, cái thấy cây kim nó chỉ số mười hai, rồi bắt đầu hít thở. Cứ đếm hay hoặc là mình cứ để tự nhiên hít thở. *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”*, nhắc vậy. Rồi bắt đầu nó chỉ lại đúng số mười hai, xả nghỉ, *“Tao tập, tao làm chủ”*.

Sư Tuệ Tĩnh: Dầu mình có định thêm, nó có yên lặng thêm cũng nghỉ luôn?

Trưởng Lão: Cũng nghỉ luôn, nghĩa là làm chủ một thời gian nhả thôi.

(19:22) Có gì không con? vậy hả... ờ... ờ, con cho ở đỡ nhà khách, nhà khách có ai ở không? Con cho ở nhà khách đi, rồi lát nữa Thấy ra Thấy tiếp (19:50)

Thì cứ tập như vậy đi, thí dụ như trong vòng cho một tuần lễ, mà lúc nào mình cũng làm chủ được hết. Mình muốn là được, muốn là được, thì gặp Thầy, Thầy dạy tới cho.

(20:06) **Sư Tuệ Tĩnh:** Dạ

Trưởng Lão: Nó chắc ăn à, bởi vì ở gần bên Thầy rồi. Mà từ cái bước căn bản này tới chừng đó nó sẽ đi nhanh lắm, thời gian thu ngắn lại.

Sư Tuệ Tĩnh: Còn mình ngồi lâu mà không có kết quả gì hết thì cũng mất công

Sư Phước Nhẫn: Như vậy là mình tập điều khiển chứ chưa phải theo dõi hả Thầy?

Trưởng Lão: Chưa, chưa theo dõi, tập điều khiển thôi.

Sư Phước Nhẫn: Rồi mình bỏ ra, mình ngồi chơi, vọng niệm mạnh quá thì mình đi kinh hành...

Trưởng Lão: Đi kinh hành, nhớ vậy đúng rồi đó.

Sư Phước Nhẫn: Hết vọng niệm trở lại ngồi. Trong lúc đi kinh hành có vọng niệm thì mình cúp nó thôi?

Trưởng Lão: Cúp, xả nó.

Sư Phước Nhẫn: Khởi tu Định Vô Lậu.

Sư Tuệ Tĩnh: Mình xả, mình nghỉ, mình xả kêu là gì? Dạ, kêu bằng thư giãn.

Sư Phước Nhẫn: Không có xài Chánh Niệm.

Trưởng Lão: Không có xài Chánh Niệm.

Sư Phước Nhẫn: Chỉ Tĩnh Giác thôi.

Sư Tuệ Tĩnh: Bắt đầu tập lại từ đầu đi Thầy.

Trưởng lão: Bắt đầu, từng phần, từng phần đặt cho mình nó từ đó mình căn bản lại. Mình thấy có căn bản này rồi, bắt đầu mình câu hữu, kết hợp lại thì nó mới được. Chứ bây giờ mình kết hợp một cách lênh lênh như vậy thì không được. Dậm chân mất.

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ, thấy nó lu bu quá.

Sư Phước Nhẫn: Mấy hôm rày mình tập thấy có kết quả, con làm mười hơi thở thư coi, thấy mười hơi thở nó êm, không có sao.

Bởi vì trong sách có nói, sách An Ban Thủ Ý, tập mười hơi thở, cách đây mấy bữa con tập thử mười hơi thở, con thấy không có vọng niệm. Nhưng mà giờ để đồng hồ một phút thì coi nó ra sao, mười hơi thở đâu được một phút.

Trưởng lão: Đâu được, chưa được. Cho nên mình tu một phút đi, mình ráng thêm, một phút thôi. Chứ thực sự ra nếu mà một phút mình còn vọng niệm thì mình tu chỉ năm hơi thở hay là

mười hơi thở thôi, chứ không có được hơn.

Phải lấy cái thời gian tiêu chuẩn ngắn nhất cái sức của mình, tức là đặc tướng của mình.

Hồi xưa mà Thầy lên Chơn Không Thầy tu, là Thầy có một cái sức nhiếp tâm nó cực kỳ là hơn người ta hết, mới vô tu mà ngồi ba mươi phút không vọng tưởng. Nghĩa là Thầy nương hơi thở, hơi thở ra, hơi thở vô, không vọng tưởng.

(22:04) Bởi vì hồi mà ở chùa, Thầy ở chùa bên Tịnh Độ, quý thầy đã dạy Niệm Phật, Thầy đã niệm Phật dữ tợn lắm, cho nên nó cũng được nhất tâm đó, chứ không phải không. Cho nên khi mà qua Thiền, nương vào hơi thở thấy nó cũng nhất tâm dễ dàng lắm. Như vậy là rõ ràng nó cũng có cái căn bản chỗ đó, mà có thể mình dùng Pháp Hướng sau này nó tiện lắm. Bây giờ mình không được cái chỗ này thì mình phải tập cho được chỗ này.

Thì quý Sư bây giờ mình thấy mình, mình biết mình chứ, mình không có nên mà che đậy nó. Mình phải biết mình ở chỗ nào, cái đặc tướng của mình ở chỗ nào. Đối với cái pháp này thì mình sẽ mười hơi thở, hay là hai mươi hơi thở, hay là một phút, hai phút, ba phút, mình phải biết rõ cái

sức của mình. Chứ còn mình quá sức thì coi như bữa được, bữa không, thì cái đó quá rồi. Có khi nó được, có khi nó ba mươi phút không có vọng tưởng, có khi thì vô năm hơi thở nó cũng có vọng tưởng, thì cái chuyện đó là mình không làm chủ rồi.

Mà cái mục đích mình tu tập là tập làm chủ, chứ không phải là tập như vậy. Tập làm chủ, nó phải được, luôn luôn được.

Sư Phước Nhẫn: Trong thời gian này con có được đọc cuốn Đường Về Xứ Phật của Thầy, hay là nghỉ đọc luôn?

Trưởng Lão: Không, theo Thầy thiết nghĩ cứ hỏi Thầy tu thôi, hơn là đọc. Bởi vì mình đọc nó không bằng cái mình hỏi trực tiếp qua cái chỗ tu. Mà cái chỗ tu người ta dạy cho mình có căn bản đi từng bước, từng bước. Còn cái mình đọc trong đó là mình hiểu tổng quát, nó mênh mông đủ thứ. Coi như là mình thấy cái nào nó cũng tu được hết, nó lộn xộn ở trong đầu của mình, rồi không biết... Đọc rồi, thật sự mình đọc bộ sách rồi mình không biết mình tu cái gì? Cái nào mình thấy nó cũng hay, cũng được hết, không biết tu cái gì? Còn trái lại bây giờ có người Thiện Hữu Tri Thức, người ta dạy mình thì mình cứ bắt đầu

cái gì người ta dạy mình thì mình làm cái nấy thôi. Mình chẳng biết cái bước đi tới nó sẽ như thế nào, mình chỉ tin tưởng người đó dẫn mình đi.

Sư Tuệ Tĩnh: Mình chỉ biết ông dẫn mình đi, mình chỉ biết ông dạy tới đây thì biết tới đây thôi.

(23:58) **Trưởng lão:** Tới đây thôi, mình cứ làm cái này cho được cái này rồi thì người ta dạy tới, dạy tới, dạy tới... Thì cái đó là sẽ tiến lắm. Chứ còn mình biết mệnh môn rồi tới chừng đó thôi, nó khó lắm.

4- DIỆT THỌ TƯỚNG ĐỊNH-DIỆT TẬN ĐỊNH

(24:08) **Sư Phước Nhãn:** Hôm rày con đọc cuốn Đường Về Xứ Phật, cuốn VII của Thầy đó, có mấy cái thắc mắc về Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên, bữa nay tính hỏi... Thôi.

Bây giờ hỏi Tam Thiên còn Tầm Tứ hay không? Trong Tam Thiên mười tám loại Hỷ Tướng là mười tám loại Hỷ Tướng gì? Thêm cái nữa lúc tịnh chỉ hơi thở thì mình đâu có biết gì, mà muốn biết thì phải hướng, thí dụ cái thân này nó mất đi thì mình dùng chỗ nào mà hướng được? Bộ não cũng chết queo rồi thì làm sao mà hướng? Con có nhiều cái thắc mắc lắc nhắc như vậy.

Trưởng Lão: Thật sự ra thì bây giờ thắc mắc cái đó là mình thắc mắc cái ngoài cái sức của mình, để mình hiểu chơi, chứ không thực tế.

Bởi vì thực sự ra cái hơi thở là nó thuộc về thân hành, mà diệt Tầm Tứ của mình nó thuộc về khẩu hành. Còn mình nhập tới Diệt Thọ Tưởng Định hay Diệt Tận Định thì nó là ý hành. Ý hành nó thuộc về bộ óc, còn cái thân hành nó chỉ hơi thở thôi. Cho nên trong khi hơi thở tịnh chỉ, chứ cái bộ óc của mình chưa tịnh chỉ, cho nên mình không như người chết.

Vậy mà nhập Diệt Thọ Tưởng Định, ý hành nó ngưng, mà người ta không diệt cái thân được, nó không hoại diệt được đâu, nó sẽ có cái từ trường của cái định đó, nó sẽ bảo vệ cái thân. Nó cũng giống như người chết vậy, nó toàn bộ, nó ngưng hoạt động hết mà. Nhưng mà nó có cái từ trường riêng của cái định đó.

Còn cái Tứ Thiên thì nó không có cái từ trường riêng của nó, cho nên nó còn cái bộ óc hoạt động, vì vậy mà chúng ta hướng tâm.

Sư Phước Nhãn: Còn trạng thái Diệt Thọ Tưởng Định không có hướng tâm luôn?

Trưởng Lão: Không có hướng tâm à.

Sư Phước Nhãn: Coi như số không...

Trưởng Lão: Nó số không hoàn toàn, bởi vì cái hoạt động của bộ não không còn, ý căn không có. Cái ý căn mình là cái bộ óc của mình, bộ não.

Có người nói ý căn là cái tâm, cái tim của mình là trật. Cho nên nhãn căn là con mắt, phải không? Ý căn là bộ não, nhĩ căn là lỗ mũi, thiệt căn là cái lưỡi của mình, thân căn là cái thân của mình. Nhưng mà cái ý căn là cái bộ não, quan trọng là chỗ ý căn.

(26:05) **Sư Phước Nhãn:** Diệt Thọ Tướng Định là coi như không còn gì hết, không có đi tái sanh gì luôn?

Trưởng Lão: Không còn gì hết... Nó coi như tiêu luôn...

Sư Phước Nhãn: Mất luôn, cũng như con đọc mấy cuốn sách nói mấy cái xác trong cái bông cây, người dân họ đốt làm củi, họ nhìn thấy ông đó ló ra, ông tỉnh dậy, người ta mới hỏi ông... Người đó, người đó làm sao, kể như mấy đời rồi, ông cũng nhập cả trăm, hai trăm năm gì đó...

Trưởng Lão: Diệt Thọ Tướng Định nó đó, đốt không cháy à.

Sư Tuệ Tĩnh: Hỏi lại câu chuyện thì mấy ông già kể lại cái ông đó, ông đó hồi xưa, cách đây mấy đời rồi. Ủa sao vậy... Mấy trăm năm chứ ít đâu...

Trưởng Lão: Nó đâu phải ít đâu, cả ngàn năm nó cũng. Đốt không cháy, đâm không lủng. Cái Diệt Thọ Tướng Định nó có cái từ trường nó bảo vệ cái thân nó đủ lắm, không ai làm gì được nó hết.

Sư Phước Nhẫn: Thành ra còn ở đó chứ không đi đâu hết trơn.

Phật tử 3: Còn ở đó, nó không đi đâu, nó không mất, không hoại diệt nó được...

Sư Tuệ Tĩnh: Nhưng mà không được vào Niết Bàn.

Trưởng Lão: Nó không vào Niết Bàn, nó ở trong cái trạng thái...

Sư Tuệ Tĩnh: Đâu có làm cái gì đâu, không làm được cái gì...

Trưởng Lão: Nó diệt Thọ Tướng Định nó diệt luôn.

Còn cái Tứ Thiên nó vào Niết Bàn được, nó hoại diệt, nó diệt cái thân nó, nó bỏ cái thân nó được. Người mà nhập Tứ Thiên thì tự tại sanh

tử, họ hướng tâm họ đưa họ đi, bởi vì họ còn giữ được. Chứ cái tâm của họ, cái Thức của họ giữ. Cái Thức của mình, thay vì mình chết rồi, nó bị hoại diệt theo cái Thân Ngũ Uẩn của mình.

Nhưng mà cái người nhập Tứ Thiên họ giữ được cái Thức. Họ giữ được cái Thọ, cái Hành với cái Thức. Còn cái Sắc với cái Tưởng họ diệt. Bởi vì họ diệt, họ mới nhập được Tứ Thiên. Mà Tứ Thiên thì họ giữ cái Thức. Cái Thức, cái Hành, cái Thọ, ba cái này họ giữ lại. Cho nên họ hướng tâm, hướng là động mà, tức là Hành rồi đó, cho nên cái Hành của họ còn hoạt động. Còn cái Thọ là họ còn cảm giác, chứ không phải mất. Mặc dù thân họ hoại diệt hết, nhưng mà... Bởi vì khi mình ngủ chiêm bao đó, mình thấy lửa cháy, mình thấy nóng, nhưng mà nó không bỏng thân mình. Rõ ràng là thân mình không có cảm giác cái kiểu đó mà cái Tưởng cảm giác.

(28:06) **Sư Phước Nhân:** Mắt thấy làm sao xả được thưa Thầy? Tức là vô Diệt Thọ Tưởng Định không có Ý luôn...

Trưởng Lão: Không có Ý luôn, tức là mình không có xả đâu. Nghĩa là nó, thí dụ như ai làm cái gì nó động là nó bung ra thôi, nó xả ra. Còn không ai làm động nó thì nó nằm hoài đó à. Nó

nằm cả triệu năm cũng chưa ...

Sư Tuệ Tĩnh: Cái đó là Diệt Thọ Tướng Định?

Trưởng Lão: Diệt Thọ Tướng Định.

Sư Phước Nhãn: Thế là mình hết xả luôn ...

Trưởng Lão: Hết xả đó. Còn cái kia người ta còn cái Ý, cho nên người ta tác ý ra ...

Sư Phước Nhãn: Mấy kỳ đầu Thầy nhập thử rồi sao Thầy xả?

Trưởng Lão: Bởi vậy Thầy mới nói Thầy không có đủ cái duyên để mà nhập Diệt Thọ Tướng Định. Còn nhập vào Diệt Thọ Tướng Định thì mình phải hướng tâm nhắc nó: *“Nhập vào Diệt Thọ Tướng Định một tuần lễ rồi xả ra thử coi”*, dặn nó trước. Chứ không khéo nó không biết đâu, nó nằm luôn ở trong đó thì ...

Sư Phước Nhãn: Dặn người khác lại kêu mình.

Trưởng Lão: Còn không thì mình phải dặn người khác, phải đến đó, phải rung chuông, đập trống cho dữ đó, làm động nó bung ra. Mình dặn người ta, chứ còn không thì người ta cũng bỏ luôn, người ta chôn mình luôn. Phải dặn trước, còn không thì mình phải hướng tâm: *“Bây giờ*

nhập thử Diệt Thọ Tướng Định bảy ngày đêm thử coi, nhập rồi ra nha”, dẫn nó vạy nó ra. Chứ còn mình không có hoạt động được nữa.

5- NHỊ THIÊN, TAM THIÊN, TỨ THIÊN

(29:17) Thậm chí như Thầy nói cái Nhị Thiên thôi, cái Nhị Thiên không đơn giản được đâu. Nó diệt Tầm Tứ rồi, tức là mình không tác ý ra được nữa, mình cũng không ra được nữa. Cũng phải nhờ cái lệnh truyền, bởi vậy sau này phải học những cái này hết, chứ còn không khéo mình vô rồi mình ra không được, chết luôn ở trong. Cái Nhị Thiên thôi, bảo: *“Diệt Tầm Tứ nhập Nhị Thiên”*. Nó diệt rồi, nó không tác ý ra, nó ở trong đó luôn, nó ngồi đó. Nó cũng nghe, thấy, biết mà nó không nói gì được hết à. Nó không tác ý ra được. Nó còn biết, chứ không phải như Tứ Thiên. Nó còn biết, tất cả mọi cái nó còn thấy hết mà, nó đâu có gì. Nhưng mà có cái là nó không tác ý ra được thôi. Nó không tác ý ra được thì nó không xuất ra được. Cho nên phải dẫn nó thôi.

(29:58) **Sư Phước Nhân:** Như người bị cùm.

Trưởng Lão: Nó như vậy đó, nó vô đó nó diệt Tầm Tứ. Đã nói diệt mà, diệt thì nó không tác ý ra được nữa. Tầm Tứ... nó không suy nghĩ

gì được nữa, không tác ý ra được nữa. Mà lúc bấy giờ mình không suy nghĩ được thì làm sao mình tác ý ra được.

Sư Phước Nhãn: Ở Tam Thiền còn Tầm Tứ không thừa Thầy?

Trưởng Lão: Tầm Tứ ở Tam Thiền đâu còn, bởi vì Tầm Tứ diệt rồi mới vô Tam Thiền được. Bởi vì nếu mà không ở Nhị Thiền thì không làm sao mà nhập Tam Thiền được. Bởi vì ba cái Thiền này nó là một loạt với nhau.

Khi mà Tầm Tứ nó diệt rồi thì cái Tưởng nó mới xuất hiện. Tưởng nó xuất hiện mới ly Hỷ, Tưởng Hỷ, đó mới ly Hỷ. Còn nếu mà Tầm Tứ không diệt thì Tưởng nó đâu có xuất hiện thì làm sao mà gọi Tam Thiền được.

Cho nên mình phải diệt Tầm Tứ, ở trong trạng thái Tầm Tứ đó mình ly nó ra, mình xả cái này ra. Để rồi mình mới ở trong cái chỗ mà đường dây hơi thở, mình mới dùng Pháp Hưởng, mình tác ý ra. Chứ còn mình ở trong Nhị Thiền là mình tác ý sao được? Cho nên mới Xuất Nhị Thiền mới nhập Tam Thiền, mình phải ra khỏi cái Nhị Thiền, chứ mình ở trong đó mình đâu có tác ý được. Mình không tác ý được, làm sao mình xả được cái Hỷ

Tưởng. Mà mình biết mình nhập Tam Thiên được là mình biết tịnh chỉ được Tầm Tứ rồi. Tức là dùng được Tầm Tứ rồi, mình biết rồi. Cho nên bây giờ mình phải ra, nường vào hơi thở để cho cái tác ý mình có. Nường vào đường dây hơi thở, bắt đầu đó mình ở trên hơi thở. Thì ở trên hơi thở mà mình đã diệt Tầm Tứ rồi, thì tức là ly dục ly ác pháp mình cũng ly rồi. Thì cái Thiền thứ nhất là cái Sơ Thiền, cái Nhị Thiền mình biết rồi. Thì bây giờ mình ở trên hơi thở thì nó là trạng thái của hơi thở có tác ý, có Tầm Tứ đang hoằng, nhưng mà nó không phải Nhị Thiền, không phải Sơ Thiền. Mà nường vào hơi thở để rồi bây giờ mình mới xả, mình mới dùng Pháp Hưởng mà mình ly Hỷ, mới xả mười tám loại Hỷ Tưởng. Thậm chí như nó có Ngũ Thông Tưởng ở trong đó đó, xả luôn đó, chứ không xài cái thứ Thần Thông Tưởng đó nữa, xả luôn. Nó có trực giác, nó có này kia, xả luôn hết. Thì do đó bây giờ đó, thì mình dùng cái Pháp Hưởng mình sử dụng, sử dụng cho nó hết. Nó hết rồi thì bắt đầu mình thấy nó tỉnh bơ, nó không có buồn ngủ đâu.

(31:55) Lúc bấy giờ nó không ngủ, nó không ngủ thì nó không chiêm bao. Còn mình tập mất ngủ là mình bị bệnh. Còn chỗ mình cứ hướng,

mình xả hướng, xả hướng, xả... Cho nên nó tỉnh suốt đêm, suốt ngày nó liên tục. Mình thấy nó không buồn ngủ, không gì hết mà cơ thể nó bình thường, nó không mệt mỏi gì hết, thì biết rằng nó đã ly Hỷ hết, tức là nó hết chiêm bao rồi.

Mình nằm xuống như vậy đó, bắt đầu đó, mình thấy nó tỉnh bơ nó không có ngủ, biết nó không chiêm bao. Nó không chiêm bao tức là nó không ngủ. Nó không chiêm... Nó không ngủ rồi, bây giờ đó mình mới ra lệnh: *“Diệt Tầm Tứ nhập Nhị Thiền”* thì bắt đầu nó diệt Tầm Tứ nhập Nhị Thiền, thì bắt đầu đó mình ra lệnh. Mình ra lệnh diệt Tầm Tứ rồi, thì bắt đầu đó, nó ở trong cái Nhị Thiền, cái trạng thái diệt Tầm Tứ rồi. Thì bắt đầu bây giờ mình qua bên đây mình bảo, mình ra lệnh, mình ra hơi thở mình xuất cái Nhị Thiền mình ra hơi thở mình mới bảo; *“Ly tất cả mười tám loại Hỷ Tưởng, nhập Tam Thiền”*, cái bắt đầu nó nhập Tam Thiền, thì tịnh chỉ Tầm Tứ luôn. Ở trong cái này nó không tác ý ra được, nó hết tác ý ra. Bắt đầu bây giờ ở chỗ này đó mới là tịnh chỉ hơi thở nhập Tứ Thiền.

Bởi ba cái định này nó là định rồi, nó đi một loạt với nhau. Cái Nhị Thiền, cái Tam Thiền và cái Tứ Thiền là nó một loạt với nhau. Từ cái chỗ mà

Tứ Thiền này nó mới hướng tới Tam Minh mới được.

6- TAM MINH, TÁI SANH VÀ THỊ HIỆN

(33:15) Mà khi mình bỏ thân ở chỗ Tứ Thiền rồi, thì tức là mình không mất mình. Tức là mình muốn đưa cái Thức mình đi tái sanh chỗ nào đó. Cái mầm mống mà tái sanh nó đã diệt rồi. Tức là cái tâm tham, sân, si, cái nghiệp lực của mình đã bị diệt rồi, nó không còn nữa.

Cho nên vì vậy nó còn cái lực Đạo, cái lực Đạo là cái Pháp Hưởng của mình, mình ra lệnh nó đưa đi. Mình muốn tái sanh, ví dụ như mình muốn tái sanh thì mình phải quan sát, mình dùng cái Thiên Nhân Minh mình quan sát, coi cái chỗ nào mà mình tương ứng để mình độ chúng sanh, thì mình sẽ hướng tâm đi đến chỗ đó liền. Tái sanh lại trong cái nhà đó liền, để mà sanh lên, để mà độ người tu hành.

(33:53) Mình ra lệnh là nó đi à, ra lệnh nó tái sanh. Mình biết cái thời gian nào... Bởi vì khi mà cái Thiên Nhân Minh mà mình có rồi, thì cái không gian này nó không có trải dài. Cho nên bây giờ ví dụ mình tái sanh ở bên Mỹ, bên Tây đều là ở tại chỗ sự hướng của mình.

Còn cái Túc Mạng Minh cái thời gian nó không có, mà mình đã thực hiện Túc Mạng Minh rồi, cho nên vì vậy mình biết cái thời gian này, là cái người này sẽ sinh con, hay hoặc là người này sẽ có bào thai. Mình biết liền và cái duyên của mình nó ở chỗ nào mình sẽ đưa cái tâm của mình để vào cái duyên đó để mà độ chúng sanh.

Sư Tuệ Tĩnh: Lúc đó là mình đã đi tịch diệt rồi thưa Thầy?

Trưởng Lão: À mình đã... Coi như là mình bỏ cái thân này rồi đó. Bây giờ đó mình mới đưa mình đi tái sanh. Còn mình không tái sanh thì mình sẽ vào Niết Bàn vĩnh viễn, coi như mình ở trong vĩnh viễn.

Còn như bây giờ mình muốn như thế này nữa, bây giờ tái sanh nó sẽ thành một đứa trẻ thì nó khó lắm. Bây giờ đó mình sẽ sử dụng. Bây giờ có một người nào họ làm Tổng Thống, cái ông đó đương làm Tổng Thống. Bây giờ cái ông đó còn tuổi thanh niên, mới chừng ba mươi tuổi mà vừa lên làm Tổng Thống Mỹ. Mình muốn đem Phật giáo cho nước Mỹ, bằng cách là mình thực hiện làm Tổng Thống. Lúc bấy giờ mình hướng tâm về đó, thì cái ông đó không mất cái gì hết, hoàn toàn mình... Chỉ cái trí tuệ của ông, bây giờ ông

thích Phật giáo thôi. Ông muốn tập trung làm sao cho Phật giáo cho tốt. Ông nghiên cứu về kinh sách Phật giáo, nghiên cứu đầu ông thông suốt tới đó hết. Bắt đầu ông nghĩ là phải làm thế này, thế khác. Thì đó là mình thị hiện qua vị Tổng Thống.

Sư Tuệ Tĩnh: Cái đó là thị hiện.

Trưởng Lão: Thị hiện, thị hiện qua. Thầy nói khi mà mình có Thiên Nhân Minh, tức Mạng Minh, lậu Tận Minh rồi, thì mình sử dụng cái này, mình thấy dễ dàng vô cùng.

Cũng như bây giờ Thầy sử dụng qua Sư, thí dụ như vậy đó. Bắt đầu Thầy sử dụng qua Sư, Thầy nhập vào trong cái Tứ Thiên rồi, Thầy hướng tâm. Bây giờ Thầy bỏ cái thân này đi, Thầy nói: *“Bỏ cái thân này đi để qua Sư Tuệ Tĩnh”*. Thì trong khi Sư Tuệ Tĩnh, cái Thức của Sư Tuệ Tĩnh hồi nào tới giờ nó vậy, nhưng mà khi Thầy đã đưa cái Thức, cái Thức là cái trí tuệ, làm cho Sư Tuệ Tĩnh không còn như hồi xưa nữa...

(36:02) **Sư Phước Nhãn:** Như ma nhập...

Trưởng Lão: Y như ma nhập vậy đó, nó thay đổi vậy đó.

Sư Phước Nhãn: Lúc đó không phải Sư Tuệ

Tĩnh nữa ...

Trưởng Lão: Không phải Sư Tuệ Tĩnh. Người ta vẫn kêu Sư Tuệ Tĩnh, nhưng mà cái hoạt động, cái cách thức giảng Đạo nó khác. Nó thông minh hơn, nó đủ cách, mà nó nhập định đồ ...

Phật tử: nó thông minh hơn ...

Sư Phước Nhãn: Dễ hơi là vô bào thai ...

Trưởng Lão: Vô bào thai nó phải trải qua cái thời gian. Còn cái này, người ta đã sẵn có, nó đang phát triển rồi, mình chỉ chuyển qua một cái Trí của mình qua bên đó thôi, thì người ta sẽ sử dụng được.

Sư Phước Nhãn: Lúc đó là mình nằm ở trong cơ thể đó luôn.

Trưởng Lão: Ở trong cơ thể luôn, hoạt động luôn, coi như điều khiển bằng cái trí. Bởi vì cái Thức của mình mà mình giữ, tức là cái Trí. Mà vì mình giữ được cái Trí này nó bằng cái Đạo Lực Pháp Hướng Như Lý Tác Ý. Nếu không có cái Đạo Lực thì không giữ được nó đâu.

Mình đưa nó đi, tức là mình hướng tâm. Mà đưa nó đi lại chỗ khác để thực hiện cái Trí của cái người đó. Bởi vì cái người đó cái Trí họ, cái Thức

của họ nó mù mờ. Mình đưa cái Trí, cái Thức của mình vô thì họ phải sáng suốt, họ thay đổi.

Cho nên nó đâu có gì đâu, cái bộ óc cũng là bộ óc y như thường. Nhưng mà khi mà đưa vào đó thì nó chỉ người ta cần, người ta làm cho bộ óc đó hoạt động cái số Thần kinh nào đó. Người đó họ chỉ có số tế bào não của họ, họ nằm im lìm, họ chưa hoạt động.

Tại vì họ tu tập chưa có tới, họ không hoạt động được cái này. Khi mà người ta hướng tâm đến đó thì nó hoạt động cái này. Bộ não của họ hoạt động, cái điều đó thì nó giống như cái ông mà đã tu chứng rồi chứ gì. Coi như người ta mượn bộ não của người khác người ta hoạt động, chứ không có gì.

Còn bây giờ mình tái sanh làm chú nhỏ, mình sanh ra nó lâu lắm, mất thì giờ.

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ

Trưởng Lão: Cho nên Thầy cũng nghĩ rằng, cuộc đời Thầy mà làm chưa xong cái Giáo Trình Đạo Đức Nhân Quả, và cái Trung Tâm An Dưỡng nó chưa xong, cái Bệnh Viện Từ Thiện chưa xong để giúp cho con người thì Thầy có hai đường phải đi.

Cái đường thứ nhất là Thầy đã chọn là cái đường mà tìm một cái người nào đó, mình chỉ khơi dậy cái bộ óc của họ thôi. Nghĩa là mình nhập qua đó để mình khơi dậy cái bộ óc của họ, để bắt đầu họ làm việc. Sẵn họ có cái địa vị, cái thể thần của họ, họ làm việc dễ hơn.

(38:10) Còn mình tái sanh một đứa bé, mà trong cái môi trường phải lớn lên rồi đi học này kia ... Mặc dù là mình thân đồng đi, nhưng mà nó còn trải qua thời gian dài ...

Sư Tuệ Tĩnh: Máy chục năm.

Trưởng Lão: Nó lâu lắm, còn giờ ta sẵn rồi, thì mình mượn đó mình xài ...

Sư Phước Nhân: Ảnh hưởng đến cái mạng đó không thưa Thầy?

Trưởng Lão: Lẽ đương nhiên là khi mà Thầy qua đó rồi thì ảnh hưởng đến thân mạng của họ. Toàn bộ coi như là cái thân mạng của họ đều qua cái sử dụng của Thầy hết rồi. Họ không còn sử dụng cái tạp niệm, cái phàm phu của họ nữa.

Thì cho nên toàn bộ cái thân của họ là hoàn toàn họ tạm biệt hết

Sư Phước Nhân: Cái nghiệp lực của họ làm

sao?

Trưởng Lão: Cái nghiệp lực của họ. Tức là coi như là cái nghiệp lực của họ khi mà họ tạo đó, khi mà Thầy chuyển qua đó thì cái nghiệp lực của họ nó chiêu cảm đi tái sanh, coi như họ chết. Thầy chỉ mượn cái thân xác của họ, Thầy làm việc Phật pháp, còn họ coi như. Tức là họ phải lìa ra, cái nghiệp đó nó phải lìa ra.

Sư Phước Nhẫn: Như vậy có trái luật không thưa Thầy?

Trưởng Lão: Đây nó nói, thật sự ra thì nó phải... Thí dụ như biết rằng cái người này họ sẽ, phước báo của họ đến đó là hết, nó không trái luật.

Chứ còn người ta chưa hết mà mình mượn như vậy kể như là không được.

Bởi vì Nhân Quả người ta hết, nếu mà không thì xe đụng người này cũng chết thôi. Nó phải tương ứng, nó phải đúng lúc, mình mới mượn được. Chứ khi không mình mượn thì không đúng.

Người ta bị xe đụng, người ta chết thì người ta cũng bỏ thôi. Mà thay vì bây giờ cái vị trí của người này làm Tổng Thống mà để chết như vậy

thì uống. Thay vì Phật pháp đang cần thiết cái này, mình hãy mượn cái này và vị vậy mà cái thân của họ, thì coi như là cái thân của họ mình mượn, chứ sự thật cái thân họ đã chết. Cái nghiệp lực họ đi tái sanh trở lại.

Sư Phước Nhân: Vậy cũng như là con nghĩ như vậy, ví dụ như mình mượn, mình mượn họ thì là phước báo của họ hết thì mình mượn được. Do phước báo họ hết thì làm sao họ làm Tổng Thống nữa, nó mất Tổng Thống rồi.

Trưởng Lão: À, không cái phước họ hết, nhưng mà vì mình muốn mượn cái này để làm, cho nên cái vị trí của mình nó còn. Bởi vì họ hết cái phước Tổng Thống rồi. Nhưng mà vì cái phước của mình là cái phước nó Vô Lậu, cái phước nó vừa Hữu Lậu, Vô Lậu, nó vĩ đại lắm.

(40:04) Thay vì mình phải đi từ... Mình muốn, thí dụ bây giờ Thầy muốn sanh vào cái gia đình này trở thành đứa trẻ, lớn lên thì đứa trẻ này phải học tập để thành một vị Tổng Thống. Thí dụ Tổng Thống Mỹ, thì Thầy phải tạo... Thầy là người tu hành có đủ phước rồi, tức là cái này nó quá dễ đối với Thầy chứ gì?

Bây giờ chỉ cần sanh, Thầy biết rằng cái đứa bé

này sanh ra, nó sẽ lớn lên, nó sẽ được lồng ở trong khuôn học tập như thế nào, thì nó sẽ là làm Tổng Thống của nước này. Bởi vì cái thời gian đối với người tu, người ta thấy rất rõ. Người ta mượn cái này, người ta làm cái chuyện này. Cho nên vì vậy mà khi người ta hướng tâm đến đây, sanh ra đứa nhỏ này thì cái thời gian nó còn dài quá.

Rồi bây giờ cái ông này làm Tổng Thống, ông hết cái phước Tổng Thống của ông rồi. Nhưng mà khi Thầy thế vô để làm cái chức Tổng Thống này, để mà làm Phật pháp, thì cái dân tộc này nó phải có duyên với Phật pháp đó. Chứ nó không duyên thì cũng mượn không được đâu.

7- DUYÊN CHÚNG SANH

(40:51) Bởi vì nó do chúng sanh, chứ đâu phải là do cái ông thị hiện này rồi, mà do cái phước báu của chúng sanh. Bởi vì khi đó mình quan sát, mình quan sát mình thấy. Mà cái chương trình mình làm đây là vì chúng sanh, do chúng sanh tại đất nước này có phước hơn là ở Việt Nam. Cho nên ở Việt Nam mình làm không được, mình phải bỏ thân này. Cho nên mình phải qua đây mình làm cái việc này, đó nó vậy.

Còn không có đủ duyên nữa thì phải đi tái

sanh như vậy. Mà tái sanh như vậy thì cả vấn đề vất vả, thời gian nó còn dài, nó khó lắm, nó không phải dễ đâu.

Ở đây, thật sự ra thì nói như vậy. Chứ đối với một vị ... Cho nên một vị tu chứng như đức Phật Thích Ca, tại sao mà Ngài không ra đời? Tại sao Ngài không ra? Tại vì cái duyên chúng sanh nó hết rồi, ra cũng đâu có độ ai được, cũng đâu có làm cái gì được. Nó có duyên mới làm được. Cho nên khi đó mình thấy mình còn duyên, mình đưa ra cái chương trình này mà còn duyên thì mình làm được, mà hết duyên cũng không làm được. Bởi vì duyên chúng sanh không có thì không làm được, thì coi như là mình nhập Niết Bàn.

(41:52) Cho nên vì vậy thí dụ như bây giờ trong cái khoảng thời gian nó có nhiều người Độc Giác, họ tu tự tu, họ chứng. Mà Phật giáo thì nó bị chen tất cả những cái giáo pháp của ngoại đạo rồi, nó làm cho người ta ... Tại cái duyên của chúng sanh nó như vậy, chứ không phải là Phật pháp muốn như vậy. Bởi vì Phật pháp không có cuộc đấu tranh để bảo vệ cái tôn giáo của mình như các tôn giáo khác. Mà cái duyên của nó, nó có thì nó tồn tại, mà nó không có thì nó mất.

Cho nên thí dụ như trong cái thời mà Phật

giáo, chúng ta phải xét thấy nè, trong cái thời Phật giáo... Khi mà cái thời chia bộ phái là sau khi đức Phật tịch rồi, thì một số các đệ tử của Ngài nó cũng lần lượt nó tịch. Những người mà Chân Tu ấy lần lượt tịch. Tuy vậy chứ những người Chân tu người ta vẫn còn có, thì trong khi đó nó đã bị phân hóa. Nhưng mà những vị Chân tu này họ biết đó là cái sai, nhưng mà họ không tranh đấu. Bởi vì người tu mà, đâu có tranh đấu.

Nói mấy ông đó “ờ bây giờ cái này là mấy ông làm sai nè, không có đúng nè”. Nói là nói, chứ còn mấy ông làm gì làm. Chứ không có mà phải tổ chức làm cho mạnh, làm này kia, này nọ, không phải vậy đâu. Nhưng mà cái gì đúng thì nhắc nhở rồi thôi. Mà mấy ông không nghe, thì mấy ông phân hóa làm gì làm, chứ nó không có cái cuộc đấu tranh như mình, phải bảo vệ nó bằng cách này, cách khác, không phải.

Cũng như bây giờ Thầy nói như vậy, trong những kinh sách mà Thầy nói như vậy thì người ta thấy được, thì người ta hướng về tốt được là do cái duyên. Mà người ta không hướng được thì thôi, chứ còn mình không có đấu tranh, mình không có làm cách này, cách kia được để làm cho được. Coi như là một cuộc cách mạng Phật giáo

thì không làm.

Nhưng mà nói lên cái đúng, cái sai, tùy cái duyên của chúng sanh, nó có duyên thì nó hướng theo cái chánh pháp. Nó thấy được cái quá trình của các giáo pháp đó không đưa dắt người ta đến được thì nó hướng dẫn đi về cái nẻo tốt của nó thôi.

Thì nó nếu mà nó hướng về, rồi có những người mà nối tiếp, mà thực hiện được thì đó là cái ngọn đuốc nó thấp sáng lên.

Còn nếu mà không có người mà thực hiện được thì kể như ngọn đuốc tự tắt thôi. Nó không có cái chứng minh cụ thể. Cho nên Thầy muốn quý sư tu tập, mà cố gắng đi từng bước nhỏ để chúng ta thực hiện thấp sáng lại ngọn đuốc.

Thầy sợ nhất, có cái khó là vì trong cái quá trình mà hướng dẫn cũng như trong cái sự tu tập, Thầy biết cái độc cư là khó nhất. Nó khó lắm, chứ không phải dễ.

Bởi vì mình sống một mình rồi nó rất khó, cái tâm nó tuôn trào, mình giữ chân mình không được. Tới những giờ phút cuối cùng là những giờ phút mà mình sắp sửa được những cái mà giải thoát gần như là hoàn toàn thì nó lại đặng những

cái ma chướng ở thân nghiệp của mình, nó cũng nặng lắm.

Đó như thầy Mật Hạnh, thấy cái tương lai sáng lạn lắm, nhưng mà có cái điều kiện là cái duyên nó cũng chưa có trọn vẹn. Độc cư tới giờ phút đó mà nó phải bung ra.

Sư Phước Nhân: Thầy Mật Hạnh tập lại được không thưa Thầy?

Trưởng Lão: Bây giờ tập lại.

Sư Phước Nhân: Thầy vẫn được, chứ không có mất?

Trưởng Lão: Không có mất, nhưng mà vất vả tạm thời. Thành ra phải tập trở lại.

Sư Phước Nhân: Còn cái duyên...

Trưởng lão: Mà nếu mà mất cái duyên, kể như nó bung ra rồi là kể ra đời luôn đó.



07-QUẢ VÀ CÁCH ÁP DỤNG ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ



1- CÁC QUẢ CỦA ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

(00:00) **Trưởng Lão:** Sai lệch. Nó không bị làm như cái người Phật tử phạm phu hung dữ như một con thú vật, nó trở về cái con người thật sự. Nó còn một cái quả nữa. Tu tập trên đây thì sẽ được những bảy cái quả lận. Nghĩa là nó có kết quả là bảy cái quả của nó chứ không phải là một cái quả. Sự tu tập mà như hồi nãy cái bài mà Định Niệm Hơi Thở nó đem lại cái quả của nó như vậy, nó làm chúng ta tiến tới cái Thiền Định rất dễ. Bảy quả của nó, cái quả thứ nhất là Thắng trí, nó sẽ đoạn diệt được năm Hạ Phần Kiết Sử. Nghĩa là phải nói rằng mười phần Kiết Sử nhưng mà kết lại thì chúng ta sẽ thấy Thất Kiết sử. Nhưng mà nó sẽ diệt được năm Hạ phần kiết sử. Định Niệm Hơi Thở đó nó diệt được năm Hạ Phần Kiết Sử.

Cái trạng thái, thường thường cái người đó họ được ở trong trạng thái của cái tâm thanh thản của họ, chứ không phải là nó mất tiêu đâu. Họ thường thường, họ cũng có thanh thản ở trong tâm của

họ, cho nên họ cũng vẫn đạt được bát Niết Bàn.

Rồi cái quả của họ, trong hiện tại thì nó cũng sẽ có những cái Niết Bàn nó hiện tướng ra, nhưng mà cái Vô hành Niết Bàn. Nghĩa là có lúc nó ở trong cái vô thức của họ, nó cũng có cái trạng thái nó làm cho họ rất là an ổn, gọi là Vô Hành Niết Bàn.

Rồi Ngũ Hành Niết Bàn. Nghĩa là bình thường trong những hành động hàng ngày của cái người này nó có những cái hành động, mà cái hành động mang đến cho họ có cái niềm vui. Cái niềm vui đó là cái niềm không tham, không sân, không si, không giận hờn. Nó có cái trạng thái gọi là trạng thái giải thoát của họ. Mặc dù nó không được thưởng xuyên, nó không được sống thường nhưng mà quả đó nó vẫn có đối với người mà tu Định Niệm Hơi Thở. Hoàn toàn, trong khi nó ngủ, tức là vô hành đó, nó không có hoạt động, thì nó cũng đạt được cái trạng thái yên tĩnh trong giấc ngủ. Chớ không phải là những cái ác pháp ở trong giấc ngủ nó hoặc là làm bất an trong giấc ngủ nó, không có. Nó được cái Vô Hành Niết Bàn.

(02:05) Vì vậy người tu Định Niệm Hơi Thở nó sẽ đạt được cái bậc Thượng Lưu. Thượng Lưu đây Đức Phật muốn nói là cái tâm Thượng lưu

của chúng ta, biết xả bỏ, biết xả những cái lỗi lầm của người khác, tha thứ của người khác, cho nên nó được cái quả của nó là Thượng Lưu. Luôn luôn lúc nào nó không có hẹp hòi, nó không ích kỷ, nó không xấu xa mà luôn luôn lúc nào nó có cái hành động cao quý của nó và nó đạt được cái Sắc Cứu Cánh Thiên. Là khi cái người này mà có chết đi thì họ cũng sanh vào cái cảnh Trời Sắc Cứu Cánh, chứ nó không có mất cái quả.

Mà cảnh Trời Sắc Cứu Cánh thì các thầy biết rằng ngay trong khi mà cái người tu đó họ đang sống trong mọi cái cảnh của thế gian này, nhưng mà tâm họ luôn luôn ở trong cái cảnh Trời Sắc Cứu Cánh đó.

Đó thì nó được bảy cái quả tốt đẹp của nó. Kế đó thì người tu Định Niệm Hơi Thở này thì họ thân không rung động, tâm không dao động, hai cái. Thân không rung động. Nghĩa là ngồi Thiền thì nếu mà hướng tâm mà như vậy thì thân không rung động, bởi vì tỉnh, nó không mê. Còn nó mê, nó chạy theo an lạc, thì thân nó bồng bênh, nó dao động. Cho nên nó mình hướng cái Pháp Hướng để nhắc tâm. Cho nên mình không có nhắc nó, cho nên cái thân mình nó bị dao động, nó bồng bênh, bồng bênh. Như cháu Trang hồi còn ở đây

tu hành, hay nói: *“Sao cái thân con ngồi, khi mà nó hết vọng tưởng, nó bỗng bệnh, bỗng bệnh, rồi một lúc nó mất”*. Thì đó là nó bị rơi vào cái trạng thái của Tưởng, rồi nó thấy cái thân nó bỗng bệnh, bỗng bệnh, như nổi, như chìm, nó dao động đó chứ.

Ở đây, người mà tu theo kiểu cách của Đức Phật như vậy là cái thân không bị rung động, và cái tâm cũng không dao động.

Nhờ tu tập Định Niệm Hơi Thở vô, hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy nên thân không rung động, tâm không dao động.

(04:02) Nó có những cái kết quả, và những kết quả đó là Định Niệm Hơi Thở chúng ta luyện tập để nó mang lại những kết quả này. Để sau khi mà chúng ta đi vào Thiền Định khác thì nó không có bị cái thân rung động, cái tâm dao động. Mà nó có một phần giải thoát được các lậu hoặc nữa. Cái Định Niệm Hơi Thở này tu thì nó có một phần nó giúp chúng ta cũng giải thoát được các lậu hoặc.

Trước khi giác ngộ chưa chứng Chánh Đẳng Giác, (đây là lời Đức Phật nói) khi còn là Bồ Tát ta tu tập nhiều với pháp môn này. Do ta tu tập nhiều với pháp môn này, thân ta và con mắt không có mỏi mệt, không có mỏi nhọc và

tâm ta giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

Nghĩa là các pháp này, pháp kia Đức Phật không bị dính mắc, không có chấp thủ là dính mắc đó. Cho nên do nhờ cái tu tập này mà Đức Phật không có bị dính mắc. Mặc dù là tu với cái pháp của một vị thầy dạy cho mình tu cái Vô Không Biên Xứ cho đến cái Định Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Nhưng mà tu được rồi thì Đức Phật cũng không dính mắc vào cái chấp thủ những cái pháp này. Cho nên nó có thoát ra khỏi một số lậu hoặc rất là lớn. Cho nên Định Niệm Hơi Thở có giá trị như vậy.

Mà ngay từ đầu các con cũng như các thầy về đây, Thầy bắt buộc phải tập ổn định hơi thở nè, rồi tập làm cho có tụ điểm để mà bám chặt hơi thở nè, rồi luyện hơi thở dài, chậm để tạo thành tụ điểm. Từ luyện hơi thở bình thường, mấy giây, tu tập để cho nó thuần thục ở trong hơi thở.

Vì Định Niệm Hơi Thở nó có nhiều cái lợi ích như vậy và nó cũng là một pháp để mà chúng ta trợ duyên cho các pháp khác. Cũng như một người học Pháp Văn, thì người ta bắt buộc mình phải học chia động từ Avoir hoặc Être, nó phải cho lâu thiệt lâu để rồi dùng nó mà chia các động

từ khác cho nó dễ dàng.

Thì ở đây, các thầy cũng thấy Thầy đã nhào nặn quý thầy: Các con phải luyện tập cái hơi thở, không có nói pháp nào hết, mà cứ vô cứ luyện tập hơi thở để cho nó thuần thực, nó quen với hơi thở, nó rất là thuần. Do đó bây giờ mới áp dụng vào những cái khác, thì nó mới dễ. Sau khi áp dụng vào cái khác, thì ***vừa biết thở, mà lại vừa nhắc cho mình về cái pháp đó để xả tâm.***

(06:15) Như bây giờ ví dụ như: “Hít vô tôi biết tâm tôi phải xả tâm tham, thở ra tôi biết tâm tôi xả tâm tham”, đó là mình câu hữu với Định Vô Lậu chứ gì? Mình biết như vậy. Bây giờ: “Hít vô tôi biết thân tôi không phải là ngã, thở ra tôi biết thân tôi không phải là ngã”. Đó là mình câu hữu với Định Vô Lậu để mình diệt ngã chứ gì?

Tất cả những cái này, nếu mà mình chưa thuần thực hơi thở thì mình hít vô, thì mình nói chưa có kịp, mà mình thở ra rồi mình cũng nói chưa có kịp. Còn mình thở vô, mình đã quen rồi. Cho nên vì vậy mà mình thở vô, cái mình nói, thì trong khi đó cái tâm mình nó hướng theo, nó lại đặt thêm một cái Định Vô Lậu. Nó câu hữu với cái Định Vô Lậu, nó phá đi cái ngã, nó phá đi cái chấp ngã của nó. Nó làm cho mình không còn tham, sân, si,

giận hờn nữa.

Hay hoặc là bây giờ: *“Hít vô tôi biết tâm tôi như cục đất, thở ra tôi biết tâm tôi như cục đất”*, thì mình hít vô mình cũng nói. Nó nường vào cái hơi thở, nó rất tỉnh.

Như Thầy nói, bây giờ ví dụ các con thấy này, mình nường vào hơi thở mà mình tu Chánh Niệm Tỉnh Giác ở bên ngoài nữa. Thí dụ như mình vừa đi mà mình vừa biết hơi thở, tức là mình câu hữu giữa hai cái Định Chánh Niệm Tỉnh Giác của nội và Chánh Niệm Tỉnh Giác của ngoại. Hai cái mình câu hữu, thì mình thấy sao mình đi sao nó tỉnh quá, nó đi hai, ba vòng mà nó không có tạp niệm, thì đó là mình câu hữu giữa hai cái hơi thở và hành động đi của mình.

Cũng như bây giờ mình vừa quét, mà mình câu hữu được với hơi thở của mình nữa. Mình biết cái hơi thở ra, vô mà mình vừa quét, nó làm cho mình rất tỉnh trong thời gian đó. Tức là gọi là nường hơi thở để mà biết rõ hành động đang quét sân hay quét nhà.

Cách thức tu tập nó như vậy đấy, tức là câu hữu như vậy. Cho nên cái Định Niệm Hơi Thở là nó để dùng, để mình nhờ nó mà mình tu tập các

định khác, mình vào định. Cũng như Thầy nói bây giờ ví dụ mình tu về Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền. Thì mình biết rằng Nhị Thiền là phải diệt Tầm Tứ, mà Sơ Thiền phải ly dục ly ác pháp. Mà bây giờ mình chưa có ly dục ly ác pháp thì mình hít vô: *“Hít vô tôi biết tâm tôi ly dục ly ác pháp, thở ra tôi biết tâm tôi ly dục ly ác pháp”*, mình nhắc tâm mình ly dục ly ác pháp. Nhưng bây giờ nó chưa ly mà mình nhắc nó, tức là ý của mình là muốn cho nó ly dục ly ác pháp. Đó là mình câu hữu với Sơ Thiền.

(08:18) Và đồng thời mình nhắc như vậy để thấm cái Giới Hạnh. Thì cái Giới Hạnh nó giúp cho mình ly những cái dục và ly những cái ác pháp và mình tập Tứ Chánh Cần, nó làm mình lìa các ác pháp ra. Do sự tu tập đó, và do sự câu hữu này nó nhắc, nó làm cho những cái này nó kết hợp, nó thành một cái Đạo lực. Khi đó mình nhắc: *“Tâm như cục đất, không có giận hờn, phiền não”*. Thì do đó là tâm mình như cục đất, không phiền não, thì nó sẽ ly dục. Vì vậy mình nói: *“Tâm phải ly dục ly ác pháp, nhập Sơ Thiền”*, là ngay đó nó sẽ nhập liền.

Nó sẽ ở chỗ trạng thái mà không có ham muốn, mà không có ác pháp. Cho nên mình câu

hữu như vậy thì mình nhắc, ngay đó là nó vô Sơ Thiền liền tức khắc. Thì bắt đầu bây giờ nó vô Sơ Thiền thì mình bị vì mình nương hơi thở mình nhắc nó. Thì khi mình nhắc như vậy thì cái hơi thở ra, vô này thì nó là cái đường để cho mình đi vào cái Sơ Thiền. Mà khi mà nó ly ác pháp rồi, thì bắt đầu nó còn hơi thở, thì hơi thở nó do ly dục ly ác pháp sanh Hỷ Lạc. Nó sanh hỷ lạc thì cái Hỷ Lạc đó làm cho chúng ta không có thấy hơi thở của chúng ta đang thở ở chỗ Sơ Thiền. Vì vậy chúng ta còn thấy một cái trạng thái ly dục ly ác pháp. Đó là cái Sơ Thiền.

Bây giờ Nhị Thiền thì chúng ta nhắc: *“Tâm phải tịnh chỉ Tầm Tứ”*. Thì bắt đầu mình nhắc như vậy, thì khi mà mình bảo *“Cái tâm phải nương hơi thở phải tịnh chỉ Tầm Tứ”*. Thì lúc bấy giờ nó nương hơi thở ra, hơi thở vô. Vì hàng ngày mình nương hơi thở, mình thở ra, thở vô để cho mình diệt Tầm, diệt Tứ. Như hồi nãy Thầy nói tu diệt Tầm mà giữ Tứ đó: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, “Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài, thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”*. Đó là cái chỗ tu tập làm cho tâm của chúng ta nó nương vào cái hơi thở mà nó diệt Tầm Tứ.

Thì bây giờ mình nhắc nó, thì ngay đó là nó đã

diệt Tầm Tứ, để nó nường vào hơi thở, rồi từ đó nó nhập vào cái Nhị Thiền.

(10:01) Đó thì các con và các thầy thấy Định Niệm Hơi Thở nó có một giá trị rất cao là nó trợ giúp cho chúng ta đạt được những kết quả mà chúng ta mong muốn. Thì đây là cái phần về Định Niệm Hơi Thở. Coi như là Thầy dạy hôm nay là các con biết rằng từ căn bản sơ cơ cách thức tu tập về Định Niệm Hơi Thở, chứ không phải là dạy Sổ tức Tùy tức đầu.

Nhưng mà trước kia là vì dạy theo các pháp môn của Đại Thừa, của kinh sách Nguyên Thủy, của các pháp mà của các Tổ dạy thì Thầy thấy từ cái Pháp Sổ tức, Tùy tức thì nó cũng là do cái chỗ mà tu tập để làm cho Tầm Tứ nó diệt, vọng tưởng nó hết. Cho nên hướng dẫn mà các con nường vào cái chỗ mà Sổ tức, chứ không hướng dẫn theo kinh sách của Đạo Phật.

Mà bây giờ thì chúng ta đã thành lập một cái Giáo án Đường lối của Đạo Phật, thì tất cả những cái gì mà của các Tổ đặt ra, nó không phải của Đạo Phật mà của các Tổ, thì chúng ta để qua một bên. Sau đó thì chúng ta sẽ có một bài kết hợp, cái gì mà làm cho lợi ích trên bước đường tu tập thì chúng ta lấy để mà nường theo đó mà hướng dẫn

người tu. Cái gì mà nó không có lợi ích bằng cái pháp mà Phật dạy thì chúng ta nên bỏ nó.

Thí dụ như bây giờ cái pháp Sổ tức, nó là cái pháp ức chế tâm, thì nó không bằng cái pháp mà chúng ta hướng tâm về cái hơi thở, do đó chúng ta thấy nó không có kết quả, vì nó ức chế tâm thì dễ rơi vào các trạng thái định Tưởng. Vì nếu ức chế tâm thì ý thức của mình nó không hoạt động thì Tưởng thức nó phải hoạt động. Còn cái này chúng ta ý thức nó vẫn còn hoạt động theo cái Pháp Hướng, cho nên nó không mất đi. Do đó chúng ta không ức chế tâm. Mà do vì vậy mà chúng ta hướng để mà xả tâm. Từ cái xả tâm nó hết vọng tưởng, nó diệt Tầm Tứ bằng cách là nó ly, ly cái tâm ra.

2- TỨ NIỆM XÚ

(11:38) Bây giờ đến cái giai đoạn mà tu tập Tứ Niệm Xứ rồi. Vậy thì tiếp tục ở trên cái bước đường mà tu tập Tứ Niệm Xứ, thì chúng ta đã bước qua một cái giai đoạn Niệm thì tức là phải tới Định. Chữ Niệm ở đây thì có bốn chỗ để mà chúng ta niệm. Nhưng mà chữ niệm, Tứ Niệm Xứ đây là bốn cái chỗ để đặt pháp, chữ niệm ở đây là pháp. Cho nên chúng ta đặt cái pháp ở trên cái chỗ đó, cái nơi đó để mà chúng ta tu tập cái nơi

đó. Chúng ta tu làm sao cho đạt được cái chỗ đó.

(12:10) Cho nên khởi đầu tu tập Thiền Định, bởi vì ở đây đạo Phật nói chung hoàn toàn là Thiền Định, không có pháp nào là không Thiền Định. Mới đầu vô chúng ta tu tập Chánh Niệm Tỉnh Thức thì cũng là Thiền Định. Nếu không có cái pháp này, không có pháp Chánh Niệm Tỉnh Thức thì chúng ta không ngăn chặn được ác pháp, thì Tứ Chánh Cần chỉ là nói suông, không có nghĩa gì hết, không có cách thức tu rồi.

Cho nên nếu mà dạy tách riêng từng cái pháp, như Tứ Chánh Cần riêng ra thì chúng ta nói: “*Các pháp ác chưa sanh, không cho sanh*” thì lấy cái gì không cho nó sanh đây? Mà người ta bảo là mình đừng cho sanh. Không cho sanh là tôi làm sao tôi không cho sanh? Nó từ ở trong tâm tôi, nó từ ở các pháp ở ngoài nó đập vô, nó chửi mắng tôi. Nó làm cho tôi khổ, thì tức là tôi phải sanh, mà bảo tôi đừng sanh thì tôi lấy cái gì tôi chặn nó được đây?

Cho nên vì vậy nếu mà chúng ta lấy riêng nội cái pháp Tứ Chánh Cần mà tu thì chắc chắn là chúng ta không biết đâu. Cho nên hầu hết là các thầy, các hòa thượng mà giảng dạy về Tứ Chánh Cần nó độc lập riêng nó ra thì coi như là các thầy

đó không biết pháp tu đâu.

Cho nên nói Tứ Chánh Cần, chứ sự thật ra chúng ta đang tu những cái Thiền Định: Chánh Niệm Tỉnh Giác định, Định Niệm Hơi Thở, Định Vô Lậu. Ngay trên đó chúng ta mới ngăn chặn được các pháp ác và không cho các pháp ác tăng trưởng. Đó thì nó phải có cái pháp để mà chúng ta tu tập. Bây giờ chúng ta đã hiểu được như vậy, thì cho nên tất cả các pháp của Phật đều gọi là Thiền Định hết, không có pháp nào là không Thiền Định.

Chúng ta có cái quan niệm sai lầm là hễ khi nào mà nói Thiền Định là phải khoanh chân ngồi kiết già, rồi ngồi đó hít thở hay niệm Phật mới gọi là Thiền Định. Hễ thấy ai ngồi thì gọi là Thiền Định, còn cái người mà đi họ không cho Thiền Định. Mà ngay cả khi mà chúng ta đi kinh hành, mà chúng ta nhiếp tâm, đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định của người ta mà, cái định ở trên cái hành động đi của người ta mà.

Trong khi người ta quét sân, người ta lật rau, người ta nấu cơm, người ta làm mọi công việc, thì người ta đang tu ở trong cái định chánh niệm rồi. Cái tâm người ta đang giữ cái chánh niệm đó, cái niệm chân chánh đó, để ở trong cái tỉnh thức đó.

(13:59) Thế mà mình không cho người ta định. Bảo là mình phải ngồi trước bàn thờ Phật cà, đốt cây hương lên cà, rồi mới ngồi tẻo chân lên trên đó, rồi ngồi hít thở nó. Mà trong khi hít thở đó chắc gì mà cái tâm của người hít thở đó là nó đang yên tĩnh, nó không có vọng tưởng đâu. Nó nghĩ tầm bậy, tầm bạ, nó ham. Nó ngồi đây mà nó nghe ở ngoài bếp người ta chiên xào gì đó, bắt đầu nó nước miếng chảy ra, nó nhớ ba cái đồ chiên, đồ xào. Thì thử hỏi như vậy là lúc đó nó thiền hay là lúc đó nó thèm ăn? Cho nên khi mà ngồi thiền như vậy thì thử hỏi khi mà người ta đi kinh hành, người ta có ngủ không? Còn mình ngồi thì một lúc nghe nó an an, cái thân nó lặng lặng cái bắt đầu gục xuống cái như vậy, thì cái đó là thiền gì? Thiền gục chứ thiền gì?

Bởi vì người ta nhập Tứ Thiền thì cái anh này lại nhập Ngũ Thiền. Anh ngủ ở trong thành ra anh nhập Ngũ thiền chứ sao? Anh hơn Phật là cái chỗ anh nhập Ngũ thiền. Cho nên cái ngồi nó không có phải là cái chỗ thiền, nhiều khi nó lại sai lệch đi, nó chưa đúng. Nhưng cái ngồi cũng là một cái tu thiền, nếu mà tu đúng. Còn bây giờ mình tu mình cứ gục lên, gục xuống thì cái đó là thiền gì? Hay hoặc ngồi đó mà loạn tưởng, nhớ cái này, nhớ cái

kia, thì cái đó là thiên gì? Đó là không phải thiên.

Còn bây giờ người ta đi như vậy, mình cho là người ta không tu thiên thì cái đó sai. Ở tu là phải vô chùa gõ mõ, tụng kinh, cái đó là trật nữa. Cái đó là chửi lộn với ông Phật, chứ tu cái gì? Lâu lâu Ông Phật ông làm thỉnh, Ông ngồi bằng xi măng, Ông ngồi đó, mình cứ réo tên *“Nam Mô A Di Đà Phật”* tức là chửi Ông chứ gì? Kêu tên Ông, chửi Ông. Nếu mà Ông không bằng xi măng chắc là Ông cũng không chịu nổi, buông chân xuống Ông cũng rầy dữ: *“Sao mày cứ kêu tên tao hoài?”*. Bây giờ thử hỏi đi mình ngồi đây, mà ai kêu tên mình có tức không? Cứ réo tên mình hoài không tức sao? Còn bây giờ Ông Phật ngồi đó, thí dụ Ông Phật Di Đà mà cứ: *“Nam Mô A Di Đà Phật, Nam Mô A Di Đà Phật...”*. Ông tức mình: *“Tên tao sao mày cứ gọi hoài”*. Đó là những cái sai, nó không có đúng đâu!

Cho nên ở đây phải thực hiện là làm sao cho Thân-Thọ-Tâm-Pháp của mình nó được thanh tịnh, nó không bị ác pháp, nó làm cho được giải thoát ngay đó, thì cái đó là cái đúng. Cho nên ở đây thì phải biết rằng tất cả những pháp của Phật đều là Thiên Định.

Khởi đầu tu tập Thiên Định là bắt đầu từ

Định Tư Cự. Định Tư Cự tức là Tứ Chánh Cần.

(15:59) Các thầy thấy rất rõ. Bởi vì cái pháp này là pháp đầu tiên để mà chúng ta thực hiện Thiền Định. Mà Định Tư Cự thì nó đã xác định cho chúng ta được ba cái định ở trên cái chỗ tu tập đó rồi. Mà quý vị đã được học và thực hiện trên Tứ Niệm Xứ, nghĩa là trên cái Định Tư Cự này, là Tứ Chánh Cần này. Nó được thực hiện ở trên Tứ Niệm Xứ, chứ không phải bốn chỗ mà chúng ta tu tập. Thì lấy cái Định Tư Cự này, đặt ở trên bốn chỗ đó để tu tập cho bốn cái chỗ này nó được thanh tịnh, tức là Thân-Thọ-Tâm-Pháp của chúng ta.

Cho nên Tứ Niệm Xứ là bốn lĩnh vực được quý vị thực hiện các loại Thiền Định trên đó, gồm có mười sáu loại định.

Nghĩa là Đạo Phật đâu có nói một cái thứ Thiền Định đâu, mà mười sáu cái loại định. Mà lấy bốn cái chỗ Thân-Thọ-Tâm-Pháp, mà gọi cái tên chung của nó là Tứ Niệm Xứ. Lấy bốn lĩnh vực này để chúng ta thực hiện mười sáu cái loại định ở trên đó. Để làm cho bốn chỗ này nó sạch sẽ, nó thanh tịnh, nó không còn ô nhiễm, nó không còn ác pháp nữa. Bốn cái chỗ này giải thoát là chúng ta giải thoát.

Chứ không phải là chúng ta tu cái vấn đề ngoài. Thí dụ như bây giờ niệm: “*Nam Mô A Di Đà Phật*” để cầu cho mình được vãng sanh Cực Lạc, thì cái đó là vấn đề ngoài rồi. Mà ngay cái thân này không có gột rửa cho sạch sẽ thì thử hỏi làm sao mà cho nó hết giận, hết hờn? Ngay cái tâm này mà không có gột cho nó sạch sẽ thì nó buồn phiền, lo lắng, sợ hãi, thương, ghét, giận hờn, đủ thứ. Cho nên Thân-Thọ-Tâm-Pháp là bốn chỗ để mà chúng ta tu tập làm cho nó không giận hờn, phiền não, không đau khổ nữa. Như cái thân của chúng ta nè, bị cái thọ nó làm cho cái thân chúng ta phải đau nhức cái chân, nhức cái đầu. Mà chúng ta không tu ở trên cái này, để khi mà cái thọ nó có đánh vào cái thân thì chúng ta không thấy đau đớn gì hết.

Thì cái đó là mới cụ thể để giải thoát được cái bệnh trên thân của chúng ta. Còn cái này chúng ta tu những bề ngoài. Ví dụ Niệm Phật nó có nhằm nhò gì ở trên thân này đâu? Cầu vãng sanh Cực Lạc thì nó có ăn thua gì? Còn bây giờ mình giữ Phật Tánh, thì Phật Tánh nó có nhằm nhò gì ở trên cái thân này đâu? Phật Tánh vô hình này kia, tôi kiến tánh thì thành Phật rồi, cần gì mà phải tu cái tâm này đâu?

(17:57) Do đó thì cuối cùng thì mình không giải thoát cái thân tâm của mình, mà ngay trên cái này, cái thân tâm mình đang khổ nè mà không có tu tập. Còn ở đây chúng ta ngay ở trên bốn cái chỗ đó gọi là Tứ Niệm Xứ, trên bốn chỗ đó để mà tu tập. Tu tập làm cho bốn chỗ đó nó không còn đau khổ, nó không còn chết chóc, nó không còn sinh tử luân hồi. Thì ngay bốn chỗ này là bốn chỗ chúng ta cần phải lấy các pháp, cần phải rèn luyện, cần phải làm cho nó sạch sẽ, làm cho nó không còn đau khổ nữa. Bốn chỗ này không còn đau khổ nữa thì chúng ta gọi là giải thoát.

Vì thế bốn lĩnh vực này rất quan trọng. Một con người ai cũng có bốn chỗ này.

Người nào, chúng ta cũng thấy là Thân-Thọ-Tâm-Pháp, phải không? Trong thân người, người nào cũng có bốn cái này hết, không có người nào là không có, ai cũng có hết.

Nhưng đối với người chưa tu tập, còn phạm phu thì bốn chỗ này là bốn chỗ ô nhiễm bất tịnh.

Nghĩa là tâm tham ăn, thân này ăn nè. Rồi tâm ham muốn cái này, cái nọ kia, nó ô nhiễm đủ thứ hết, mà nó bất tịnh, nó đủ cách hết. Cho nên

Thân-Thọ-Tâm-Pháp của người phạm phu thì nó là bất tịnh. Nhưng mà đối với người mà tu tập thì Thân-Thọ-Tâm-Pháp của họ lần lượt nó mới thanh tịnh. Bốn chỗ này thường sanh khởi, vì nó bất tịnh đó, mà nó đem đến cho chúng ta nhiều cái đau khổ. Cho nên nói:

Bốn chỗ này thường sanh khởi mọi thứ đau khổ của kiếp người.

Nghĩa là nơi thân nè, nếu mà thân không bệnh thì chúng ta không thấy khổ, mà thân có bệnh chúng ta thấy khổ không? Khổ nè. Mà tâm chúng ta không bị ai chửi nè, mà nếu bị chửi chúng ta có thấy khổ không? Rồi tâm của chúng ta nó không có bình thường, nó không có gì hết, mà nó khởi nó thương, nó nhớ hay hoặc là cha mẹ nó bệnh đau, chết, nó khóc lóc bù lu, bù la bù lê thì thử hỏi nó có khổ không?

Đó! Rõ ràng là nơi bốn chỗ này nó thường sanh khởi những niệm đau khổ của kiếp người. Thì chúng ta biết được bốn cái chỗ đó như vậy, thì nó là Địa Ngục hay Thiên Đàng cũng nơi bốn chỗ này mà thôi. Cho nên bốn chỗ này mà không lìa xa ác pháp thì ngay đó là Địa Ngục cho kiếp người.

(19:57) Nghĩa là ác pháp là cái tâm khổ. Như mình sân là ác pháp, như mình tham là ác pháp, như mình ngu si là ác pháp, mình ham ăn, ham ngủ là ác pháp đó. Cho nên nếu mà mình không lìa các ác pháp này thì ngay đó là Địa Ngục của cái kiếp mình đó, luôn luôn lúc nào mình cũng khổ.

Còn nếu bốn chỗ này, Thân-Thọ-Tâm-Pháp này, mà chúng ta lìa xa ác pháp thì nơi đó là Niết Bàn. Chứ đâu cần đi tìm Niết Bàn ở chỗ nào? Nơi bốn chỗ này mà chúng ta lìa được ác pháp thì nơi đó là Niết Bàn. Chắc chắn ai cũng biết được cảnh giới Niết Bàn dễ dàng lắm, cụ thể lắm, nó rõ ràng. Không có ác pháp thì đó là Niết Bàn, có ác pháp thì nó là Địa Ngục, nó là đau khổ.

Tất cả các pháp môn Phật đều lấy bốn chỗ này thực hiện.

Nghĩa là cho nên luôn luôn pháp nào của Phật cũng ở trên bốn cái chỗ này để mà thực hiện. Cho nên tu tập, trau dồi, rèn luyện hay dứt bỏ đều ở trên bốn chỗ này. Bây giờ ví dụ như cái thân chúng ta nghiện thuốc, nghiện cà phê, nghiện thuốc phiện, nghiện rượu. Thì ở chỗ cái thân nghiện này, nó muốn uống rượu, nó muốn hút thuốc, nó muốn uống cà phê, nó thèm, nó khát nè. Thì do đó chúng ta phải nỗ lực, muốn làm cho nó thanh

tịnh, không còn ham muốn đó nữa thì phải dứt bỏ, không có được uống rượu, không được hút thuốc, không được uống cà phê, không được hút á phiện.

Thì như vậy mình tự dứt bỏ mình, chứ không ai dứt bỏ cho mình được hết. Bởi vì cái này là do nhân quả mình đã tạo ra, thành thói quen, thành nghiệp thì mình phải chịu bỏ chịu lấy, chứ ai mà làm giúp cho mình được? Cho nên ở đây thì ngay từ ở trên cái chỗ Thân-Thọ-Tâm-Pháp này mà mình dứt bỏ, mình rèn luyện, mình trau dồi thì nó sẽ trở thành những thiện pháp, nó làm cho mình được giải thoát.

Chứ không phải ngoài cái chỗ này mà mình đi cầu khẩn, mình tu tập cái gì để cho nó giải thoát được, thì không bao có được. Mà phải ngay ở trên bốn cái chỗ này, gọi là Tứ Niệm Xứ. Cho nên chúng ta học Tứ Niệm Xứ, chúng ta phải hiểu được rành cái chỗ này. Chứ nếu mà học Tứ Niệm Xứ mà không rành thì chúng ta coi như là cái pháp Tứ Niệm Xứ, cho nên người ta nói Tứ Niệm Xứ là trái tim Thiền Định, gọi đặt cái tên vậy trúng không?

(21:56) Các Thầy thấy, đặt cái tên nó đâu có trúng, bởi vì nó là trái tim Thiền Định, mà thật

sự ra ở đây mình làm cho nó thanh tịnh, chứ nó là trái tim cái thứ gì? Mà bao nhiêu thứ định mà đem đặt lên đây để mà tu nó, chứ đâu phải nó là cái nhịp tim của chúng ta để mà chúng ta thực hiện cái Thiên Định của Tứ Niệm Xứ này đâu!

Nếu mà nói như vậy thì Tứ Niệm Xứ là một loại Thiên Định để mà chúng ta để thực hiện các loại Thiên Định cao thiết cao siêu của nó. Nó là cái gốc, nó là trái tim mà, cái nhịp tim, cái nhịp máu của chúng ta mà.

Nhưng mà nói như vậy không có nghĩa là đúng đâu. Bởi vì bốn cái chỗ này là bốn cái chỗ ô nhiễm của một con người phạm phu tục tử. Chúng ta muốn giải quyết cho nó thoát khỏi bốn cái chỗ ô nhiễm này, để cho nó được thanh tịnh thì chúng ta dùng các pháp Thiên Định khác, đem về đây để mà rèn luyện nó.

Cũng như bây giờ Thấy ví dụ để cho thấy, như cái nhà mình ở đây, cất lên bằng tấm vông, trúc tre. Nó xấu quá, nó không có đẹp đẽ. Cho nên từ đó mình mua những cái mảnh bằng nylon, mình trang trí cho những cửa sổ, rồi cửa cái để làm, hay hoặc là mua vài cái đèn như thế này để treo lên, để làm cho nó đẹp thêm cho nó coi nó được một chút, thí dụ vậy. Thì cái kia mình cũng phải đem

những cái pháp khác để mà gột rửa, để làm cho nó sạch ra. Cũng như cái nhà mình bây giờ nó dơ, thì bắt đầu mình phải đem nước mình rửa cho nó sạch. Chứ cái nhà dơ, rồi mình lấy cái nhà dơ này mình làm cho nó nữa thì nó dơ nữa làm sao?

Cho nên ở đâu mình biết cái nơi này nó đang bị bụi bặm, dơ bẩn, ô nhiễm, không có sạch. Cho nên mình mới lấy cái bàn chải nè, mình mới lấy cái thùng nước nè, lấy xà bông, thuốc tẩy mình đem vô đây, mình mới tạt nước, mình rửa mình cọ cái chỗ này cho nó sạch. Thì cái chỗ này đang bị cọ rửa sạch mà gọi nó là Thiên Định thì Thấy thấy nó là Thiên Định gì? Có hiểu vậy thì mới biết được cái chỗ tu tập của chúng ta.

Chính thân-thọ-tâm-pháp của chúng ta nó đang ô nhiễm, nó đang tham mê, nó đang giận hờn, nó đang phiền não. Mà bây giờ nó đang nhiễm như vậy thì chúng ta phải lấy Định Niệm Hơi Thở, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Tứ Chánh Cần, Định Vô Lậu, Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền để mà rửa nó, làm cho sạch ra đi.

(24:14) Nhờ các Thiên Định này mà làm cho nó sạch. Thí dụ như các Thiên Định này nó cũng như là cục xà bông, bàn chải, bàn chà, chúng ta chỉ

còn ra công mà chà cái nền này làm cho nó sạch, vách này chà rửa cho nó sạch. Thì như vậy rõ ràng là bốn niệm xứ này nó có phải pháp để chúng ta tu đâu? Mà nó là nơi để mà chúng ta chùi rửa cho sạch, bởi vì nó đang dơ bẩn, nó đang ô nhiễm, có đúng không?

Thầy nói đây, quý thầy cứ suy ngẫm có phải không? Thân của quý thầy hiện bây giờ, nếu mà nói là tôi không ô nhiễm thì tức là thanh tịnh rồi. Mà thanh tịnh rồi thì cái thân quý thầy nó đâu có còn mà bẩn thỉu như thế này? Tức là nó đâu còn bất tịnh. Cho nên do vì vậy mình mới xét cái thân mình nó còn bẩn thỉu lắm, nó còn bất tịnh lắm. Cho nên mình phải còn gột rửa, mà còn gột rửa tức là còn tu. Cho nên phải lấy cái pháp mà để gột rửa nó, mà pháp còn gột rửa nó thì tức là tu. Cho nên ở đây không thể nói Tứ Niệm Xứ là pháp môn được, mà Tứ Niệm Xứ là bốn chỗ để chúng ta dùng các pháp môn khác để tu tập trên đó. Cho nên Thầy mới nói Tứ Niệm Xứ nó sẽ xác định được các loại thiền ở trên đó. Trước kia Thầy có tuyên bố những cái lời nói đó.

Hầu hết là người ta giảng về Tứ Niệm Xứ, người ta không lột trần được cái này. Đường như là Tứ Niệm Xứ là một cái pháp môn để tu, chứ

không phải là thấy nó được, ở trên đó nó xác định được. Cho nên cái người mà giảng về Tứ Niệm Xứ, họ không xác định được các định ở trên Tứ Niệm Xứ.

Như “*trên thân quán thân*” nè, tu cái định gì? Họ không xác định được. Mà họ xác định được, thì họ mới biết rằng cái thân này nó đang dơ bẩn cái này nè, nó đang nhiễm ô cái này nè. Thì bắt đầu mình phải đem cái định này, tức là cái bàn chải nè, cái cục xà bông nè, đem đến đây rửa chỗ đó cho nó sạch.

(25:59) Thì nếu mà đem cái bàn chải, cái cục xà bông, rồi đem nước đến mà rửa nó thì cái đó nó gọi là cái tên gì? Rồi đem một cái vật khác để mà lau cho nó khô thì nó gọi là tên gì? Nó phải có cái tên. Ví dụ như “*Trên thân quán thân*” tu về nhân tướng thì nó là Định Vô Lậu, nó “*Khắc phục tham ưu*”. Mà “*Trên thân quán thân*” tu về hành tướng ngoại, thì nó có cái tên Chánh Niệm Tinh Giác Định. “*Trên thân quán thân*” tu về hành tướng nội thì có tên là Định Niệm Hơi Thở. Rõ ràng nó xác định được cái định đem lại rửa sạch cho cái chỗ đó, cái chỗ đó đang bẩn thì chúng ta rửa cho nó sạch. Mà rửa cho nó sạch thì tức là nó phải có một cái tên của Thiền Định đó, của cái

pháp môn đó, làm cho nó sạch. Thì như vậy gọi là chúng ta đã hiểu được Tứ Niệm Xứ. Còn nếu mà không thì chúng ta không hiểu Tứ Niệm Xứ.

Bởi vì hầu hết là từ xưa đến giờ, các thầy, quý Hòa thượng họ thuyết giảng từ Nam Tông cho đến Bắc Tông, mà thuyết giảng về Tứ Niệm Xứ thì họ đều thấy Tứ Niệm Xứ là pháp môn, chứ không phải Tứ Niệm Xứ là bốn chỗ để chúng ta đem các pháp đến tu tập.

Bây giờ ví dụ như một người mà họ lấy Tứ Niệm Xứ để niệm Phật, như Thầy dạy lấy thân mà niệm Phật, tức là cái thân này nó đang ô nhiễm, đang bẩn thỉu. Mà cái thân Phật kia nó sạch sẽ, nó thanh tịnh. Cho nên muốn cái thân này cho nó sạch sẽ, nó thanh tịnh như thân Phật, thì như vậy gọi là lấy thân niệm Phật. Lấy cái thân này niệm cái thân Phật, làm cái thân này nó giống như thân Phật. Cho nên vì vậy mà cái người niệm Phật là sẽ được giải thoát liền, cho nên gọi là Tứ Bất Hoại Tịnh. Cái bài pháp này Thầy đã giảng rồi.

Cho nên hôm nay để nói, để thấy rằng chúng ta bước vào Tứ Niệm Xứ, chúng ta phải hiểu rõ được cái vị trí nó đang bất tịnh, đang ô nhiễm mà chúng ta dùng các pháp khác để đến mà rửa, để chùi lau cho nó sạch, để mà quét dọn cho nó sạch

bốn cái chỗ này. Mà bốn chỗ này sạch rồi, thì đó là giải thoát.

(28:01) Cho nên ở đây chúng ta thấy rất rõ, nếu bốn chỗ này mà lìa xa ác pháp như trong bài Tứ Chánh Cần, nếu mà chúng ta không lìa ác pháp thì ngay đó là Địa Ngục. Nghĩa là cái kiếp người mà của quý cô, cũng như là của quý thầy mà không lìa được ác pháp, thì ngay đó quý thầy có buồn rầu, giận hờn, phiền não, ham ăn, ham ngủ, ham vật chất, ham danh, ham lợi đủ thứ. Nó làm cho quý thầy lăng xăng, tức là khổ.

Trái lại các thầy lìa ác pháp, thì nơi đó là Niết Bàn. Tức là mình buông xả ra hết, không còn cái gì hết, thì đó là mình được giải thoát.

Tất cả các pháp môn của Đức Phật đều lấy bốn chỗ này thực hiện.

Lấy bốn chỗ này mà để thực hiện trên đó, “*tu tập, trau dồi, rèn luyện và dứt bỏ*”.

Bằng mọi cách làm sao bốn chỗ này xa lìa ác pháp và đoạn dứt tận gốc rễ của ác pháp, khiến cho bốn chỗ này được toàn thiện. Khi bốn chỗ này đã được toàn thiện.

Bằng mọi cách làm sao bốn chỗ này xa lìa ác pháp và đoạn dứt tận gốc rễ của ác pháp,

khiến cho bốn chỗ này được toàn thiện. Khi bốn chỗ này đã được toàn thiện thì Đạo Phật gọi là thanh tịnh, gọi là giải thoát, gọi là Niết Bàn.

Toàn thiện là nghĩa là không còn một chút nào chút nào mà ác ở trong đó hết, không còn một chút xíu nào ác trong đó hết. Dù là một chút xíu như là một cái đầu cọng tóc của chúng ta, nó không còn một chút xíu nhỏ như vậy nữa. Hoặc là như một hạt bụi rất nhỏ nó không còn có trong đó, thì gọi là toàn thiện. Mà toàn thiện thì nó là thanh tịnh, nó là giải thoát, nó là Niết Bàn. Nghĩa là bốn chỗ đó phải đạt được tới chỗ mà toàn thiện.

Thì đạo Phật đâu có khó gì đâu, chúng ta thấy đâu có khó gì, mà chính cái chỗ này nó mới là Thiên Định.

Bởi vậy người tu theo Đạo Phật mà không biết rõ bốn lĩnh vực này, tu hoài bốn lĩnh vực này thì dù có tu ngàn kiếp cũng chẳng chấm dứt khổ đau và sinh tử luân hồi.

Nghĩa là mình tu hoài bốn chỗ này. Cho nên cái người mà xem nó là cái pháp môn để tu thì thử hỏi họ lấy Tứ Niệm Xứ này tu cái chỗ nào để họ được giải thoát?

08-ĐẶT PHÁP TU TRÊN 4 CHỖ THÂN THỌ TÂM PHÁP



1- PHẬT GIÁO PHÁT TRIỂN HIỂU SAI VỀ TỨ NIỆM XỨ

(00:00) Để họ được giải thoát. Họ chỉ lý luận, tôi phải quán như thế này, thế khác, gọi là Minh Sát Tuệ chứ gì? Sự thật ra đâu có phải cái điều đó đâu.

Cho nên tất cả những cái thiền mà gọi là Minh Sát Tuệ, rồi thiền này, thiền nọ kia, đều là đặt ngoài cái vấn đề của Thân – Thọ – Tâm – Pháp của chúng ta. Mà khi họ có đặt đúng đi nữa ở trên đó họ tu, mà họ không có được xác định được cái vị trí họ tu cái gì nữa, thì họ tu bậy rồi.

Bây giờ thí dụ như Thiền tông, họ đặt họ lấy cái tâm của họ nè, biết vọng liền buông nè, họ lấy cái tâm họ, họ giữ cái tâm họ nè, không có vọng tưởng nè. Thì ngay đó là họ cũng lấy cái tâm họ tu chứ gì? Nhưng mà họ không xác định được bốn vị trí họ đang tu. Họ chỉ tu có cái tâm họ, thì họ có đạt được cái tâm họ giải thoát, còn cái thân họ bỏ.

Cho nên họ nói, bây giờ thí dụ như các pháp đến với họ, họ thấy toàn là huyền giả. Đối với trí tuệ của họ Bát Nhã thì họ thấy nó là không, không có bệnh gì mà hiện hữu, không có gì mà nó thường hằng. Cho nên họ thấy nó là vô thường (0:58) thì cái phần họ đứng ở trên góc độ của tâm, họ quét sạch cái tâm họ, chứ còn cái thân với cái thọ của họ đâu có sạch.

Cho nên cái đau của họ, họ cũng rên la như thường, họ đâu có làm chủ được. Rồi cái thân họ, bây giờ bảo ngưng thở, họ cũng không có làm được nữa. Thì như vậy, họ chỉ tu có cái phần tâm à.

Mà bốn cái chỗ tu chứ. Ông Phật ông dạy bốn chỗ Tứ Niệm Xứ mà họ đâu, họ tu có nhất xứ à. Nghĩa là họ lấy Phật Tánh họ, bây giờ chẳng niệm thiện, niệm ác, thì ở trong tâm của mình chẳng niệm thiện, niệm ác. Thì họ tu có phần đó thôi, mà họ làm chủ làm sao toàn diện được cái Thân – Thọ – Tâm – Pháp của họ?

Cho nên cái mà họ hiểu sai, là vì họ đứng ở trên một cái góc độ của Thân – Thọ – Tâm – Pháp, họ tu có một cái mà họ tưởng là họ giải thoát toàn diện, làm sao được? Người ta tu trong bốn cái này mà người ta còn chưa có giải thoát toàn diện,

chưa có thoát ra khổ. Huống hồ là, tu có một cái nhỏ của một cái bốn chỗ này. Nghĩa là trong bốn chỗ chúng ta tu có một cái mà thôi, thì làm sao mà chúng ta thoát ra được.

“Ở đây phải rõ, trên bốn lĩnh vực này nếu đặt sai pháp cũng tu không thành tựu nữa”. Nghĩa là bốn cái chỗ này mà chúng ta đặt không đúng pháp, nghĩa là bây giờ bốn chỗ này, đầu tiên chúng ta phải đặt pháp gì? Tứ Chánh Cần. Nghĩa là chúng ta phải dứt ác mà tăng thiện, thì nó mới có sẽ ... Bởi vì hiện bây giờ Thân – Thọ – Tâm – Pháp chúng ta đang ở trong ác pháp chứ đâu phải thiện pháp.

Nếu mà thiện pháp sao người ta chửi mình giận? Nếu thiện pháp thì nó đâu có giận ai đâu? Còn này mình dễ giận, dễ hờn. Mà nếu nó thiện pháp sao cái thân này người ta đánh cái vảy mình biết đau? Nếu nó thiện thì nó đâu có đau. Còn cái này nó không thiện cho nên nó đau. Nó nhiều cái như vậy. Mình nói là các pháp đều thiện, vậy thì người ta ở ngoài người ta chửi mình, tại sao nó thiện mà mình lại giận? Thì nó phải là ác pháp, cho nên nó chưa có thiện.

(2:39) Vì vậy đó, cho nên vì vậy mình phải tu để cho các pháp dưới cái tầm mắt của mình, dưới

cái lỗ tai nghe của mình, dưới cái ý mình tiếp xúc với cái pháp đó, hoàn toàn người ta chửi mình mà mình vẫn thấy thiện.

Cho nên ông Phú Lô Na, ông Phú Lô Na đức Phật hỏi: “Người ta chửi mắng ông, thì ông nghĩ như thế nào?”. Thì ông nói: “Người ta chửi mắng con, thì người ta còn thương con, người ta chưa có lấy gậy gộc, người ta đánh con”. Rồi ông Phật hỏi: “Người ta lấy gậy gộc, người ta đánh ông, thì ông nghĩ như thế nào?”. Thì ông nói, người ta đánh ông, thì người ta còn thương ông, người ta chưa lấy gươm dao giết ông. Rồi ông Phật mới nói: “Nếu người ta lấy gươm dao, người ta cắt cổ ông, người ta đâm ông cho ông chết đi, thì ông thấy như thế nào?”. Nhưng vì vậy, người ta cũng còn thương ông, cho nên người ta mới giết cái thân này để cho ông được giải thoát, thì người ta vẫn thương ông. Cho nên đức Phật nói: “Được. Ông đi ra (3:34) xứ đó được, độ người ta”.

Tức là, đức Phật đã trải nghiệm được cái người đệ tử của mình, xứng đáng là người đi độ chúng sanh rồi. Còn mình chưa có được, người ta vừa nói cái gì đó mình giận, chưa có đánh mình đâu. Chứ phải đánh mình câu, mình giãy nảy lên, câu mình nằm đó mình đòi mạng, (3:53) rồi thường

mạng nữa, người ta nữa.

Cho nên, do những cái chuyện đó, vì vậy mà chúng ta phải thấy rằng cái chỗ Thân – Thọ – Tâm – Pháp chúng ta phải thực hiện sao nó cởi bỏ được những cái này. Thì chính là những cái pháp Phật đã đặt ra để chúng ta tu tập ở trên bốn chỗ này.

Mà cái người đời, người ta, cái người tu hiện giờ, họ chưa biết bốn chỗ này. Họ cứ ngỡ rằng Tứ Niệm Xứ là một cái pháp môn. Cho nên hầu hết, Thầy đọc lại các kinh sách mà của người ta triển khai những cái pháp Tứ Niệm Xứ này, hầu hết đó là cái pháp tu của họ. Chứ không phải là bốn cái chỗ bất tịnh, để mà chúng ta thực hiện các pháp khác.

Cho nên mười sáu cái loại Định của Phật đó, thì chúng ta đem áp dụng ở trên bốn chỗ này hết. Không có cái Định nào mà chúng ta không có tu tập ở trên này. Mà tu tập ở trên này, không có nghĩa là tu tập để cho cái pháp định đó nó trở thành cái định, không phải đâu. Mà tu tập cho cái bốn chỗ này nó thanh tịnh. Mà nó, sự thanh tịnh của nó, tức là bốn cái chỗ này nó đạt được nhập định. Cho nên, Phật nói: *“Thân định trên tâm, mà tâm định trên thân”*.

(4:48) “Ví dụ trên bốn lĩnh vực này đặt pháp môn Tịnh Độ, niệm Phật A Di Đà để cầu vãng sanh Cực Lạc, Thiền tông để ngộ Phật tánh, Mật tông để có oai lực thần chú v.v... Thì các Tông phái này, chưa rõ Tứ Niệm Xứ”. Nghĩa là người ta nói rằng, Tịnh Độ tông nè, rồi Thiền tông nè, rồi Mật tông nè đều là pháp của Phật. Nhưng mà, pháp của Phật mà không hiểu Tứ Niệm Xứ thì đó là đâu phải là pháp Phật. Đặt không đúng chỗ. “Mục đích ở đây là đem các pháp nên trau dồi, tập luyện, làm cho bốn chỗ này thanh tịnh. Vì bốn chỗ này đang bị ô nhiễm, uế trước, nên những pháp nào làm cho nó không còn ô nhiễm, uế trước nữa thì đúng Chánh pháp của Phật”.

Còn cái pháp nào mà đem lên đó, mà không có rửa sạch nó, mà còn thêm cho nó nữa. Ví dụ bây giờ, Thầy niệm chú nè, Thầy có thần thông nè, Thầy có phép tắc nè thì cái tâm tham của Thầy nó lại lớn lên nữa, nó ham nữa, nó thấy như vậy người ta phục mình, người ta ghê gớm. Người ta thấy mình kêu mây hú gió, hóa lửa, phóng hào quang được, người ta sợ. Thầy niệm chú một cái, nó hiện ra đủ thứ, ai cũng mê hết, coi như Thầy là bậc giáo chủ rồi, người có đủ thần thông rồi. Nhưng mà không ngờ, nó lại làm cho Thầy lại thêm những

cái ô nhiễm thêm. Từ đó người ta đến, người ta lạy lễ cúng dường Thầy cái này cái khác, người ta sắm xe hơi này kia, cái gì thấy cũng chấp nhận. Cái tâm của Thầy nó đâu có xả, có ly đâu, cho nên cái gì cúng dường cũng chấp nhận hết. Người ta cúng dường tiền nhiều thì cất chùa to tháp lớn, xe hơi có, tiền có rồi cái gì cũng có.

Rồi bắt đầu bây giờ sao? Cái tâm dục nó phải sanh thì nó phải thích phụ nữ, từ đó ông giáo chủ nào cũng rớt ở trên thân phụ nữ hết ráo. Thì như vậy là còn cái gì là gọi là thanh tịnh đâu? Cho nên từ cái chỗ thần thông nó mất tiêu thần thông hết, không còn cái gì hết. Cho nên, báo Công An nó thường đăng giáo chủ này đến giáo chủ kia.

Thầy có đọc cái tờ báo Công an, một Phật tử đem về, nhắc đến cái vị giáo chủ của xứ sương mù là ở Đà Lạt. Thầy thấy ông ta cũng là từ cái chỗ mà ông có thần thông, nói cái chuyện mà quá khứ xảy ra này kia, cuối cùng ông rớt trên phụ nữ rồi thì bắt đầu ông nói gì cũng không trúng. Công An bắt ông ta, ông cũng không làm sao biết trước được. Mất các cái pháp mà biết cái chuyện xảy ra.

(6:51) Cho nên tất cả những cái bị ô nhiễm, mà từ cái pháp tu sai lệch đó, đặt cái Mật tông mà tu đó, nó làm cho người ta có thần thông đó, để

rồi người ta bị ô nhiễm lại còn ô nhiễm nặng, bắn thiu lại càng bắn thiu nặng hơn nữa, ô trước lại càng ô trước hơn nữa. Còn Tịnh Độ thì như Thầy đã nói mơ hồ trừu tượng, một cái thế giới siêu hình mà chưa hề có ai đi hết, mà ở đây cứ chống khu tin rằng có.

Cho nên, gia đình ai có người chết thì chống khu rước thầy chùa đến, tụng niệm cho cầu về đó. Ông nội về đó thì chắc ông Phật Di Đà mà có thật, ông cũng chạy về cái trần gian này, ông kêu công an lên trên còng đầu giùm mấy cái ông đó kéo về đây (7:28) làm phước. Nó thật sự như vậy, chứ làm sao chịu nổi?

Ở đây cái tâm tham chúng ta tham quá trời quá đất, tiền nhiều cất đủ cách, mà tham ô đủ cách mọi thứ. Mà giờ cứ ai cũng tụng cái rước ông thầy chùa để, cầu để về trên. Ai cũng cầu về được hết ở trên, thì chắc chắn cái xứ đó nó thành cái địa ngục ở trên đó. Ông Phật Di Đà, ông làm vua trên đó, bây giờ ông cũng sợ luôn rồi, ông cũng không có dám ở trên đó.

Cho nên thật sự là, không có, chứ phải có là phải có ông Phật Di Đà chạy trốn về đây rồi, Thầy nói thật sự. Đem ba cái người trần gian này lên trên, thì cái xứ đó nó thành cái địa ngục. Ở đây,

nhiều khi chúng ta hờ ra chút là chúng ăn trộm, ăn cắp đủ thứ. Mà đem cái thứ này về trần thì trộm cắp nó đầy xứ ở trên đó, làm sao mà ông Phật Di Đà ở yên được? Tức bây giờ, ông phải tổ chức một dàn công an kêu là dữ tợn, chứ còn lơ mơ làm sao mà sống nổi? Khó lắm, chứ đâu phải dễ đâu.

Cho nên ở đây, chúng ta nhầm cái mục đích của đạo Phật, chúng ta phải hiểu rõ là nhầm ở chỗ cái Thân – Thọ – Tâm – Pháp, tham, sân, si của chúng ta. Chúng ta phải diệt nó được. Mà diệt vực được thì phải bằng cái pháp nào chứ đâu phải bằng cái pháp, cầu khẩn về Cực Lạc như vậy, đó là cái hiểu sai.

Rồi bây giờ chúng ta lại chấp nhận cái Thiên tông, rồi giờ chúng ta chấp nhận cái Phật tánh, để chúng ta ôm cái Phật tánh đó, để rồi nó có hết được cái tham-sân-si, có làm chủ sinh tử này không? Hay là tới khi mà thọ, thân chúng ta đau nhức, chúng ta cũng nhăn răng, cũng méo miệng ở trên giường bệnh.

Tất cả những cái này là những cái mà chúng ta đã đặt sai cái pháp ở trên bốn cái chỗ này, để làm cho nó thanh tịnh giải thoát. “Đằng này các pháp môn trên không nhằm mục đích làm cho bốn chỗ này thanh tịnh”. Nghĩa là các pháp đó đặt không

có đúng chỗ, nó không có làm cho nó được thanh tịnh.

(8:58) Cũng như bây giờ, thay vì chúng ta phải có nước, xà bông nè, rồi có bàn chải nè hay hoặc cái giẻ nè, để mà chúng ta lau cái sàn này. Trái lại, chúng ta lấy thảm, chúng ta trải thêm ở trên này nữa, thì cái lớp bẩn ở dưới này nó càng thêm bẩn thêm, chứ có làm cái gì? Trải thêm nữa thì nó có tốt lành gì đâu? Bẩn là bẩn, chứ bây giờ có trải thêm nó là Cực Lạc đi nữa, nó cũng đâu có làm sao mà nó hết.

Người ta đặt cái pháp môn nó không đúng cái chỗ của nó, mà cái pháp môn nó không đúng cái. Cũng như bây giờ thay vì mình dùng cái miếng giẻ để mình lau cái sàn này cho nó sạch, thì người ta lại dùng cái tấm thảm người ta trải lên, người ta làm cho nó khuất cái bẩn thỉu này đi. Nhưng mà che đậy sao được? Thầy nói che đậy không được đâu.

Cho nên nói, bây giờ mình cầu về Cực Lạc, thì đó là cái tấm thảm để che đậy cái lớp bẩn của bốn cái chỗ bẩn thỉu này. Thiên tông cũng vậy, nó cũng đi tìm một cái Phật tánh, nó che đậy trên cái bẩn thỉu của thân nó, thì làm sao mà nó hết bẩn thỉu được.

“Thiền tông cũng vậy, đi tìm một cái Phật tánh tướng tượng, mê hoặc kẻ khác bằng bốn tánh Niết Bàn Thường – Lạc – Ngã – Tịnh thì có giải quyết gì được cho Thân – Thọ – Tâm – Pháp thanh tịnh đâu”. Thật sự ra, lấy cái Phật tánh là làm cái tấm thảm để che trên cái sàn nhà dơ, thì nó cũng chẳng giải quyết gì được hết.

2- ĐẶT ĐÚNG PHÁP TU TRÊN TƯ NIỆM XỨ

(10:21) Ngược lại, chúng ta đem Tứ Chánh Cần đặt ngay trên bốn lĩnh vực này, áp dụng ba loại Định, Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, Định Niệm Hơi Thở và Định Vô Lậu siêng năng tu tập, trau dồi, dứt ác, tăng thiện khiến cho bốn chỗ này có sự giải thoát an vui thanh thản ngay liền tức khắc. Rõ không? Các thầy thấy rất rõ mà.

Ngay ở trên chỗ đó, mà mình đặt Tứ Chánh Cần, rồi mình thực hiện bốn cái loại Thiền Định này, nó làm cho ngăn được ác, nó làm cho chúng ta tăng trưởng cái thiện pháp. Sống một cái cuộc sống an lạc, thanh thản ngay liền tức khắc, trong cái kiếp đời tu. Chứ đâu phải mà tu đợi tới chừng chết rồi mới đi về Cực Lạc. Đó, thì nó rõ ràng và cụ thể.

Mà nếu mà, người mà biết được cái sự giải

thoát đó thì chúng ta còn tha thiết gì với cái sang, cái đẹp, cái tiền bạc, của cải, xe hơi, nhà lầu ở thế gian này nữa không? Thử hỏi bây giờ mình có khả năng mình làm được những cái đó đi, mà mình cứ giữ được cái đó, đời này đến đời khác cho mình không? Hay là chỉ có cao lắm là trăm tuổi rồi cũng bỏ đi. Làm chi cho cực mà bỏ đi cho người ta ăn.

(11:23) Thành ra trong cái vấn đề đó, chúng ta đam mê nó sai, chạy theo những cái dục lạc thế gian đó, nó có ích lợi gì? Mà nó làm cho bốn cái nơi của Thân – Thọ – Tâm – Pháp của chúng ta càng ô nhiễm thêm, càng đau khổ thêm, có ích lợi gì?

Cho nên chúng ta hiểu biết, cái trí tuệ chúng ta hiểu biết. Chúng ta vô minh, chúng ta thấy mình làm được vậy là thiên hạ nói: mình giàu sang này kia, mình đi ngoại quốc rồi có tiền nhiều. Sự thật ở bên đó hốt rác mới có, dành dụm tiền mới gửi về đây, chứ ở bên đó bộ giàu hơn mình đây sao? Họ còn mặt rệp hơn mình ở đây nữa.

Cho nên thật sự ra, lấy cái giàu thì chúng ta sẽ thấy chúng ta chẳng bằng ai hết. Mà lấy cái nghèo thì chúng ta cũng chẳng nghèo hơn ai hết. Bởi vì chúng ta nghèo còn có người nghèo hơn, mà giàu thì cũng có người giàu hơn. Cho nên chúng ta

phải lấy cái trung đạo, chúng ta chẳng sợ nghèo mà cũng chẳng sợ giàu.

Chỉ giữ làm sao cái tâm chúng ta thanh thản an lạc, lìa xa các ác pháp, thì lúc bấy giờ, chúng ta mới thấy được cái sự giải thoát. Còn giàu, biết chừng nào mà gọi là cái mức giàu cho gọi là thỏa mãn chúng ta. Mà nghèo đến cái mức độ nào gọi là nghèo cực cực của chúng ta đâu.

Cho nên có nhiều người đứng ở trong cái danh giả mà họ tưởng rằng đó là thật. Bây giờ gia đình mình nghèo, ai đâu mà mang cơn mang vở cứ chê gia đình mình hoài sao? Sự thật nghèo mà không khổ, còn người ta giàu người ta khổ thì sao?

Cho nên ngày xưa, ông Trang Tử, ông đi đường, ông mặc quần áo rách rưới, rách vá tùm lum, đội cái nón lá rách bên đây, bên kia rơi tả. Có cái người bạn gặp ông: *“Trời ơi! Tôi lâu nay mới gặp ông, ông nghèo khổ quá trời”*. Ông nói: *“Anh nói trật rồi, tôi nghèo thì có nghèo, chứ tôi đâu có khổ, anh đâu biết tâm tôi khổ không?”*.

Có nhiều người nghèo mà người ta không khổ, còn có nhiều người nghèo mà khổ. Nghèo mà nghĩ rằng: *“Mình thua người ta”*, mình này kia thì mình khổ. Mà cái nghèo mà mình không thấy

mình thua ai hết: “Tôi thấy tâm hồn tôi thanh thản, ngày có bữa cơm cũng tốt, mà không có tôi cũng vui, tôi đâu có đòi hỏi cái vấn đề đó đâu. Nghiệp của tôi nó vậy thì tôi an vui nó vậy, cho nên tôi hoàn toàn giải thoát, không ngó lên mà không ngó xuống. Phước báu tôi có, tôi chẳng lo nó cũng giàu, mà tôi không có phước báu thì bây giờ tôi có muốn giàu, nó cũng không giàu được”.

(13:31) “Cho nên, cái lý của Phật pháp là giúp cho chúng ta từ cái tri kiến hiểu biết đó, nó giúp chúng ta làm cho bốn cái chỗ này càng thanh tịnh”. Bởi vậy khi mà, chúng ta tu hành mà chúng ta không có đặt cái pháp mà tu đúng thì chúng ta không có giải thoát được, một kết quả không có thời gian, chờ đợi.

Nghĩa là, khi mà chúng ta đặt Tứ Chánh Cần vào mà chúng ta tu ba cái Định rồi, thì kết quả nó ngay liền tức khắc, chứ không phải có thời giờ. Chúng ta sẽ thấy có sự giải thoát nơi Thân – Thọ – Tâm – Pháp của chúng ta. “Chỉ ai có nhiệt tâm, quyết tìm đường thoát khổ của kiếp làm người thì sẽ được giải thoát liền”. Nghĩa là ngay liền chúng ta được giải thoát hoàn toàn.

Chứ không phải là tu phải năm tháng, ba tháng mà ngay liền chúng ta thấy sự giải thoát.

Từ cái sự giải thoát nhỏ đó, chúng ta kéo dài cái thời gian đó, chúng ta sẽ thấy cái sự giải thoát lớn. Từ đó, chúng ta sẽ thấy làm chủ được sự sanh tử chấm dứt được luân hồi. “Đây là đặt đúng pháp, tu đúng chỗ nên cuộc sống được giải thoát hoàn toàn”. Nghĩa là chúng ta đặt đúng cái pháp, cái pháp đó phải đặt đúng.

Cũng như bây giờ, chúng ta chưa có tu Tứ Chánh Cần, mà chúng ta vội ức chế tâm của mình bằng pháp môn Sổ Tức hay hoặc là Định Niệm Hơi Thở đi, đó tức là chúng ta đã đặt pháp sai. Thay vì cái pháp đó đúng chứ không phải sai, từ cái Định Niệm Hơi Thở cho đến cái Tứ Chánh Cần. Nhưng mà biết rằng chúng ta phải tu như thế nào? Cái pháp nào đặt đúng cái vị trí nó? Mà trong cái lúc chúng ta mới tu hay là tu lâu? Tu lâu thì chúng ta phải đạt được những kết quả nào? Rồi chừng đó, chúng ta mới tiến tới tu các pháp khác.

Còn bây giờ, chưa gì chúng ta đảo lộn. Cũng như một người chưa có tu giới luật, thì bắt đầu họ lại tu trí tuệ hay hoặc là họ tu thiền định. Thì thử hỏi họ tu ngược ngạo như vậy, làm sao họ có được cái Chánh Định đâu? Họ làm sao họ được cái Chánh Tuệ đâu? Cho nên tất cả những cái mà

họ được đều là tà Tuệ, tà Định chứ không phải là Chánh Mạng. “Cho nên mình tu hành mà không có bậc thiện hữu tri thức chỉ cho mình biết cái pháp, đặt đúng cái thời điểm, đặt đúng trong cái giai đoạn của mình tu tập thì mình sẽ tu sai”.

Như từ lâu tới giờ, Thầy không dám triển khai các cái pháp này sợ đụng chạm. Các vị Tôn túc, các bậc Hòa thượng họ đã giải thích sai cái Phật pháp. Cho nên sợ làm động các thầy, mà các thầy đó là những bậc thầy Tổ của mình. Mình nói ra thì sợ làm mấy ông mắc cỡ đi, rồi mấy ông gây gổ với mình đi, rồi coi mình không ra gì đi. Thì thầy trò nó có những cái sự chướng quá, cho nên không dám nói, làm tỉnh mà chịu.

(16:03) Cho đến bây giờ, mới dám bạo gan, hé miệng nói chút là tại vì mình lớn tuổi rồi, sắp sửa chết rồi, không dám nói, để mai một chết rồi ai nói cho. Cho nên Thầy thấy, bây giờ Thầy sáu mươi mấy tuổi rồi, mà Thầy không dám nói nữa đâu thì chắc chắn là mai một chết rồi ai dám nói? Còn nhỏ nhỏ tuổi thì đâu dám nói. Lúc mà Thầy mới bốn mươi, năm mươi tuổi còn sức khỏe, nói đâu được. Mấy ông đó ông lớn tuổi, ông net mình chết được. Còn giờ lớn rồi, chắc ông cũng thấy mình già rồi, thôi cũng nói sơ sơ thôi, chứ cũng

không dám nói lung.

Chứ còn nhỏ nhỏ như thầy bây giờ, như Mật Hạnh nhỏ nhỏ vậy đó, mà nói bậy là Thầy tát tai liền. Bởi vì nó còn nhỏ, mình có thể la mắng nó được, dù la bậy nó cũng không dám nói. Còn bây giờ, Thầy già rồi như cỡ này, mà các Hòa thượng có rầy đi nữa, họ cũng nói nhẹ nhẹ, chứ họ cũng không nói quá lỗ. Cho nên già rồi, dám ăn dám nói, chứ còn nhỏ nhỏ nói bậy chúng đánh được. Cho nên ở đây, bây giờ Thầy nói thẳng thì họ có rầy la thì họ cũng nói: *“Ồ, nó cũng lớn rồi thôi ít ít, nói ít ít thôi”*. Đó là cái tâm lý mà, mình phải hiểu chúng vậy.

Cho nên bây giờ, dám nói thẳng, từ cái ngày nói thẳng thì cho nên phải đặt đúng pháp để mà tu. Vì vậy mà trong lúc này, người nào mà đủ duyên bước vào, mà mới tu đó, Thầy nói đúng pháp thì các con sẽ tu nhanh.

Mà trước kia không có dám nói, nói sợ các thầy mình, ổng buồn thứ nhất. Thứ hai ông già rồi, ông buồn ông chết thì ông đổ tội cho mình, là tại mình nói ông buồn tức ông chết, thì mình cũng ăn năn hối hận. Còn bây giờ đó, mình già rồi, thì ông cũng già rồi, bất quá thì mình nói, ông có giận mình ổng chết, mình cũng chết theo ổng

cũng không gì, thầy trò cùng chết nhau có gì đâu.

Cho nên bây giờ cứ nói thẳng thôi, mà nói thẳng thì để làm sao? Để cho cái thế hệ sau này, người ta biết được cách thức tu tập, người ta không có lầm lạc đường tu của đạo Phật. Người ta không mất thì giờ, người ta tu mau thành tựu, người ta mới tu giải thoát được. Cho nên ở đây, Thầy mới mạnh.

“Nếu chúng ta đặt Tứ Thánh Định trên bốn lĩnh vực này, để trau dồi tu tập và rèn luyện, khiến cho bốn chỗ này trở thành một đạo lực kinh khủng, một đạo lực kinh hồn làm chủ được sự sống chết của kiếp người”.

Nghĩa là khi mà chúng ta đặt cái Tứ Chánh Cần trên cái này, chúng ta tu các Định thì chúng ta sẽ dứt ác mà tăng trưởng thiện pháp làm cho tâm của chúng ta giải thoát. Làm cho cuộc đời chúng ta sống cuộc sống của chúng ta hàng ngày chúng ta thấy an vui thanh thản. Không có còn khổ sở, không còn lo lắng, thương, ghét ai hết, không còn giận hờn cái gì hết, đó là chúng ta đặt đúng cái Tứ Chánh Cần.

Còn bây giờ, nếu mà chúng ta đã thấy được cái tâm ly dục, ly ác pháp rồi, thì bắt đầu chúng ta

đem Tứ Thánh Định chúng ta đặt lên trên đó mà chúng ta tu, nghĩa là trên bốn cái chỗ này nè. Chú Tứ Niệm Xứ nó không có pháp nào hết, nó phải lấy các pháp đó mà để thực hiện ở trên nó.

(18:39) Cho nên lúc bấy giờ, chúng ta đặt Tứ Thánh Định trên này mà chúng ta tu. Thì từ cái chỗ Tứ Thánh Định này, nó tạo thành cho chúng ta có một cái đạo lực kinh hồn. Nghĩa là muốn làm chủ được cái sự sống chết của chúng ta rất dễ dàng. Chỉ có Tứ Thánh Định này, nó mới có thể làm chủ được sự sống chết.

Còn ngoài cái bốn Thánh Định này, thì không có một thứ thiền định nào mà làm chủ được sự sống chết đâu. Bởi vì, có thứ thiền định nào mà nói rằng tịnh chỉ hơi thở, các hành trong thân ngưng? Chỉ có Tứ Thánh Định này mới dám xác định được. Khi mà tu mà nhập vào cái định đó thì hơi thở phải ngưng, các hành trong thân ngưng, không có thở nữa.

“Vì thế mà chúng ta biết nó đã lâm ...”. Vì cái người sống là còn thở, mà người chết có thở không? Ở đây, quý thầy và các con, bên nữ các con thấy rõ không? Cái người chết có thở không? Nếu mà còn thở ai dám nói người đó chết. Thế mà cái người mà nhập Định, hơi thở ngưng hoàn

toàn mà không chết, thì không phải là làm chủ được cái sự sống chết sao? Nó rõ ràng.

“Vì thế, chúng ta đã làm chủ được sanh, già, bệnh, chết đạt được mục đích thoát khổ của đạo Phật”. Bởi vì, chính cái mục đích của đạo Phật là nhắm vào cái chỗ sanh, già, bệnh, chết để mà chúng ta đạt được cái đó. Chứ không phải đi đạt được cái Phật tánh hay hoặc là đạt được cái cảnh giới Cực Lạc. Hay hoặc là đạt được cái thần thông phép tắc như Mật tông, nó không có chuyện đó đâu.

Ở đây cái mục đích của nó là nhắm vào sanh, già, bệnh, chết bốn cái khổ của kiếp người. Mà chúng ta đạt được cái mục đích đó, thì tức là đạt được cái mục đích của đạo Phật. Đạo Phật ra đời là nhằm giải quyết cái khổ của con người, là giải quyết cái đời sống.

Sanh là cái đời sống hàng ngày chúng ta tiếp duyên nhau, chúng ta sanh sống. Chúng ta làm chuyện này, chuyện khác, mà luôn luôn lúc nào chúng ta cũng thanh thản, an vui, không có sự gì buồn rầu, giận hờn, phiền não thì như vậy là chúng ta đã làm chủ được cái sanh.

Rồi bây giờ già, chúng ta làm chủ cho cái thân

của chúng ta nè, đừng có già nè. Thì chúng ta đi vào ở trong bốn cái thiền định này thì chúng ta sẽ làm chủ ngay. Bây giờ cái bệnh này, bệnh thì nó đau, nó nhức, nó khổ sở. Mà bây giờ cái thân của chúng ta, nó làm chủ được cái bệnh. Khi nó đau chúng ta bảo đừng đau thì nó không đau, thì đó thật là chúng ta làm chủ được nó rồi.

Cho nên, nhân quả chúng ta làm chủ rồi, và bây giờ chết thì hơi thở phải ngưng. Thế mà nó ngưng mà chúng ta chưa có bỏ cái thân này, thì chúng ta phục hồi cái sự sống, nó thở lại nó sống, rõ ràng là chúng ta làm chủ được cái sống chết rồi. Đó là cái mục đích của đạo Phật.

(21:13) “Ngược lại các pháp môn kia, giới lý luận, hí ngôn, mơ hồ, trừu tượng, huyền hoặc, không thực tế và cụ thể. Nên càng tu thì càng chạy theo danh lợi, ác pháp trên bốn lĩnh vực này càng tăng trưởng nhiều hơn”. Nghĩa là trong khi đó, người ta tu những cái pháp kia đó, thì mình thấy rõ ràng, càng ngày nó càng sai lệch, nó càng phá giới.

Tịnh Độ, thì các thầy tu riết rồi, thì ông nào cũng có vợ có con, rồi cái chùa biến thành cái gia đình, sanh sống làm ăn, làm nghề này nghề kia. Người khéo léo thì làm nghề thầy thuốc, người

vụng thì họ làm những cái chuyện khác, cày bừa, nuôi heo, gà, vịt.

Chắc chắn là quý thầy có tiếp giới trong cái thời mà Tịnh độ hưng thịnh, thì các chùa đều là sống cái kiểu đó. Thậm chí như bây giờ, cái ông thầy chùa ở cái chùa đó mà ông có ruộng, có lúa này kia. Qua cái mùa có cá, ông (22:00) cầm sào ông bắt cá, ông ăn thịt hết. Thì như vậy là rõ ràng là như thế nào? Y như cái người thế gian, chứ đâu còn cái gì nữa, đâu có khác nhau.

Mà bây giờ đó, thí dụ như mấy vị đó hiện bây giờ, họ đều là nằm ở trong Tịnh Độ, và bây giờ họ lại làm lớn ở trong giáo hội nữa. Rõ ràng là họ đi làm (22:20) sai bắt cá, họ chích lù, họ đi đặt ở theo cái đường nước chảy ở ruộng để mà bắt cá ăn. Mà bây giờ họ làm lớn, thì thử nghĩ coi cái giáo hội của chúng ta như thế nào? Nó lạ lùng lắm, nó lạ lùng lắm, thật sự nó rất là lạ lùng. Đạo Phật gì kỳ cục, thầy chả biết được.

Mà từ cái chỗ những pháp môn sai đó nó không làm cho họ thanh tịnh, nó không làm cho họ dứt ác, mà họ làm ác, mà họ vẫn là một vị tu sĩ. Nó nhục nhã, vì thấy những hình ảnh đó mà đau lòng, mà đau đớn.

Còn ngồi ăn, trong cái mâm ăn như thế này, bình thường họ ăn thịt cá chúng sanh như thường, họ coi không có thương yêu gì hết. Thậm chí, có thấy họ cũng làm lớn chứ không phải không, bánh mì người ta nhồi thịt vậy, ổng lại, ổng (23:00) nắm xé hai vậy cái ổng ăn. Ông coi như ở trong đó đậu hũ không à. Trời đất! Thầy nói thiệt ra, Thầy ngồi mà Thầy sượng sùng. (23:06) Trời ơi! Mình cái đầu cạo cũng giống như ổng, ổng đầu cạo mà làm như vậy, không biết là thiên hạ biết được họ cười cả đám nhau hết. Họ nói: *“Ông này cũng khéo giữ vậy thôi, chứ cũng vậy thôi, không có gì hết”*. Đó là những cái mà làm đau khổ, mà chính Mật Hạnh là đi với Thầy đã chứng kiến được cái điều đó rất rõ.

“Chúng ta lần lượt triển khai Tứ Niệm Xứ, mà đức Phật đã xác định dạy chúng ta tu tập những pháp nào trên đó”. Nghĩa là chúng ta triển khai ra cái Tứ Niệm Xứ này, và trong khi đó, chúng ta tu về cái thân như thế nào? Tu về cái tâm như thế nào? Tu về cái thọ như thế nào? Tu về các pháp, phải dùng các pháp như thế nào để tu? Thì ở trên cái chỗ mà chúng ta tu tập đó, thì chúng ta phải biết rất rõ những cái pháp nào đặt ở trên bốn chỗ này mà tu tập.

3- BẢNG TÓM LƯỢC CỦA TỨ NIỆM XỨ

(23:55) “Trước tiên thì chúng ta nên theo cái bảng tóm lược của Tứ Niệm Xứ”. Nghĩa là nó tóm lược lại, chứ Tứ Niệm Xứ nó rộng rãi lắm, nó mênh mông lắm. Bốn cái chỗ này, chứ mỗi một cái chỗ nói ra nó rất nhiều. Cho nên chúng ta phải theo cái bảng tóm lược, để rồi từ cái chỗ tóm lược đó, chúng ta mới giảng ra từng cái phần một. Và mỗi cái phần một, nó sẽ sử dụng cái pháp gì ở trên cái phần đó để tu tập.

Cho nên càng giảng ra thì Thầy e rằng các thầy và cũng như là các con nó hơi rối trí. Nhưng nhớ kỹ, những gì mà Thầy dạy, đừng có nên mà để cái tâm nghe để mà hiểu biết Tứ Niệm Xứ. Bởi vì từ lâu tới giờ, Thầy không muốn giảng Tứ Niệm Xứ là vì cái Tứ Niệm Xứ là cái nơi mà để chúng ta đem các pháp đến đó, mà để chúng ta gọt rửa, trau dồi làm cho bốn cái chỗ này thanh tịnh.

Cho nên, nó phải có những cái chi tiết của nó ở trong đó. Thân – Thọ – Tâm – Pháp nó có những cái chi tiết của nó trong đó rất là lớn. Mỗi chi tiết nó phải thực hiện như thế nào? Chứ không phải là đơn sơ đâu. “Để nhận xét phải tu chỗ nào trước, chỗ nào sau, pháp nào trước, pháp nào sau”.

Nghĩa là chúng ta phải tóm lược cái bảng này. Để rồi từ cái chi tiết đó chúng ta mới đặt. Bây giờ muốn tu cái chi tiết chỗ này của Tứ Niệm Xứ nè, thì phải tu như thế nào? Bởi vì trong cái, thí dụ như bây giờ trên cái thân nó là tổng quát hết cái thân. Nhưng mà cái thân hành nó khác, mà cái nhân tướng của nó khác, mà cái hành tướng nó khác. Rồi hành tướng ngoại, hành tướng nội, rồi vừa hành tướng nội vừa hành tướng ngoại, nó nhiều cái việc ở trong đó lắm. Cho nên, nó không thể đơn giản được.

Vì vậy mà giảng về cái thân, rồi cái thọ, rồi cái tâm, rồi cái pháp mà cái nào nó cũng nhiều như vậy hết thì thử hỏi, nếu mà đem ra giảng sơ sơ thì chúng ta không thấy lối đâu. Mà chúng ta phải giảng từng cái, Rồi từng cái định, chúng ta đặt trên đó, chúng ta phải tu như thế nào để cho nó phù hợp, để cho nó đúng pháp.

Đó là cái phần mà giới đầu, giáo đầu cho cái Tứ Niệm Xứ hôm nay và cái phần mà đi vào chi tiết để Thầy sẽ... Bởi vì, sau khi nó sẽ trở thành, viết thành một cái cuốn sách, cái pháp tu nó thành khi in ra thành sách. Để sau này cái này khi mà in ra rồi, như Thầy giảng ở trong này, thì các con thấy rằng cái lời nói của Thầy thì nó hơi đung

chạm với các Ngài. Nhưng mà khi viết nó thành sách thì không có đụng chạm ai hết. Nghĩa là trên bốn lĩnh vực này làm cho nó thanh tịnh. Cho nên cuốn sách này, chúng ta có thể xin phép ở đâu cũng được.

Nhưng dù có muốn xin phép như thế nào, chắc chắn là Thầy cũng gửi cho Chánh Trực, cho Chánh Đức là vì có cái sự quen thân, có sự quen biết rồi. Từ cái cuốn đầu tiên được cái giấy phép, cho đến những cái cuốn kế sau đó, nó khỏi mình phải đi lòng vòng chỗ này, chỗ kia rồi phải...

Bởi vì đời nó không có đơn giản, muốn làm cho nên việc một cái gì, thì tức là phải có quà biếu hay hoặc là có cái này kia, chứ khi không người ta không có làm cho mình được đâu. Và cái chỗ nào mà nó đã quen rồi thì nó dễ hơn, và đồng thời người ta cũng thấy rằng cái sách của mình nó không có ảnh hưởng chính trị.

(26:47) Cho nên người ta thấy đó là cái đường xây dựng tốt cho Phật pháp, cũng là một cái điều nêu lên để rõ ràng cái pháp tu. Thì Chánh Đức cũng quen thân được từ cái tác phẩm thứ nhất, xin phép được cho đến những cái tác phẩm thứ hai, thứ ba. Chắc chắn là trong cái vấn đề mà xin phép thì Thầy giao cho Chánh Đức sau này.

Thì đây là những cái điều kiện mà Thầy viết ra. Nhưng mà cái tài liệu viết ra đây được thì Thầy cũng in một số ít, phát cho quý thầy trong nội bộ của mình biết để mà tu tập. Cho nên cái bảng tóm lược này, rồi sau cái bảng tóm lược này, thì chúng ta sẽ giảng từng chi tiết của nó.

Cái bảng tóm lược thứ nhất là về cái bài pháp Tứ Niệm Xứ này, thì trước tiên là về cái mục lục của nó thì chúng ta cũng phải cho lời tựa rồi. Lời tựa để giới thiệu về cái bốn lĩnh vực này. Thì cái chương thứ nhất của nó, thì nó nói về bốn cái lĩnh vực quan trọng, tức là bốn cái nơi quan trọng này. Tức là cái đề mục của chương thứ nhất là bốn cái lĩnh vực quan trọng, chứ nó không nói Tứ Niệm Xứ. Mà nó nói bốn lĩnh vực quan trọng, nó rất quan trọng cuộc đời tu tập của chúng ta.

Cái tiểu mục của nó trong bốn lĩnh vực này, thì cái tiểu mục của nó là bốn cái chỗ thường sanh đau khổ của kiếp người. Nghĩa là mình nêu lên cái thân nó sẽ sanh đau khổ gì? Cái tâm nó sanh đau khổ gì? Cái thọ nó đem đến cái đau khổ gì? Và các pháp nó đem đến đau khổ gì cho chúng ta?

Thì mình muốn biết rõ được bốn cái lĩnh vực này nó quan trọng đến cái mức độ nào cho cái cuộc đời tu hành, thì chúng ta phải biết cái khổ

của nó trước tiên để rồi chúng ta mới tu tập. Làm cho bốn cái chỗ này nó thanh tịnh, nó không còn khổ đau nữa.

Cho nên, đem bốn cái chỗ này ra, để mà chúng ta nói, thấy cho rõ, phân tích cho rõ, cho rõ ràng, để chúng ta thấy được cái khổ của cái thân như thế nào, rồi cái tâm như thế nào, rồi các cái cảm thọ của chúng ta đối với Thân – Thọ – Tâm – Pháp. Rồi các pháp ở ngoài nó đánh đập vào, nó xâm chiếm vào, nó làm cho chúng ta vì các pháp nó làm chúng ta dễ phiền não, sân, hận, sợ hãi, lo lắng, buồn phiền, thương ghét, nhớ mong đủ cách, các pháp nó đến với chúng ta.

Bốn cái chỗ này là bốn cái chỗ, nó đem đến cái đau khổ của kiếp người. Mà chúng ta vạch cho họ thấy từng cái chỗ đau khổ của bốn cái chỗ này, cho ai cũng thấy cho rõ ràng.

(29:09) Thì trong bốn cái chỗ này, nó phải có cái nhân tướng của nó, rồi nó phải có hành tướng của nó, rồi nó có đặc tướng của nó. Thì cái nhân tướng của nó, do cái thân nó có cái nhân tướng, do cái tâm nó có nhân tướng, do cái thọ có nhân tướng của thọ, do các pháp có nhân tướng của các pháp. Rồi trong những cái nhân tướng của Thân – Thọ – Tâm – Pháp đó, thì nó có cái hành tướng

của Thân – Thọ – Tâm – Pháp của hành tướng. Rồi hành tướng nội, hành tướng ngoại, rồi cái hành tướng nội và ngoại đồng thời luôn.

Thì trong mỗi một cái tiểu mục như vậy ấy, nói về hành tướng của nó, thì chúng ta cũng phải nói tất cả những cái hoạt động. Nói về hành thì tức là nói về hoạt động, còn nói về cái nhân tướng, tức là nói cái tướng của nó. Cái tướng trạng của nó, để chúng ta hiểu biết được cái tướng trạng của nó. Như bây giờ nói về thân tướng của chúng...



MỤC LỤC

--->❖<---

01- Tu hành phải thiện xảo	5
1- Thiện xảo trong tu tập	5
2- Tâm tuôn trào và cách đối trị	11
3- Sống vô sự là giải thoát	23
4- Những khó khăn ban đầu khi xây cất tu viện	28
5- Ái kiết sử	33
6- Dùng trí tuệ tam minh để chỉnh đốn kinh sách	35
02-Sống phạm hạnh vì sanh tử luân hồi	45
1- Tại sao phải sống phạm hạnh?	45
2- Lý luận sai	48
3- Làm sáng tỏ lại phật giáo	53
4- Nhập các thiền phải có pháp hướng	60
5- Tứ thánh quả trong một kiếp người	64
6- Đi đúng hướng con đường giải thoát	72
7- Cắt ái ly gia sao cho đúng đạo đức	77
03-Tu phải có giải thoát	84
1- Tu từng bước căn bản và theo đặc tướng riêng	84

2- Tỉnh giác và chánh niệm	90
3- Độc cư - tâm không phóng dật là bí quyết thiền định	103
4- Quá trình trưởng lão nhập tứ thiền	110
5- Độc cư để tâm tuôn trào	118
6- Tập hơi thở bình thường trước	122
04-Tu tập căn bản từ thấp lên cao	127
1- Cách thức sống độc cư	127
2- Bền chí thực hiện giới - định - tuệ	138
3- Xả tâm bằng định niệm hơi thở và định vô lậu	142
4- Hướng tâm bằng pháp như lý tác ý	148
5- Cách thức gom tâm	153
6- Xả tâm khi đi kinh hành	160
7- Xả tâm khi ngồi	167
05-Cách dùng Pháp hướng tâm	173
1- Yên lặng tỉnh thức, hướng tâm mới tốt	173
2-Phân biệt như lý tác ý với tác ý	177
3- Chọn câu pháp hướng thích hợp	184
4- Cách thức tu tập gom tâm	191
5- Bất lợi nếu độc cư không trọn vẹn	195
6- Tu tập giữ tâm và hơi thở tự nhiên	201
7- Tu định thư giãn khi xả nghỉ	202

8- Mục đích của thiền định là làm chủ	205
06-Cách thức nhập bốn thiền	212
1- Sự vi tế của sơ thiền-trạng thái tâm định trên thân	212
2- Giới luật thanh tịnh là thước đo chánh thiền định	218
3- Tập tĩnh thức - làm chủ tâm bằng pháp hướng	224
4- Diệt thọ tưởng định-diệt tận định	234
5- Nhị thiền, tam thiền, tứ thiền	240
6- Tam minh, tái sanh và thị hiện	244
7- Duyên chúng sanh	252
07-Quả và cách áp dụng định niệm hơi thở	257
1- Các quả của định niệm hơi thở	257
2- Tứ niệm xứ	267
08-Đặt pháp tu trên 4 chỗ thân thọ tâm pháp	285
1- Phật giáo phát triển hiểu sai về tứ niệm xứ	285
2- Đặt đúng pháp tu trên tứ niệm xứ	295
3- Bảng tóm lược của tứ niệm xứ	308