

VẤN ĐẠO
TẬP 2

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 2

PL: 2546 - DL: 2002

09-KHAI THỊ GIỚI ĐỊNH TUỆ



1- TUỆ TAM MINH

(00:00) ...Sanh Tuệ là vậy, Tuệ không có nghĩa là trí tuệ hiểu mệnh mông, cái gì cũng hiểu hết, mà không đúng vào con đường giải thoát thì cái sự hiểu đó cũng là cái hiểu sai, không có đúng. Cho nên cái hiểu này, bây giờ nó rõ thấu được, thứ nhất là do lậu hoặc mà con người khổ. Nó rõ thấu được là Tứ Diệu Đế là: cái khổ, nguyên nhân mà nó tập hợp những sự đau khổ, rồi diệt cái khổ đi, diệt nguyên nhân khổ đi thì ngay đó là một trạng thái giải thoát. Rồi từ đó nó suy ra, nó biết được tám cái nẻo để đi đến cái chỗ mà Diệt Đế, đi đến cái chỗ giải thoát đó.

Cho nên nó thấu rõ, thấu rõ thật rõ. Vì vậy mà nó thấu rõ thật rõ thì hoàn toàn lậu hoặc nó sẽ đoạn dứt. Còn bây giờ chúng ta hiểu biết bằng cách là chúng ta được người khác dạy cho hiểu biết, nhưng chúng ta chưa thấu rõ. Thấu rõ phải do có định, tâm có định, nó lóng sáng thì lúc bấy giờ chúng ta mới thấu rõ nguồn gốc của sự đau khổ của con người.

Cho nên trong Tứ Thánh Định Đức Phật dạy rằng: “*Ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên, do ly dục sanh Hỷ Lạc*”. Khi nào tâm định trên thân, thân định trên tâm thì hướng đến Tam Minh sẽ thấy rõ.

Bây giờ từ cái chỗ mà chúng ta ly dục ly ác pháp chúng ta mới nhập được Sơ Thiên. Thì ở trong Tứ Thánh Định xác định rõ từ cái chỗ mà Thiên thứ nhất thì chúng ta phải đi vào cái Giới nó mới sanh ra được cái Định. Từ cái định đó thì chúng ta mới thấy được *thân định trên tâm và tâm định trên thân*. Lúc bấy giờ cái thân mà nó định thì nó bất động, nó không còn thở nó mới định, nó còn thở thì làm sao mà nó định được. Cho nên khi mà nó định trên tâm của nó được rồi, lúc bấy giờ chúng ta hướng tâm của mình đi đến Tam Minh thì mình sẽ thấu rõ.

Thấu rõ thứ nhất như thế nào? Một là Túc Mạng Minh, hai là Thiên Nhân Minh, ba là Lưu Tận Minh. Ba Minh này đã viên mãn tức là trí tuệ giải thoát của Đạo Phật hiển hiện. Hành giả sẽ hoàn toàn giải thoát, làm chủ sanh tử, chấm dứt luân hồi. Ngược lại Đạo Phật Đại Thừa...

(02:13) Đó thì cái đạo Phật mà chúng ta tu theo cái đường lối của Đạo Phật thì khi mà chúng

ta đủ Tam Minh thì chúng ta chấm dứt sanh tử luân hồi. Chúng ta hoàn toàn là không còn tu tập nữa, nghỉ ngơi cho khỏe, chớ chúng ta hết có cái pháp nào mà gọi tu nữa.

Còn bây giờ nói về cái Đạo Phật Đại Thừa, tức là đạo Phật Phát Triển. Ngược lại đạo Phật Đại Thừa thì Bắc Tông và Thiên Tông thì:

Lấy kiến thức học tập làm trí tuệ. Lấy sự mà huân học, hiểu bài học này, bài kinh kia, hiểu biết rộng rãi thì đó gọi là trí tuệ, sự hiểu biết.

Lấy ức chế tâm làm Thiên Định. Lấy cái chỗ mà ức chế dùng cái pháp môn mà ức chế cái tâm mình, để làm cho cái Tâm Tứ nó không khởi lên cái niệm, thì họ lấy cái pháp đó họ tu. Lấy cái học và lấy cái pháp ức chế đó mà họ tu tập.

Còn giới Luật thì không cần giữ gìn nên Đức Hạnh của một vị Tỳ Kheo và Tỳ Kheo ni không có. Cho nên nhìn vào cái Giới mà Phật Giáo Đại Thừa với Thiên Tông, thì cái Giới Luật họ không có nghiêm chỉnh.

Họ ăn uống phi thời, họ sống trong chùa to tháp lớn, họ sống trong những cái vật chất đầy đủ, không thiếu một thứ gì hết. Do đó cái tâm của họ nó chạy theo những cái dục lạc của thế gian.

Đời có những vật gì, thì ở thế gian người ta giàu có, người ta có vật gì thì ở trong chùa họ cũng có những vật nấy, họ không thua gì ở ngoài đời chút nào hết. Nghĩa là đời sống của họ cũng đầy đủ vật chất như các người khác, chứ không có thua.

Do cái chỗ mà họ không có giữ gìn Giới, cho nên cái đời sống của họ nó thiếu cái hạnh, nó thiếu cái Đức Hạnh của một vị Tỳ Kheo. Họ cứ nghĩ rằng khi mà họ tu, họ học hiểu rồi, họ tu cái pháp Thiền Định mà ức chế tâm, sau khi đạt được thì Giới Luật họ nghiêm chỉnh, họ nghĩ như vậy.

(04:05) Cuộc sống của tu sĩ “Đời chẳng ra đời, Đạo chẳng ra Đạo, danh lợi giống như người thế gian”.

Đó thì các thầy quán xét những cái lời mà Thầy giải thích cho cô Diệu Quang có đúng hay là không? Rất là đúng trong cái hiện đại. Vì chúng ta đang tiếp xúc với các thầy tu Thiền Tông và các thầy tu theo pháp môn Đại Thừa, thì chúng ta thấy được đời sống của họ rõ ràng cụ thể, chúng mình cho lời nói của Thầy không có vu khống họ chút nào.

Nhưng chúng ta cũng biết rằng trong cái giới tu sĩ hiện giờ, có những người rất là tha thiết, họ

không có nề hà cái sự mà giữ gìn Giới Luật. Nhưng họ chưa biết pháp môn, cho nên họ đang sống trong cảnh họ đang lầm lạc mà họ chưa biết cái pháp môn chân chánh để họ quày đầu, đi hướng về con đường của Đạo Phật. Nếu một ngày nào họ biết rằng Giới Luật để đưa họ đi vào cái chỗ giải thoát, tâm thanh tịnh. Để đi đến Thiên Định chân chánh của Đạo Phật, nhập được bốn thiên, Tứ Thánh Định đó, thì chắc chắn là họ sẽ quày đầu trở lại rất nhanh. Họ không có hề mà ham danh, ham lợi, ham chùa to, tháp lớn, mà họ chỉ còn đi chọn lấy một cuộc đời giải thoát như Đức Phật và các bậc Thánh Tăng mà thôi. (05:20)

2- ĐỘC CƯ LÀ TÂM KHÔNG BỊ CÁC PHÁP CÁM DỖ

(05:30) ... của các tu sĩ hiện giờ bị cám dỗ là độc cư. Các thầy và các con nghe Thầy giải thích cái chỗ độc cư. Bởi vì cô Út hỏi để cho biết rõ, để không khéo các con chỉ hiểu một cách rất phiền diện. Chỉ biết á khẩu làm thinh là độc cư, điều đó là điều sai.

Trước các pháp tâm không bị cám dỗ là độc cư. Trước những người thân quyến thuộc tâm không động lòng thương ghét là độc cư. Trước những lời mạ nhục, phỉ báng tâm không giận hờn, phiền não là độc cư. Trước những cảnh thọ lạc, thọ khổ, thọ bất

lạc bất thọ khổ tâm không dao động là độc cư. Trước những cảnh éo le đau khổ của kẻ khác tâm vẫn thanh thản, an nhiên, bất động là độc cư. Trước những cảnh chết chóc như chỉ mảnh treo chuông, tâm vẫn thanh nhiên, bất động là độc cư. Trước những cảnh ác thú và giặc cướp tâm vẫn an nhiên, bất động là độc cư. Chứ không phải độc cư là không nói chuyện.

(06:26) Đó cuối cùng Thầy xác định cho các thầy thấy trong cái vấn đề đó như vậy. Nhưng mà hạnh độc cư ...

Thân hành Niệm, kinh Thân Hành Niệm. Cái tên kinh nó là Thân Hành Niệm. Bài kinh nó như thế này, Thầy xin đọc lại cái nguyên văn của nó:

“Như vậy tôi nghe, một thời Thế Tôn trụ ở nước Xá Vệ, tại rừng Kỳ Đà, tịnh xá của ông Cấp Cô Độc, rồi một số đồng đảng Tỳ Kheo sau khi buổi ăn, sau khi đi khát thực trở về đang ngồi tụ họp tại hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa Tăng chúng.”

Nghĩa là sau khi đi khát thực, ăn cơm xong rồi thì các vị Tỳ Kheo này mới hội họp ở hội trường, rộng lớn như là cái Tổ đường của mình ở đây vậy đó. Họ họp nhau, rồi họ ngồi mới nói chuyện với nhau về cái pháp tu. Thì có một vị Tỳ Kheo mới khởi sự nói ra cái điều này:

“Thật là vi diệu thay này chư Hiền Giả, hy hữu thay chư Hiền Giả. Thân Hành Niệm khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả lớn, có được công đức lớn như đã được Thế Tôn, bậc Trí giả, Kiến Giả, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố. Và câu chuyện này, giữa các vị Tỳ Kheo ấy đã bị đoạn diệt.”

Nghĩa là cái câu chuyện mà đang tuyên bố, nói ra như vậy thì đến đây thì cái câu chuyện đó bị gián đoạn đi, bị không có còn nói nữa. Thì lúc bấy giờ Đức Phật trong cái buổi chiều, mà họ đang bàn bạc về cái vấn đề Thân Hành Niệm, cái pháp Thân Hành Niệm thì trong khi đức Phật từ cái Thiên Tịnh Độc Cư, Ngài mới đứng dậy đi đến cái hội trường, đi đến cái chỗ mà các chúng Tỳ Kheo mà đang ngồi mà nói chuyện, bàn chuyện nhau, thì đức Phật đi đến đó thì các vị Tỳ Kheo ngưng, không có nói nữa. Tức là gián đoạn cái câu chuyện, không có tiếp nữa. Cho nên khi mà đức Phật đến hội trường, thì đức Phật mới hỏi: Đây cái đoạn mà chỗ mà đức Thế Tôn, Thầy xin đọc tiếp:

(08:37) “Thế Tôn vào buổi chiều từ Thiên Tịnh Độc Cư đứng dậy đi đến hội trường. Sau khi đến ngồi lên chỗ soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn bảo các Tỳ

Kheo: Ở đây này các Tỳ Kheo, các ông hiện nay đang ngồi bàn vấn đề gì, câu chuyện gì mà các ông bị gián đoạn?”

Nghĩa là các ông thấy tôi mà các ông ngưng lại đi, không có nói nữa, đó là câu chuyện gì? Thì đức Phật hỏi các vị Tỳ Kheo như vậy. Thì có một vị Tỳ Kheo đứng lên bạch như thế này: *“Ở đây, bạch Thế Tôn, sau khi ăn xong, sau khi đi khát thực trở về, chúng con mới ngồi tụ họp ở hội trường và câu chuyện sau này được khởi lên. Được một vị Tỳ Kheo khởi lên nói:*

“Thật vi diệu thay chư Hiền Giả, thật hy hữu thay chư Hiền Giả. Thân Hành Niệm này được tu tập làm cho sung mãn, có quả lớn, có công đức lớn đã được Thế Tôn, bậc Y giả, Kiến Giả, bậc A La Hán, Chánh Đăng Giác tuyên bố. Bạch Thế Tôn câu chuyện này của chúng con chưa bàn xong thì Thế tôn đã đến.”

Thì đức Phật nghe vị Tỳ Kheo đó nhắc trở lại cái chuyện mà các vị đang bàn về cái vấn đề mà cái pháp Thân Hành Niệm. Thì đức Phật nói:

(09:59) *“Này các Tỳ Kheo Thân Hành Niệm tu tập như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào có quả lớn, có công đức lớn?”*

Ở đây này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi đến một khu rừng, hay đi đến một gốc cây, hay đi đến một ngôi nhà trống và ngôi kiết già, lưng thẳng, và an trú chánh niệm trước mặt.”

3- NHỮNG CÁI SAI TRONG KINH THÂN HÀNH NIỆM

(10:18) Chánh niệm là cái niệm, giữ lấy cái niệm chân chánh đó là về cái niệm hơi thở. Thì thay vì thì ở đây cái bài Thân Hành Niệm, đầu tiên thì chúng ta phải dạy Thân Hành Niệm ngoại. Mà ở đây, cái bài này ngay từ vô thì Đức Phật lại dạy cái Thân Hành Niệm nội, tức là hơi thở. Cho nên nó không có thứ lớp, cái (mà) chúng ta thấy nó rõ ràng.

Theo Tứ Niệm Xứ thì Đức Phật có dạy rất rõ “*Trên thân quán thân mà tu về nhân tướng để khắc phục tham ưu thì tu về nhân tướng của nó*”. Nó không có hành, mà tu về cái nhân tướng, chứ không phải hành tướng.

Mà trên thân quán thân tu về Hành Tướng Ngoại thì đó là tu ở trong hành động như đi kinh hành, hoặc làm công việc của thân của mình, gọi là hành tướng ngoại.

Trên thân quán thân mà tu về Hành Tướng Nội, đó là hơi thở ra, hơi thở vô thì nó mới đúng

cách. Đó là trên Tứ Niệm Xứ đã dạy như vậy.

Còn ở đây vào cái bài Thân Hành Niệm thì chúng ta phải dạy ngay cái hành động ngoại trước, và hành động nội sau. Bởi vì hành động nội, nó nhắc cho chúng ta để đi vào một cái con đường Thiền Định, để làm chủ được sự sống chết. Vì vậy mà nương vào hành động nội này thì chúng ta sẽ khắc phục. Như Thầy đã dạy Tứ Chánh Cần, thì chúng ta nương vào hành động ngoại để mà ngăn chặn không cho các ác pháp sanh và nương vào hơi thở để ngăn chặn không cho các ác pháp sanh. Hành động nội và hành động ngoại chúng ta phải tu cái nào trước?

Bởi vì cái hành động nội nó rất khó, là vì chúng ta ngồi kiệt già, thì chúng ta không thể kéo dài cái thời gian dài một, hai tiếng đồng hồ, không thể dài được. Thứ nhất là ngồi kiệt già hai chân đau tê, thì không thể ngồi rồi. Mà bị Thọ đánh thì không bao giờ mà còn nhiếp tâm, ở trong tỉnh thức, ở trong hơi thở được. Chúng ta phải thấy cái kinh nghiệm dạy chúng ta biết điều đó mà.

(11:58) Cho nên ở đây mà nếu mà ngồi như vậy, hít thở như vậy thì cái thời gian chúng ta chỉ có gần ba mươi phút mà thôi. Cái sức chúng ta mà người chưa ngồi thiền lâu, chưa ngồi kiệt già

lâu, ba mươi phút là chịu không muốn nổi rồi đó. Bây giờ chúng ta mà ngồi hít thở như vậy, thì chúng ta dễ bị rơi vào hôn trầm, thù miên, vô ký. Nghĩa là cái tâm mà chúng ta giữ cho nó hoàn toàn tỉnh giác không có tạp niệm xen vào để tỉnh thức, để ngăn chặn các ác pháp thì lúc bấy giờ chúng ta sẽ rơi vào hôn ký, thù miên. Không có thể nào trật được.

Cho nên chỉ có khi mà chúng ta đi kinh hành, lao động thì chúng ta không bị rơi vào hôn trầm, vô ký, thù miên, chúng ta không bị rơi. Cho nên ở đây chúng ta thấy rằng cái bài pháp mà do Đức Phật dạy như vậy là thiếu trước, thiếu sau. Như vậy là người sau này đã kết tập, làm sai, không hiểu, không có kinh nghiệm. Chứ ông Phật dạy không phải thiếu kinh nghiệm như thế này. Nghĩa là ông Phật phải dạy cái nào trước, cái nào sau. Còn cái này dạy như vậy là sai. Mặc dù là cái bài pháp nói đúng, chớ không sai, nhưng mà điều kiện là thứ tự sắp xếp như vậy là sai. Cái người mà sắp xếp này là cái người không đúng.

Thầy mạnh dạn dám phê phán cái sai, cái đúng và Thầy nói rằng quý thầy đừng tin nơi cái miệng Thầy nói, mà hãy suy ngẫm coi có đúng không? Qua sự kinh nghiệm của quý thầy, quý thầy suy

ngã có đúng không? Nếu quý thầy chưa có tỉnh thức bằng hành động bên ngoài, mà quý thầy vội tỉnh thức bằng hơi thở thì quý thầy sẽ bị hôn trầm, thùy miên, vô ký. Bởi vì hết vọng tưởng là quý thầy sẽ bị. Thầy nói quý thầy cứ rút tĩa kinh nghiệm coi có không?

Còn quý thầy cứ đi kinh hành, cứ lao tác đi, quý thầy không rơi vào vô ký, hôn trầm thì sức tỉnh thức quý thầy càng ngày càng tăng lên. Ông Phật dạy có kinh nghiệm hẳn hoi đàng hoàng, nhưng người sau sắp xếp lại bài kinh này là người sau làm sai, họ là người không có kinh nghiệm. Chứ không lý mà ông Ca Diếp mà không biết điều này mà để mà kết tập Kinh Điển bằng cách là lấy trái làm phải, lấy phải làm trái như thế này sao? Cho nên nếu mà các thầy, các con, mà chúng ta có đủ cái Túc Mạng Minh, chúng ta trở về với cái thời quá khứ, chúng ta nghe cái bài pháp Thân Hành Niệm này Đức Phật đã dạy. Thì chúng ta biết rằng đúng hay sai, và người viết lại bài kinh này sai hay đúng? Chúng ta biết rõ.

(14:04) Bây giờ một mình Thầy khó mà xác định, nhưng mà Thầy dám xác định ở đây trước quý thầy. Nhưng không phải là chỗ quý thầy đem cái bài kinh này ra mà nói người ta làm sai, này

kia. Quý thầy lấy chỗ nào chứng minh? Cho nên quý thầy hãy tu như Thầy đi, rồi quý thầy trở về nghe Đức Phật Thích Ca nói lại cái bài kinh này Thân Hành Niệm. Trong khi Đức Phật dạy cho một số Tỳ Kheo này thì quý thầy sẽ nghe rõ từng bài trước, bài sau rất rõ ràng, chứ không phải như thế này.

Đây bây giờ Thầy nói về cái bài đầu tiên Thân Hành Niệm mà Đức Phật dạy là Chánh Niệm Hơi Thở. Thầy xin đọc tiếp: “*Chánh niệm vị ấy thở vô, chánh niệm vị ấy thở ra*”. Chánh niệm tức là biết hơi thở, biết hơi thở vô và biết hơi thở ra.

- Hay “*Thở vô dài vị ấy biết tôi thở vô dài, hay thở ra dài vị ấy biết tôi thở ra dài*”.

- Hay “*Thở vô ngắn vị ấy biết tôi thở vô ngắn, hay thở ra ngắn vị ấy biết tôi thở ra ngắn*.”

- “*Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô*”, vị ấy tập. “*Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra*”, vị ấy tập.

- “*An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô*”, vị ấy tập. “*An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra*”, vị ấy tập.

Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an

trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy này các thầy Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Cái bài pháp nó như vậy. Bây giờ Thầy sẽ giải thích cho các thầy thấy: “*Chánh niệm vị ấy thở vô, chánh niệm vị ấy thở ra*”, nghĩa là Chánh niệm, tức là Đức Phật muốn nhắc là mình phải biết, chứ chưa có nhắc gì hết. Bây giờ mình hít vô mình biết mình hít vô, thở ra mình biết mình thở ra, gọi là Chánh niệm.

(16:04) Còn bây giờ kể thì Đức Phật dạy: “*Thở vô dài, vị ấy biết tôi thở vô dài*” hay “*thở ra dài, vị ấy biết tôi thở ra dài*”. Thì câu “*thở ra dài*” hay là “*tôi thở vô ngắn*” hay “*tôi thở vô dài*”, thì cái thở ra, thở vô...

Bắt đầu cái chữ Chánh niệm là mình chỉ cần biết mà mình không có hướng tâm, mình không có nhắc. Mà đến cái chỗ mà thở “*Tôi thở vô dài, tôi biết tôi thở vô dài*”, hay là “*Tôi thở ra dài, tôi biết tôi thở ra dài*”, thì cái đó là Pháp Hướng kèm theo. Cho nên nó thường đóng và nhấn mạnh cho chúng ta biết rằng cái chỗ đó, để mà chúng ta nhắc cái tâm của mình kèm theo cái Pháp Hướng.

Cho nên ở đây chúng ta mới thấy cái kể của Đức Phật dạy: “*Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô*”,

nghĩa là mình hít vô, mình nhắc. Bây giờ mình không có nhớ cái thân của mình là cảm giác như thế nào, nhưng mình nhắc thì mình thấy có cái cảm giác của thân của mình. Cho nên “*Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra*”, phải không? Mình nhắc như vậy làm cho cái tâm mình nó chú ý vào cái cảm giác của cái thân của mình trong lúc mình đang tu.

Rồi “*An tịnh thân hành tôi biết tôi thở vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra*”. Đó thì cái bài Pháp Đức Phật bảo mình nhắc mình như vậy để cho mình biết cái sự an tịnh, rồi “*an tịnh thân hành*”. Thì ở đây do cái chỗ chúng ta tu tập cái thân, cho nên “*cảm giác toàn thân*”, rồi “*an tịnh thân hành*”, thì rõ ràng là chúng ta đang tu tập ở trong cái Thân Hành.

(17:52) Nhưng có cái bài pháp, để sắp tới đây thì Thầy đọc tới. Thì trong cái Thân Hành Niệm mà lại dạy nó lộn nữa. Ở đây thì “*An tịnh thân hành*” là đúng pháp, mà “*An tịnh tâm hành*” là sai.

Mình đâu phải tu trên cái tâm hành, mà mình tu trên cái thân hành, phải không? Mà mình nhắc “*An tịnh tâm hành*” là sai. Hay “*Cảm giác toàn thân tôi thở vô, cảm giác toàn thân tôi thở ra*”, thì cái đó là ở đây không phải là cái Thân Hành Niệm, mà cái

Tâm Hành Niệm. Cho nên từng cái pháp ở đây, thì trong cái bài Thân Hành Niệm, nó có cả cái cảm giác Tâm Hành, thì Thầy sẽ đọc tới.

Cho nên ở đây cái bài này nó rất đúng là vì:

“Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra, cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô”.

Rồi *“An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra, an tịnh thân hành tôi sẽ thở vô”.*

Ở đây mình đọc cái bài kinh, mình phải thấy rõ: Khi mà nói về thân hành thì cái cảm giác này là cảm giác của thân. Mà khi nói về tâm hành thì nó là cảm giác của tâm, hít vô, hít ra, nó do cảm giác của tâm.

PHÁP THÂN HÀNH NIỆM CÂU HỮU VỚI TỨ CHÁNH CẦN

Bây giờ đó khi mà mình đã hướng tâm, mình nhắc như vậy, thì vị ấy phải sống như thế nào? Sống tâm không phóng dật. Chứ không phải là mình phóng dật, mình phóng dật mà mình hướng tâm, mình tu vậy không kết quả đâu. Cho nên Đức Phật dạy ở trong cái bài kinh này trong khi vị ấy mà tu tập như vậy thì *“cái tâm không có được phóng dật; nhiệt tâm, tinh cần, siêng năng”*, tức là

nhiệt tâm đem hết cái sức nhiệt tâm của mình, và tinh cần là siêng năng. “*Các niệm và tư duy thuộc về thế tục đoạn trừ*”: lúc mà mình tu tập cái pháp hơi thở như vậy, thì mình đoạn trừ các cái pháp đó đi.

Thì sự thật ở đây nó chưa phải là trên cái pháp vô lậu, mà nó cũng chưa phải là trên cái Tứ Niệm Xứ. Mà nó chỉ mượn cái Thân Hành Niệm, mượn cái Định Chánh Niệm Tỉnh Giác ở trên cái hơi thở này mà để tu tập làm cho các ác pháp, ngăn chặn không cho sanh khởi.

(20:07) Ngăn chặn không cho sanh khởi. Mà ác pháp không sanh khởi, thì các thầy thấy cái câu chỗ này nè, thì cái tâm của người đó có phóng dật không? Không có phóng dật, phải không? Cái tâm của người đó phải siêng năng rồi, thì những cái chuyện mà thế tục, những cái chuyện ham muốn, những chuyện danh, chuyện lợi thì có đoạn trừ không? Lúc bây giờ mà mình cứ giữ cái niệm hơi thở như vậy thì nó sẽ đoạn trừ tất cả những cái tâm đó. Và vì vậy mà mình an tọa ở trong cái chỗ tu hành của mình, mình ngồi nó rất là an ổn. Chuyên nhất và định tĩnh, cái tâm mình nó định tĩnh ở trong cái hơi thở đó.

Như vậy là một vị Tỷ Kheo tu về Thân Hành Niệm. Mà ở đây chúng ta thấy cái bài Thân Hành

Niệm này, nó không phải độc lập là cái pháp Thân Hành Niệm, mà cái pháp này nó giúp cho chúng ta để đoạn trừ các pháp ác trong Tứ Chánh Cần.

Bởi vì khi mà tâm mình hướng ra, hướng vô như vậy thì nó có một ý gì mà nảy sinh ở trong đầu của chúng ta được không? Mà nó không có nảy sinh ra được thì cái tâm có phóng dật không? Không có phóng dật! Mà nó không có phóng dật thì các cái việc mà về thế tục, mà nó ham muốn thì nó có đoạn trừ không? Nó đâu còn ở trong tâm của mình được nữa.

Cho nên nó cụ thể và rõ ràng. Và vì vậy mà ác pháp không có sanh khởi được, và thiện pháp thì tăng trưởng. Thì ngay về hơi thở thì chúng ta đã tu tập được như vậy rồi.

Thì bây giờ kế tiếp Đức Phật lại dạy cái (Thân Hành Ngoại đây) Thân Hành Nội. Thay vì cái Thân Hành Ngoại đi trước, mà Thân Hành Nội phải đi sau mới đúng cách. Bởi vì mình phải tu tập Tĩnh Thức, rồi mình mới ngồi lại mình mới tu tập mới được.

Bây giờ Đức Phật lại dạy tới cái Thân Hành Nội. Thì trong khi ở đây, cái bài đầu tiên thì các thầy lại thấy nè: *“Các vị Tỳ Kheo đi đến một khu*

rừng hay đi đến một gốc cây hay một ngôi nhà trống” rồi mới tu về hơi thở đó. Mà nếu bây giờ “Lại nữa”, cũng đang ngồi mà làm sao đi?

Thì ở đây “Lại nữa” là cái bài kể, Đức Phật lại dạy Thân Hành Niệm đây:

(22:06) “Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi biết rằng tôi đi, hay đứng biết rằng tôi đứng, hay ngồi biết rằng tôi ngồi, hay nằm biết rằng tôi nằm. Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần các niệm và tư duy thuộc về thể tục đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Như vậy là cái bài này ở cái đoạn sau này, Thầy nói rằng khi mà chúng ta thực hiện Tứ Chánh Cần thì cái chỗ “Trong khi vị ấy sống không phóng dật”, chúng ta lúc bấy giờ có phóng dật không? Bây giờ cái hành động Thầy đưa tay, Thầy biết Thầy đưa tay. Thầy đi, Thầy biết Thầy đi. Thầy ngồi, Thầy biết Thầy ngồi. Thầy nói, Thầy biết Thầy nói. Thầy nằm, Thầy biết Thầy nằm. Thầy mặc y, Thầy mang bát, Thầy biết. Mỗi hành động Thầy làm Thầy đều biết cái hành động đó.

Cũng như bây giờ Thầy đang quét sân, Thầy biết Thầy đang quét sân. Mà Thầy sợ nó quên quét sân đi thì Thầy nhắc: “*Tôi quét sân, tôi biết tôi quét sân*”. Thì như vậy luôn luôn lúc nào, Thầy giữ gìn cái tâm của Thầy luôn luôn lúc nào cũng ở trên cái hành động của mình. Thì như vậy là những dục lạc của thế tục nó còn cám dỗ Thầy được không? Tâm Thầy nó còn phóng ra theo các pháp được không? Nếu mà phóng ra, thì nó là niệm ác mất rồi.

Cho nên áp dụng vào Tứ Chánh Cần thì chúng ta thấy rằng trong cái Thân Hành Niệm nó làm chúng ta tỉnh táo, rất tỉnh táo và chúng ta đoạn dứt, chấm dứt các pháp ác, không có cho nó sanh khởi. Đó là cái pháp tu Thân Hành Niệm.

Và như vậy cái đầu tiên chúng ta thấy bài kinh này Đức Phật phải dạy đi, đứng, nằm, ngồi, hành động của chúng ta bên ngoài trước, thì tới cái hơi thở sau là nó hay nhất. Bởi vì cái ngồi nó có thời gian ngắn, mà cái đi, mà làm tất cả những công việc nó có thời gian dài chúng ta để tập tinh thức.

(23:53) “*Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo khi bước tới, bước lui biết rõ mình đang làm. Khi ngó tới, ngó lui biết rõ mình đang làm*”.

Nghĩa mà biết mình đang ngó tới, ngó lui.

“Khi co tay, khi duỗi tay biết rõ mình đang làm. Khi mang áo Tăng Già Lê, mang bát, mang y biết rõ mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nếm biết rõ mình đang làm. Khi đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ mình đang làm. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thuộc về thế tục được đoạn trừ, nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập Thân Hành Niệm.”

Rõ ràng đây là phần chúng ta tu tập Thân Hành Niệm, rất rõ mà. Nhưng mà để ý ngược lại, cái bài tu tập này nó nằm ở trước, thứ tự của nó phải trước. Rồi sau đó chúng ta mới tu tập về hơi thở của chúng ta về Thân Hành Niệm, thì cái đó nó hay, quá hay và tuyệt vời. Đúng là biết cách sắp xếp cho từng cái giai đoạn tu trước, tu sau.

Còn bây giờ ngay vô tu hơi thở thì người đó ngồi chút xíu là bắt đầu họ bị đau hoặc này kia, họ bất an rồi, họ bị Thọ đánh rồi. Rồi họ ngồi một hơi đó thì bắt đầu họ rơi vào vô ký, hôn trầm. Bởi vì đang ở trong cái chánh niệm thì họ không có vọng tưởng thì họ cũng bị rơi vào vô ký. Chừng đó họ biết ở đâu mà họ lại chánh niệm được nữa, họ

mất đi. Cho nên đây là cái sai.

Mà khi mà tu tập Thân Hành Niệm ngoại này, nó đã tỉnh thức rồi, bắt đầu họ ngồi nửa tiếng, một tiếng là tỉnh thức, nó không bị rơi vào hôn trầm, thùy miên, vô ký. Đó là những cái kinh nghiệm đã dạy mình. Cho nên mình biết rằng khi mà bố cục một bài pháp thì phải cái pháp nào nói trước, cái pháp nào nói sau. Bố cục như vậy là bố cục sai.

(25:41) *“Lại nữa, này các thầy Tỳ Kheo! Các thầy quan sát thân này, từ bàn chân trở lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da chứa đầy bởi những vật bất tịnh, sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu. Này các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống, đựng các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra mà quan sát: đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.*

Cũng vậy, này các Tỳ Kheo! Một Tỳ Kheo quan sát thân này từ dưới bàn chân trở lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da chứa đầy bởi những vật bất tịnh,

sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.

Khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần các niệm tư duy thuộc về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Như vậy này các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo tu tập như vậy gọi là tu tập Thân Hành Niệm.”

Cái bài pháp này có phải Thân Hành Niệm không, các thầy? Khi nghe như vậy, có phải là Thân Hành Niệm không? Bây giờ chúng ta ngồi đây, cái ý của chúng ta quan sát cái thân này như một cái bao, nó chứa nào là răng, móng, lông, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, phero, phổi. Thì đây là cái bao nó chứa đầy đủ các thứ ở trong đó hết. Mình ngồi mình quan sát cái thân của mình, như vậy có phải là Thân Hành Niệm không?

(27:54) Đối với bài kinh như thế này mà gọi nó là Thân Hành Niệm thì các thầy có chấp nhận không? Như vậy có phải là cái người mà kết tập kinh điển này là kết tập sai không? Thân Hành Niệm là cái thân phải có sự động của nó mới Thân

Hành Niệm chứ, còn đấng này có động đâu. Cái ý của chúng ta đang quan sát cái thân, tức là quán sát cái thân của chúng ta nó như là một cái bao để chứa tất cả những cái đồ bất tịnh này, phải không?

Như vậy là Định Vô Lậu quán bất tịnh, chứ không phải là Thân Hành Niệm. Nó đâu phải là Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Bởi vậy khi đọc cái bài kinh, chúng ta mới biết được bài kinh sai hay bài kinh đúng. Mà đây là kinh Nguyên Thủy hẳn hoi, đàng hoàng, kinh Pali, chứ đâu phải là kinh Đại Thừa đâu. Còn nếu mà Đại Thừa mà Thầy đọc, bởi vì Thầy viết cái bộ Đường Về Xứ Phật mà trước đây, Thầy bác biết bao nhiêu bài kinh của Đại Thừa không? Thầy đập xuống biết bao nhiêu. Nhưng bây giờ Thầy không có cho ra những thứ đó đâu, nó động chạm biết bao nhiêu. Còn đây là bài kinh Nguyên Thủy mà họ dám kết hợp như thế này, để mà gọi là Thân Hành Niệm trong cái bài như thế này, thì thấy chỗ này có phải là cái bài Thân Hành Niệm không?

Đây là Thầy muốn nói để chúng ta biết được cái sai, cái đúng của kinh sách hiện giờ là nó quá, người ta không biết được cái đúng, cái sai. Mà đặt một cái tên Thân Hành Niệm là nó phải thực hiện, hồi nãy Thầy có giải thích từ cái tên của nó

phải thực hiện hành động của nó ở trong cái pháp môn. Mà đây đặt cái tên của kinh này là Thân Hành Niệm, mà chỗ này có phải là Thân Hành Niệm không?

Ngồi quán sát thân, cái thân nó cứng đờ đó, chớ nó có rung động chỗ nào mà gọi là nó hành, như vậy nó có đúng với cái tên không? Như vậy là sai. Nó chỉ có một cái bài thứ nhất là hơi thở, một cái bài thứ hai là hành động của thân của chúng ta bên ngoài, đó là đúng nhưng mà sự sắp xếp thì nó không đúng, cái trước, cái sau.

Các thầy cứ lấy trí tuệ, suy nghĩ của mình mà nghe những lời Thầy nói có đúng hay là sai. Chớ đừng có tin cái miệng của Thầy. Thầy nói theo cái ý của Thầy, cái sự hiểu biết của Thầy, còn quý thầy suy nghĩ cái lời của Thầy nói là đúng hay là sai. Bởi vì hầu hết quý thầy đều có một cái trí tuệ ở trong cái trí tuệ. Cho nên Đức Phật ngày xưa cũng nói: *“Ta nói đừng có tin Ta, những gì Ta nói mà làm có ích lợi, có sự giải thoát thì hãy tin. Mà không có ích lợi, không có sự giải thoát, người ta chê thì đừng có làm, nó không đúng đâu”*.

(30:04) Thì những lời mà Thầy nói ở đây, thì các thầy còn suy nghĩ những lời Thầy nói đúng hay sai.

Đó thì toàn bộ cái bài kinh này nó rất nhiều, chứ không phải họ nói kết hợp lại nó đủ thứ ở trong này, nó tất cả những cái. Thậm chí như bốn Thiền nó cũng ghép vô đây, bốn cái Định nó cũng ghép vô đây, mà nó nói gọi là Thân Hành Niệm của nó. Thì tất cả những cái này đều là cái sai của nó. Thân Hành Niệm chỉ có một cái khoảng thời gian hành động nội và hành động ngoại và nội, ngoại một lượt mà thôi.

Cho nên trên Tứ Niệm Xứ, Thầy giảng về Tứ Niệm Xứ, các con sẽ thấy rõ. Ở trên Tứ Niệm Xứ, bắt đầu thì chúng ta tu về Nhân Tướng nó trước. Rồi sau đó chúng ta mới tu về cái Hành Tướng của nó, Hành Tướng Ngoại và Hành Tướng Nội. Sau khi Hành Tướng Ngoại và Hành Tướng Nội xong rồi thì chúng ta tu Hành Tướng Nội và Hành Tướng Ngoại đồng thời một lượt. Nó hai cái, vừa tu ở ngoại, mà vừa tu ở trong nội nữa.

Cũng như bây giờ quý thầy tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, vừa đi mà vừa nường hơi thở, cả hai cái chứ không phải một cái, thành ra nội và ngoại. Thì hơi thở của chúng ta như thế nào, là nội, phải không? Mà ngoại là hành động của chúng ta đi kinh hành là ngoại. Lấy cái hành động nội này mà thực hiện với cái hành động ngoại kia, thì hai cái

nội, ngoại đồng thời tu một lượt. Thì do đó không phải là sức tinh của chúng ta cao lên sao? Cho nên ở trong Tứ Niệm Xứ xác định rõ mà, nội, ngoại đồng tu mà. Còn bắt đầu tu cái ngoại, rồi tu cái nội, rồi mới nội, ngoại đồng tu.

Thì ở đây nó có những cái sai mà Thầy phải dạy để cho các con thấy rằng trong khi chúng ta phải lấy được những cái đúng, thế nào đúng để mà chúng ta tu tập. Chứ không phải đọc bài kinh như thế này rồi bắt đầu chúng ta ngồi đây mà quán bất tịnh. Mà Quán Bất Tịnh tức là tu Định Vô Lậu để đoạn diệt các pháp ác, đoạn dứt các pháp ác.

Các pháp ác chưa sanh thì tu Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Niệm Hơi Thở để ngăn chặn, không cho nó sanh. Các thầy hiểu chứ? Bởi vì ngăn chặn tức là chúng ta tu ở trong tỉnh thức thì không có nó khởi ra được, phải không? Tỉnh thức ở trong hành động ngoại, tỉnh thức ở trong hành động nội, rồi tỉnh thức ở trong hành động nội và ngoại. Đó là như quý thầy kết hợp giữa hơi thở và bước đi kinh hành của mình hay việc làm của mình, đó là nội - ngoại.

(32:12) Còn bây giờ mà quán bất tịnh, tức là tu Định Vô Lậu, mà vô lậu là các pháp ác đã sanh cho nên chúng ta phải đoạn diệt. Mà nó sanh các

pháp gì? Bây giờ nó chấp cái ngã nè, nó sân, si, nó phiền nào nè, thì chúng ta phải coi nó chấp cái thân này là ngã hay chấp cái tâm. Mà nếu chấp thân thì chúng ta mới quán bất tịnh. Quán xem coi cái thân này, là cái bao da này nó sẽ chứa những cái gì, cái gì hôi thúi bản thiu như thế nào, thì đó để mà chúng ta đoạn dứt cái chấp ngã của chúng ta.

Mà nó kiến chấp thì nó thuộc về tâm, thì chúng ta phải quan sát cái tâm để mà chúng ta tu Định Vô Lậu, “*Trên tâm quán tâm*” mà, tu Định Vô Lậu để quét sạch cái kiến chấp của chúng ta, nó làm cho chúng ta đi vào đúng con đường của Đạo Phật.

Như vậy thì quý thầy thấy rằng trong con đường tu tập của mình, thì những cái bài kinh như vậy, thì chúng ta làm sao mà tin nổi được, mà chúng ta theo đó mà chúng ta tu? Mà nếu mà cứ đọc bài kinh Thân Hành Niệm này rồi tôi tu đủ thứ, tôi cứ đọc như vậy, mà cái danh từ đọc thì các thầy thấy cái chỗ mà để khắc phục tham ưu, cái chỗ mà đoạn trừ các ác pháp thì Đức Phật nói như thế này, chúng ta biết cái pháp nào mà chúng ta đoạn dứt nó nè:

“Trong khi vị ấy sống không phóng dật”.

Sống không phóng dật, bây giờ chúng ta sống không phóng dật, chúng ta làm sao? Cái tâm mình, nó cứ ngồi đây mà nó phóng, nó nhớ cái này, nhớ cái kia, nó không phóng dật sao? Nó phóng dật đó chứ. Vậy thì muốn không phóng dật thì phải làm sao? Thì rõ ràng là cái pháp hồi nãy, mà chúng ta nương vào cái hơi thở, mà nương vào cái hành động đi thì cái tâm nó phóng được không? Cái pháp đó nó làm cho chúng ta có phóng được không? Bây giờ chúng ta đang biết hơi thở, đang biết hành động đi thì cái tâm nó còn cái chỗ nào mà nó phóng ra không? Nó có phóng dật đâu. Cho nên chúng ta nhiệt tâm, tinh cần ở trong giữ gìn trong cái hành động thì nó không còn cái kẽ hở, thì cái tâm nó không phóng dật. Rồi bây giờ:

(33:57) *“Các niệm và tư duy thuộc về thế tục.”*

Tư duy tức là suy nghĩ. Các cái niệm nó chưa có khởi ra, nó vì cái pháp mà Chánh Niệm Tỉnh Giác, nó làm cho các pháp đó đoạn dứt đi, nó không có khởi ra được thì chúng ta có pháp nào đâu mà chúng ta lại tư duy nó, suy nghĩ nó như Định Vô Lậu để mà chúng ta đoạn trừ? Cho nên chúng ta có đoạn trừ gì đâu? Do cái pháp Chánh Niệm đó mà chúng ta ngăn chặn các pháp ác thì các pháp ác không sanh. Cho nên chúng ta đâu có

cái pháp nào mà chúng ta cần phải đoạn trừ?

Do đó thì tâm chúng ta như thế nào? Bây giờ nội tâm chúng ta sẽ an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh. Rõ ràng là quý thầy cứ giữ gìn vừa hơi thở, vừa hành động đi, hay hoặc trong hành động đi, hoặc chuyên nhất một hơi thở, thì do đó các thầy có thấy tâm của mình chuyên nhất và định tĩnh không? Và có thấy sự an tọa, sự ngồi hay sự đi của mình an ổn không? Chắc chắn là có sự an ổn.

Như vậy thì chúng ta có cần quán xét đoạn trừ không? Mà ở đây thì viết như vậy. Bây giờ đã tu cái pháp đó rồi, mà bây giờ còn phải đoạn trừ nó thì cái bài kinh như vậy là chúng ta đã có pháp, đã ngăn chặn, đã làm cho nó không sanh thì cái gì mà còn sanh trong này mà phải đoạn trừ? Cho nên ở đây chúng ta có pháp chúng ta tu thì chúng ta không có còn lo nó nữa.

“Lại nữa, này các Tỳ Kheo! Tỳ Kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày. Thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen, nát thối ra. Tỳ Kheo quán thân ấy như thân này, tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi bản chất ấy.”

(35:48) Nghĩa là mình quan sát cái thân ma

phồng lên như vậy là. Bây giờ thì quý thầy thấy trong bài kinh này, nó là một cái quan sát một cái thân mà sinh, hồi thúì như vậy, để chúng ta tu, phá cái ngã của chúng ta. Chấp cái thân là cái ngã của mình, như vậy là mình tu Định Vô Lậu, chứ không phải là tu Định Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Cho nên ở đây, mình biết rằng trong cái pháp mà Tứ Chánh Cần thì mình cần phải tu ba cái định: Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở và Định Vô Lậu, nó ba cái định.

Nhưng Định Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Niệm Hơi Thở là nó ngăn chặn các pháp ác, Định Vô Lậu thì nó đoạn dứt các pháp ác.

Chúng ta đã hiểu được như vậy, thì ở đây chúng ta chỉ nói về Thân Hành Niệm. Tức là chúng ta chỉ nói về cái thân, cái phân hoạt động của cái thân, tu ở trong các hành động của cái thân để ngăn chặn các pháp ác, chứ không phải tu ở trong Định Vô Lậu, để mà quán xét. Vì chưa tới cái phần này, cho nên cái Định Vô Lậu thì phải nói trong cái phần khác, không phải nói ở trong Thân Hành Niệm, trong cái bài kinh này.

Cho nên ở đây tuy rằng chúng ta tu tập cái Định Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Niệm Hơi

Thở thì như Thầy đã nhắc lại ở trong bài kinh này rồi. Thì chúng ta đã thấy rằng từ các hành động đi, đứng, nằm, ngồi, co tay, mặc áo, ăn, uống, tất cả mọi cái hành động đó, đều là tỉnh thức trong hành động đó gọi là Chánh Niệm Tỉnh Giác. Rồi đồng thời cái hơi thở ra biết thở ra, mà hơi thở vào biết vào thì chúng ta biết được hơi thở ra, vào như vậy, đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác của hơi thở.

Danh từ của nó nó gọi là Định Niệm Hơi Thở. Vì Định Niệm Hơi Thở Thầy đã nói nó là trợ pháp, để cho nó trợ các pháp khác, sau này chúng ta nhập Thiền Định thì cũng đều nương vào hơi thở này mà chúng ta nhập các Thiền Định. Nhưng đầu tiên mà chúng ta tu nó thì đương nhiên được xem nó là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định chứ không phải là Định Niệm Hơi Thở. Bởi vì giúp cho chúng ta tỉnh thức ở trong hành động nội. Mà hành động nội tức là hơi thở ra, hơi thở vô.

(38:09) Cho nên ở đây gọi nó là Định Niệm Hơi Thở thì cũng được, hay gọi nó là Chánh Niệm Tỉnh Giác trong nội thân của chúng ta thì cũng được. Vì vậy mà cái phần, cái bài kinh này, Thân Hành Niệm thì nó chỉ có hai phần: một phần hơi thở và phần hành động thân của chúng ta. Nó xác định cho chúng ta biết hai cái định đó

để ngăn chặn các pháp ác ở trong Tứ Chánh Cần, nó không cho sanh ra.

Và đến cái Định Vô Lậu thì nó phải quán xét thân bất tịnh, những các pháp đều vô thường, khổ, không, vô ngã của nó. Tất cả những cái pháp đều là nó không thường còn, cho nên làm cho cái tâm của chúng ta không dính mắc và chấp đắm. Đó là Định Vô Lậu. Để các pháp khác mà nó khởi trong đầu của chúng ta ra thì ngay đó chúng ta phải quán sát nó, rồi chúng ta diệt xả nó đi, đoạn dứt nó đi, không được kéo dài nó, thì đó là chúng ta đã đoạn các pháp ác.

4- THIỆN PHÁP CỦA ĐẠO PHẬT

(39:07) Như vậy khi mà ngăn chặn không cho các pháp ác sanh khởi và đoạn dứt các pháp ác đã sanh khởi thì chúng ta đã có ba cái Định để mà chúng ta tu tập, để thực hiện được Tứ Chánh Cần. Mà khi thực hiện được Tứ Chánh Cần như vậy rồi thì ngày ngày chúng ta sống trong thiện pháp. Mà trong thiện pháp thì cái thiện pháp đó thì như Thầy đã nói. Thầy xin nhắc lại là cái thiện pháp đó nó không phải là một cái việc đi làm việc từ thiện. Như từ lâu tới giờ, như các cô, các thầy ở đây tu hành, thì nghe thiện pháp thì người ta không biết là cái thiện nào đúng, mà cái thiện nào

sai.

(39:58) Nhưng không ngờ là cái tâm chúng ta hoàn toàn nó không tham, không sân, không si, nó không ở trong Thập Ác thì nó là Thiện Pháp. Chứ đâu phải là cái chuyện ở ngoài kia mà đem vào nó là thiện pháp. Chuyện ở ngoài mà đem vào thiện pháp, đó là chuyện phóng sanh, chuyện đem việc bố thí, từ thiện, đó là chuyện ở ngoài. Còn cái chuyện mà thiện pháp ở trong của chúng ta nó là thập thiện. Không tham, không sân, không si, không trộm cắp, không tà dâm, không sát sanh, không nói vọng ngữ, ác ngữ, lưỡng thiệt, không nói phiếm ngữ, thì tất cả những cái đó là những cái ác pháp.

Còn cái mà chúng ta hiện giờ đã giữ gìn được, cái tâm của chúng ta không có sanh khởi những cái ác pháp đó thì tức là thiện pháp. Mà tăng trưởng cái thiện pháp đó ra, tức là chúng ta kéo dài cái thời gian của cái tâm của chúng ta không có ác pháp đó thì tức là tăng trưởng thiện pháp.

Chứ không phải là làm việc từ thiện bên ngoài mà đem vào gọi là tăng trưởng thiện pháp. Như mua chim cá phóng sanh, bây giờ mua một con, hai con, ba con là ít, bây giờ mua nhiều gọi là tăng trưởng, không phải. Mua một trăm, hai trăm, một

ngàn, một triệu con gọi là tăng trưởng, không phải. Cái chuyện đó không phải là cái chuyện làm của một người tu ở trong Tứ Chánh Cần.

Cho nên hiểu đúng thì nó sẽ được giải thoát, mà hiểu sai thì không giải thoát. Mà hiểu đúng thì tức là chúng ta có pháp môn tu tập đúng. Đó là Chánh Niệm Tỉnh Giác Định, đó là Định Niệm Hơi Thở, đó là Định Vô Lậu. Vì vậy ba định này nó đã giữ cho chúng ta thực hiện được thiện pháp ở trong tâm của mình, tức là thực hiện được sự giải thoát ở trong tâm của mình. Một người biết được cách thức tu tập Tứ Chánh Cần thì Thầy tin rằng các thầy sẽ được giải thoát.

Và đồng thời hôm nay, sẽ đem cái bài Thân Hành Niệm, tức là cái hành động của cái thân, để mà chúng ta đặt cái niệm mà chúng ta tu Tứ Chánh Cần, như cái bài pháp Thân Hành Niệm mà Phật đã dạy ở trong Trung bộ.

(41:54) Nhưng vì cái bài kinh này nó lộn xộn, nó đủ cách, đủ thứ của nó ở trong này, cho nên Thầy đọc ra để mà quán xét được cái sai của kinh và đồng thời để nhắc lại cái bài kinh Phật dạy đúng như vậy là Thân Hành Niệm. Còn những cái khác thì chưa phải là Thân Hành Niệm để chúng ta biết. Sau này, vì cái thời gian mà các con tu

xong rồi, các con cần phải nghiên cứu kinh sách này lại. Đọc lại tất cả những kinh sách hết, nghĩa là... (42:33)

(Ghi chú của người trước: Đoạn sau này hình như được thêm vào từ các bài pháp thoại khác?)

(42:32) Cho nên vì vậy đó mình muốn mà cho nó nhiếp phục được thì mình nương vào hơi thở, mình tác ý, mình nhắc nó, mình phải chủ động...

(42:42 Trước khi mà học về Tứ Niệm Xứ thì Thầy sẽ nhắc lại để cho chúng ta rõ được cái Định Niệm Hơi Thở mà Chư Phật, nhất là Đức Phật Thích Ca, Ngài đã dạy rất rõ ràng trong Định Niệm Hơi Thở. Mà từ lâu thì Thầy chỉ dựa vào theo các hơi thở của các Tổ dạy như pháp An Bang, như Sổ Tức Quan tức là đếm hơi thở. Hoặc là Tùy Tức, tức là khi mà đếm quá thuận thực, thì chúng ta xả cái đếm, để chúng ta còn nương theo hơi thở gọi là Tùy Tức. Nhưng những pháp đó nó không đúng với cái Định Niệm Hơi Thở của Phật đã dạy.

Hôm nay vì soạn và viết ra để thành một cái giáo án Đường Lối Tu Tập Của Đạo Phật, cho nên những gì mà Đức Phật đã dạy thì chúng ta

dạy lại, Thầy triển khai, Thầy dạy lại. Còn những cái gì không phải của Đạo Phật thì Thầy không có dạy như trước kia mà Thầy tùy thuận Đại Thừa, kinh điển Phát Triển, mà Thầy không có bỏ ra.

(43:57) Hôm nay là vì bỏ ra để chúng ta thanh lọc lại cái nào là của Đạo Phật và cái nào không phải của Đạo Phật. Cho nên chúng ta thấy Đức Phật cũng có dạy hơi thở _ Định Niệm Hơi Thở _ nhưng mà dạy khác hơn các Tổ. Do như vậy thì hôm nay Thầy thêm để cái phần mà định niệm hơi thở. Vì chúng ta biết rằng hơi thở ra, hơi thở vô mà khi để tu mà ngăn chặn các pháp ác thì chúng ta nó có khác.

Là vì chúng ta tỉnh thức ở trong hành động nội thân chúng ta. Như ở trong Tứ Niệm Xứ “*trên thân quán thân*” tu về hành tướng nội. Hành tướng nội là cái hành động của cái thân nội của mình, là cái hơi thở ra, hơi thở vô. Nghĩa là hơi thở chúng ta dài thì chúng ta nương theo dài mà chúng ta nương vào đó tỉnh thức ở trong hành động đó để làm cho các pháp ác không sanh ở trong tâm của chúng ta. Thì cái Định Niệm Hơi Thở đó là trong khi đó nó trợ giúp cho cái Tứ Chánh Cần. Trong khi mà tu Định Niệm Hơi Thở như vậy, thì các con cũng như quý thầy cũng phải biết rằng đây

là tỉnh thức chánh niệm ở trong hơi thở, cho nên chúng ta thường dùng cái Pháp Hướng.

Nói chung là cái pháp nào như Chánh Niệm Tỉnh Giác Định tu ở trong mọi hành động thì chúng ta cũng có Pháp Hướng. Chứ không phải là Thầy dạy đây, Thầy không nhắc Pháp Hướng, nhưng mà quý thầy cũng nhớ là phải có Pháp Hướng. Ví dụ như mình đi mười bước, hai chục bước thì mình nhắc: “*Tôi đi kinh hành, tôi biết tôi đi kinh hành*”. Hoặc là tôi quét sân, mình quét năm, mười chổi thì mình nhắc: “*Tôi quét sân, tôi biết tôi quét sân*”. Đó là Pháp Hướng mà, để nó kèm theo, nó giữ cho cái tâm mình đi dài, một thời gian dài ra mà không có tạp niệm, hoặc không có vô ký, quên đi hành động mình đang làm công việc đó.



10-ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ HỖ TRỢ CÁC PHÁP TU KHÁC



1- ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ LÀ PHÁP HỖ TRỢ

(00:00) Không có cái vô ký quên đi cái hành động mình đang làm công việc đó. Thì cái Định Niệm Hơi Thở mà chúng ta hướng về cái hơi thở, hướng tâm về hơi thở để cũng là nhắc. Tức là cái pháp hướng này là pháp hướng nhắc tâm, để cho nó tỉnh thức ở trong cái hơi thở. Cái tâm chúng ta tỉnh thức mãi mà nó không bị mê hay hoặc là không bị có một cái niệm khác xen vô.

Cho nên thí dụ như, mình tu về tỉnh thức cái hơi thở của mình, thì cái pháp hướng, các thầy cũng nhớ rằng mình nhắc. Thí dụ như mình hít thở, năm mười hơi thở thì mình nhớ: *“Tôi thở vô, tôi biết tôi thở vô, tôi thở ra, tôi biết tôi thở ra”*. Tức là mình nhắc để cho mình biết mình thở vô, thở ra, thì đó là mình tập tỉnh thức. Tỉnh thức.

(0:39) Còn trái lại, cái Định Niệm Hơi Thở thì nó cũng bắt đầu từ cái tỉnh thức đó, nhưng nó còn có những cái khác nữa, chứ không phải có bấy nhiêu đó không. Cho nên ở đây, Thầy muốn

nhắc lại về cái Định Niệm Hơi Thở là tại vì nó là một cái pháp môn trợ cho tất cả các pháp môn khác. Như Thầy có nói, nó là một cái trợ động từ, nó cũng giống như một cái trợ động từ của pháp ngữ, để mà chia tất cả những cái động từ khác.

Thì hôm nay, thì chúng ta thấy rằng trong cái hơi thở, cái Định Niệm Hơi Thở là cái Định Hơi Thở đó, nó là cái pháp để mà giúp chúng ta tu hành các pháp khác. Cho nên mới đầu thì chúng ta học, chúng ta thấy, chúng ta chỉ hướng có: *“Hơi thở vô tôi biết tôi thở vô, hơi thở ra tôi biết tôi thở ra”*. Đó là mình nhắc, rồi mình thở năm, mười hơi thở mình lại nhắc một lần.

Thì như vậy, nó giúp cho mình tỉnh thức ở trong ba mươi phút hay là một giờ khi mình tu tập. Để cho mình tỉnh thức đó để mà ngăn chặn, nó ngăn chặn cái mục đích của cái tỉnh thức đó không phải nó đem lại cái kết quả của cái hơi thở đó mà chúng ta nhập thiền, nhập định gì cả. Mà nó ngăn chặn được cả ác pháp không sanh khởi ở trong tâm của chúng ta như tham, sân, si, ham muốn cái này, thương nhớ cái kia, giận hờn cái nọ.

Cái mục đích của nó sẽ đạt được, là ngay chúng ta giữ gìn được cái tâm, ở trong cái hơi thở, thì chúng ta biết rằng tâm chúng ta không khởi ra

niệm ác, không có thương, ghét, giận, hờn ai hết. Vì nó mắc tinh thức ở trong cái hành động của hơi thở, cho nên nó đâu có sanh được pháp nào.

Cho nên ngay liền chúng ta thấy có sự giải thoát, nó không còn một cái tâm niệm làm chúng ta buồn khổ, hay là thương ghét hay là giận hờn ai nữa, nó không có ác pháp. Đó là chúng ta đã đạt, Nhờ cái Định Niệm Hơi Thở như vậy, mà chúng ta đã đạt được cái cứu cánh, cái cứu cánh là cái giải thoát. Cái mục đích mà chúng ta thực hiện trong cái pháp tu đó. Cho nên ngay liền thì chúng ta thấy có sự giải thoát thật sự.

(2:28) Thì cái sự giải thoát thật sự đó, nó giúp cho chúng ta một cái kết quả rõ ràng và cụ thể, là khi trong cái giờ phút tu thì chúng ta cũng thấy, mà sau cái giờ phút tu chúng ta bắt đầu đi vào những cái hành động như đi, đứng, nằm, ngồi. Tất cả những cái hành động mà ngoại thân đó, chúng ta không tu cái Định Niệm Hơi Thở nữa, thì chúng ta cũng đang giữ cái tâm của mình không có cái niệm khởi, do đó ngày này qua ngày khác thì chúng ta hoàn toàn là không có ác pháp.

Đó là cái mà chúng ta vừa cái Định Niệm Hơi Thở mà cũng vừa với cái Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, nó ngăn chặn được các pháp ác không sanh

khởi trong tâm chúng ta. Và khi nào mà lỡ nó có sanh một cái pháp gì đó thì chúng ta đoạn dứt liền bằng cái Định Vô Lậu, như các con và cũng như các thầy cũng biết.

Bây giờ, Thầy kể tiếp cái bài Định Niệm Hơi Thở để chúng ta biết nó không phải tu có bao nhiêu đó, để mà đạt được cái niệm ác mà thôi, tăng trưởng cái niệm thiện mà thôi. Nó còn có những cái đặc biệt của nó để nó tự thân của nó cũng có giải quyết cho cái giải thoát của cái Thân-Thọ-Tâm-Pháp của chúng ta.

Bởi vì, ngoài cái Thân-Thọ-Tâm-Pháp, Tứ Niệm Xứ này, bốn cái nơi mà để chúng ta tu tập tức là bốn cái lãnh vực mà để tu tập, thì chúng ta đều đặt các pháp trên đó mà tu tập. Tu tập cho tất cả cái bốn cái chỗ này nó trở thành tốt đẹp và nó trở thành thanh tịnh. Chứ không phải là Tứ Niệm Xứ là có một cái gì mà có cái pháp để làm cho một cái khác thanh tịnh, không phải. Tứ Niệm Xứ là chỉ bốn cái chỗ để chúng ta đặt các pháp trên đó mà chúng ta thực hiện cho nó thanh tịnh, bốn cái chỗ đó thanh tịnh.

2- BƯỚC ĐẦU ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

(04:07) Bây giờ nói về cái Định Niệm Hơi

Thở. Cái bài tập thứ nhất về Định Niệm Hơi Thở, nó có từng bài tập thứ nhất, bài tập thứ hai, bài tập thứ ba, chứ nó không phải có một cái bài mà: “*Hơi thở ra tôi biết tôi thở ra*” mà: “*Hơi thở vô tôi biết tôi thở vô*” đâu. Đó là cái Chánh Niệm Tinh Thức của cái hơi thở đầu tiên chúng ta tu.

(4:26) Cho nên ở đây đầu tiên thì đức Phật có khuyên như thế này nè, một người mới tu tập cái Định Niệm Hơi Thở, thì cái vị đó phải đi đến một khu rừng. Khu rừng là cái nơi vắng vẻ, cái nơi không có người ta đến. Hay đi đến một cái gốc cây, một cái gốc cây ở cái nơi nào mà có cái gốc cây hoặc này kia, để cho mình ngồi ở bên gốc cây đó mình tu tập.

Tức là cái cây có cái gốc, thì cái cây nó có cái tàn nó mát mẻ, cho nên mình ngồi dưới gốc cây đó mình tu. Hay đi đến chỗ một cái nhà trống, chỗ nhà trống tức là cái nhà mà không có ai hết, họ bỏ trống rỗng đó. Chúng ta sẽ vào những cái nơi vắng vẻ đó, cái nơi yên tịnh đó mà chúng ta tu tập, tu tập cái Định Niệm Hơi Thở.

Thì trước tiên chúng ta muốn tu tập nó thì chúng ta đi chọn cái chỗ, cái chỗ mà vắng vẻ như vậy. Rồi bắt đầu chúng ta ngồi kiết già. Ở đây đức Phật không có dạy chúng ta ngồi bán già mà dạy

chúng ta ngồi kiết già, nghĩa là phải treo hai chân. Lưng thì thẳng lên, rồi đặt cái niệm hơi thở trước mặt của chúng ta. Nghĩa là như Thầy đã nói, cái Niệm Hơi Thở chúng ta mà đặt trước mặt, tức là cái tụ điểm. Cái tụ điểm chỗ đó, cái hơi thở ra và hơi thở vô.

Như vậy thì cái nhân trung của chúng ta là cái chỗ mà nó từ cái hơi thở hít vô thì nó cũng đi ngang qua đó, mà từ cái hơi thở thở ra nó cũng đi ngang qua đó. Cho nên lấy cái chỗ tụ điểm đó mà chúng ta làm cái chỗ để tâm chúng ta tập trung ở chỗ đó, để biết cái hơi thở ra và hơi thở vô.

Cho nên đặt niệm ở trước mặt của chúng ta, tức là ở trước cái mặt của chúng ta là cái nhân trung của chúng ta, đặt cái niệm chỗ đó đó. “*Vị ấy Chánh Niệm*”, Chánh Niệm đây là không phải là tà niệm, tức là cái Chánh Niệm ở đây là cái tập trung tâm của chúng ta đó, gọi là Chánh Niệm. Tức là mình đặt cái niệm hơi thở ngay tại cái chỗ tụ điểm, tức là mình chọn lựa cái chỗ nào đó thì mình mới đặt cái niệm hơi thở của mình, cho nó thở ra, thở vô ở đó.

Cho nên Phật nói: “*Chánh Niệm hơi thở vô và Chánh Niệm hơi thở ra*”. Nghĩa là mình đặt cái chỗ nào đó để cho cái hơi thở từ đó, nó xuất phát ra

vô. Cho nên gọi là: “*Chánh Niệm hơi thở vô, Chánh Niệm hơi thở ra*”. Đó là cái thứ nhất để mà chúng ta biết chọn cái tụ điểm.

(6:34) Nếu mà tu tập không có chọn được tụ điểm, thì bây giờ chúng ta thở, thấy nó thở chỗ này, lát nữa chúng ta thấy thở chỗ kia, lát nữa chúng ta thấy từ ở ngoài này nó xa rồi nó đi vô hoặc là đi theo hơi thở, chạy theo đủ thứ cái chỗ, nơi. Cho nên nó không có lại tập trung được, cái tâm nó không có gom tập trung được. Cho nên, chúng ta phải đặt cho nó nằm yên một chỗ.

3- TẬP LUYỆN ĐỊNH DIỆT TÂM GIỮ TỬ

(06:55) Bây giờ cái bài tập thứ nhất. Khi mà chúng ta đã đặt niệm đúng chỗ rồi, tức là có tụ điểm rồi, hơi thở ra hơi thở vô tại chỗ đó rồi, thì bắt đầu chúng ta tập cái bài tập thứ nhất. Đây, quý thầy và các con hãy nghe cái bài tập thứ nhất về hơi thở. Mà từ lâu, thì Thầy cũng dạy hơi thở, Thầy cũng nhắc đi nhắc lại nhưng mà không có nói rõ ràng như hôm nay. Vì hôm nay là dạy về cái giới hạnh, sự tu tập nó làm cho chúng ta thanh tịnh ở trong giới. Thân tâm chúng ta thanh tịnh, không có phạm giới, nó làm cho chúng ta có đầy đủ đức hạnh giải thoát, làm cho mình không khổ mà người khác không khổ.

Thì cái hơi thở, bây giờ bài tập thứ nhất thì chúng ta tập như thế nào? Chúng ta ngồi ngay ngắn rồi, bây giờ chúng ta mới nhắc: *“Thở vô dài, tôi biết tôi thở vô dài”*. Bây giờ mình thở vô tức là hít vô đó, mà cái hơi thở của mình dài thì mình biết: *“Tôi thở vô dài”*.

Bây giờ, mình bắt đầu mình thở vô dài rồi, cái thứ hai thì mình phải thở ra. Bởi vì nó hai hơi thở nó mới vào một cái tức. Tức là một hơi thở, một trọn vẹn một hơi thở. Cho nên bây giờ hít vô rồi thì bắt đầu thở ra: *“Thở ra dài, tôi biết tôi thở ra dài”*. Đó, rõ ràng là mình nhắc, tức là nhắc cái tâm của mình.

Như hồi nãy đó: *“Tôi thở vô, tôi biết tôi thở vô, tôi thở ra, tôi biết tôi thở ra”*, đó là mình nhắc như vậy. Nhưng bây giờ thì lại về cái bài tập này, nó thuộc về Định Niệm Hơi Thở mà nó không phải trợ giúp cho Tứ Chánh Cần, mà nó tập luyện cho nó thuần thục. Để rồi mình dùng nó mà mình câu hữu với tất cả, tức là kết hợp với các pháp khác để mà tu tập.

(8:30) Cho nên cái bài tập thứ nhất của nó: *“Hít vô dài (hay là thở vô dài) tôi biết tôi thở vô dài”*. Tức là mình nương theo cái hơi thở rồi mình nói, mình hướng tâm mình nhắc ở trong đầu của

mình cái câu này, rồi: “*Thở ra dài, tôi biết tôi thở ra dài*”. Đó, là hai cái câu này nó kết hợp lại nó làm một cái hơi thở của chúng ta, một hơi thở tức là hít vô thở ra.

Rồi kể đó mình thấy, bây giờ cái hơi thở của mình nó không có dài mà mình nói dài là trật, nó không đúng. Cho nên, mình thấy cái hơi thở mình nó ngắn, vậy cho nên bây giờ đó, mình mới sửa lại cho đúng theo cái hơi thở của mình.

Mà muốn sửa đúng cái hơi thở của mình, thì mình thấy nó ngắn, cho nên mình nói: “*Thở vô ngắn, tôi biết tôi thở vô ngắn*”. Cho nên thì, tức là đây là một hơi thở nè, mình hít vô thì mình nói: “*Thở vô ngắn, tôi biết tôi thở vô ngắn*”. Rồi bắt đầu bây giờ mình thở ra thì mình nói theo cái hơi thở mình đang ra: “*Thở ra ngắn, tôi biết tôi thở ra ngắn*”. Rõ ràng là nhắc cho mình, cái pháp hướng này nhắc cho mình biết cái hơi thở của mình.

Rồi trong khi mình nhắc như vậy, thì mình lại làm thình, mình không nói nữa. Mà mình cứ thở ra thở vô để cho cái tâm mình nó biết, nó biết cái hơi thở ra vô ngắn như vậy. Rồi một lúc nữa mình lại nhắc: “*Thở vô ngắn, tôi biết tôi thở vô ngắn, thở ra ngắn, tôi biết tôi thở ra ngắn*”. Tức là mình nhắc theo đúng với cái hơi thở của mình.

Do đó thì, nó nhắc làm cho mình kéo dài được năm mươi hơi thở nữa, mà không có một tạp niệm. Và đồng thời, nếu mà mình cứ để như vậy hoài, mình thở không nhắc nữa thì lát nó quên đi. Nó quên đi thì nó có những cái vọng tưởng, cái tạp niệm khác. Do vì vậy đó, mà mình phải nhắc lần nữa.

Mà mình tu tập như vậy ấy, cái bài tập thứ nhất này mình tu tập như vậy đó, không có nghĩa là tu tập tỉnh giác ở trong hơi thở, tỉnh thức ở trong hơi thở. Mà cái bài tập này vốn để cho mình luyện tập để điều hòa cái hơi thở của mình, để ổn định cái hơi thở mình. Để mình biết rõ nó dài, nó ngắn theo cái đặc tướng riêng của mình để mình tu tập cho nó không có mệt, không có khó khăn, không có khổ sở cho cái thân của mình. Đó là cái bài tập thứ nhất.

(10:35) Và cũng vì cái chỗ tu tập này, nó làm cho mình quen đi với cái hơi thở. Mình mới, coi vậy chứ nó không quen đâu. Và đồng thời khi mình nhắc tới nhắc lui, đồng thời vừa thở mình vừa nhắc, thì nó cũng phải khéo léo mình mới nhận ra được, cái hơi thở mình ngắn hay là hơi thở mình dài. Hay hoặc cái sức mình thở dài mình chịu đựng nổi mà nó không mệt, thì do đó mình

tùy theo chỗ cái hơi thở đó mà mình rèn luyện. Và cái mà đầu tiên để cho chúng ta thấy rằng ở chỗ này, nó không phải là cái Chánh Niệm Tỉnh Giác, Tỉnh Giác của trong hơi thở. Mà cái chỗ này, nó là cái Định Diệt Tâm Giữ Tứ.

Cái bài tập thứ nhất này là cái định tu tập như vậy, nương vào cái hơi thở mà tu tập như vậy, để cho nó không có những cái niệm vọng tưởng xen vô. Thì cái định mà không có những cái vọng tưởng xen vô, thì cái chỗ mà tập luyện cái bài tập thứ nhất này, thì chúng ta tập luyện cái Định Diệt Tâm Giữ Tứ. Đó nó không phải là cái định này là cái Định Niệm Hơi Thở mà dùng cái hơi thở để chúng ta tu tập cái Định Diệt Tâm Giữ Tứ.

Có hiểu như vậy thì mới thấy được cái vấn đề mà đức Phật dạy chúng ta từng bước một, tu tập từng chút, từng cách thức tu tập, chứ không phải là, ào vô cái ngồi đó hít thở, hít thở cho hết vọng tưởng. Thì cái chuyện đó thật sự ra chúng ta chưa biết cách tu tập, và cái người chánh niệm..

Cho nên qua những cái bài mà đức Phật dạy chúng ta tu tập, thật là cơ bản ... Định (12:01) nào là ... Cái loại Định nào để cho chúng ta biết. Cho nên cái bài tập thứ nhất của Định Niệm Hơi Thở, thì nó là cái bài tập để chúng ta tu tập cái Định

Diệt Tầm Giữ Tứ, đó nó có cái tên, cái tên định của nó là Định Diệt Tầm Giữ Tứ.

Mà khi mà nói, bây giờ tôi tu cái Định Diệt Tầm Giữ Tứ ở trên thân quán thân, tu về hành tướng nội, mà tu có Định Diệt Tầm Giữ Tứ thì lúc bấy giờ quý thầy biết là cái định gì rồi, phải không? Tức là mình phải biết cách thức mình tu cái gì rồi. Tức là cái Định Niệm Hơi Thở trong cái bài tập thứ nhất của nó. Lấy trong cái bài tập thứ nhất của cái Định Niệm Hơi Thở thì chúng ta biết đó là cái Định Diệt Tầm Giữ Tứ.

(12:37) Nó có như vậy chúng ta mới biết được cái pháp của Phật, nó rất là tỉ mỉ để cho chúng ta luyện tập từng chút một. Chứ khi không mà nhảy vô, mà để tu mà hết vọng tưởng liền, thì thật sự ra thì các thầy phải tu mất cái thời gian rất lớn để mà ức chế tâm của mình. Còn cái này Phật dạy chúng ta tu tập (12:54) thử coi, kết quả dữ lắm á, chứ không phải là không đâu. Thấy thấy đây là trải qua, trước kia Thầy cũng chưa biết cái đường lối này đâu. Nhưng mà sau khi mà tu tập xong rồi, nhìn lại cái lời của đức Phật dạy, thật là có đủ kinh nghiệm, chứ không phải là không có kinh nghiệm. Kinh nghiệm rất kinh nghiệm.

Từ cái chỗ mà hướng tâm, nhắc từng câu như

vậy để cho cái tâm nó không có tạp niệm xen vô. Cho đến khi mà kéo dài ba mươi phút hay một giờ mà không có một cái vọng tưởng nào xen vô. Thật sự ra thì Thầy thấy không có cái pháp nào hơn là cái pháp này. Mặc dù là quý thầy có sổ tức đi nữa đến từng hơi thở, cho đến cả trăm hơi thở nhưng vọng tưởng vẫn xen vô. Còn cái này chúng ta tu, chúng ta sẽ thấy một cái sức của chúng ta, tức là tùy theo cái đặc tướng của chúng ta mà chúng ta sẽ nỗ lực tu thì không có tạp

4- ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ TRÊN THÂN

(13:38) Ở đây tới cái bài tập thứ hai, ở đây cái bài tập thứ nhất thì Thầy đã xác định cho quý thầy biết là cái định đó là cái Định Diệt Tâm Giữ Tứ đó. Bây giờ tới cái bài tập thứ hai, bài tập thứ hai cũng nương vào cái hơi thở mà tu tập.

Cho nên ở đây thì đức Phật hướng tâm, nhắc như thế nào trước: *“Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô”*, hít vô tôi biết nè: *“Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra”*, tức là cái hướng tâm theo. Nghĩa là bây giờ đó, khi mình tu tập cái Định Diệt Tâm Giữ Tứ nó đã không có tâm nữa rồi, thì tức là nó sẽ có một sự an ổn.

Mà cái sự an ổn đó, thì tức là cái gì mà an ổn

đó cho cái thân này? Thì cái cảm giác, cái cảm giác toàn thân, chúng ta thấy nó có cái sự an ổn đó. Cho nên cái *cảm giác toàn thân tôi biết*, bởi vì lúc bấy giờ nó tỉnh thức. Do cái chỗ mà không có cái tập niệm xen vô, thì cái cảm giác mình toàn thân mình thấy rất rõ. Nó xảy ra cái gì mình thấy rất rõ, nó an lạc, nó không an lạc biết rất rõ, nó rất là kỹ lưỡng.

(14:48) Cho nên ở đây đầu tiên vô, cái bài pháp thứ hai này, thì đức Phật dạy: “*Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra*”, thì nó cũng nương theo hơi thở. Và khi mình nhắc như vậy, mình lại thở năm, mười hơi thở, thì cái cảm giác đối với thân của mình nó vẫn còn bàng bạc ở trong cái thân của mình, chứ chưa phải mất đâu. Cho nên lúc bấy giờ, mất cái cảm giác đó, mà cái bài tập thứ hai này nó làm cho cái tâm của chúng ta, nó có một cái trạng thái rất là an ổn, nó có một cái trạng thái rất là an ổn.

Từ đó, chúng ta tiếp tục, chúng ta tu cái hơi thở này. Cái hơi thở mà cảm giác toàn thân này, chúng ta tu. Tu cho đến một lúc, thì chúng ta lại thuần thực. Thuần thực thì nó lại thấy rõ ràng một cái sự an tịnh của thân hành của mình. Nghĩa là cái hơi thở ra vô mà nó có cái an tịnh ở trong đó.

Cho nên lúc bấy giờ, chúng ta cảm thấy có một cái sự an tịnh thật sự, tức là cảm giác toàn thân chúng ta thấy có sự an tịnh. Vì vậy, vào cuộc đấu thì chúng ta nói: “*An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô, an tịnh thân hành tôi sẽ thở ra*”. Bây giờ mình có cái cảm giác của sự an tịnh của cái thân của mình, mà thân hành là cái động dụng của cái hơi thở chúng ta ra vô mà chúng ta thấy rất là an ổn, mà rất là thanh tịnh.

Cho nên mình nhắc cái câu đó, mình hướng tâm để cho cái trạng thái đó nó được an trú. Cho nên Phật dạy như thế nào? “*Thiền xảo an trú trong Định*”, Thiền xảo là mình phải khéo léo. Mà khi nó có cái đó rồi thì mình nhắc cái đó đó, nó sẽ kéo dài cái đó ra. Mình nhắc cái trạng thái đó, nó sẽ kéo dài ra.

Thí dụ bây giờ mình có sự an tịnh rồi, mình nhắc: “*An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô*”, thở vô tức là mình nương vào hơi thở. Nhưng mà cái cảm giác mà an tịnh đó là nó làm cho cái tâm của mình ở trong cái trạng thái để cho nó thích thú, để cho nó ham tu, để cho nó thoái mái dễ chịu. Mình nương hơi thở mà mình thấy không có sự an tịnh, không có sự thoái mái dễ chịu, thì mình tu mình lười biếng lắm. Nhưng mà ở đây mình thấy, toàn

thân an tịnh rồi, qua cái hành động của nội thân của mình, mình nghe nó rất an ổn.

Cho nên ở đây: *“An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ vô”*, thờ vô là cái hành động của cái thân nội thân, *“An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ ra”*. Thì bây giờ đó, mình thấy cái sự an tịnh nó đã được có rồi, có rồi nó làm cho mình thấy thích thú. Rồi bắt đầu mình thấy, bây giờ cỡ mình không nhắc nó nữa nó vẫn còn có, nó vẫn còn có. Cho nên cái tu tập của mình nó vẫn còn có liên tục, chứ nó không có mất.

(17:16) Thì trong cái bài tập thứ hai này, thì chúng ta thấy đây là cái thân, cảm giác toàn thân, rồi cảm giác thân hành, an tịnh thân hành hai cái này nó thuộc về thân. Cho nên bây giờ đó, khi mà cái bài tập thứ hai này, mà nó đã được cái sự an tịnh, thì an tịnh nó sẽ có một cái cảm giác của nó. Một cái cảm giác của nó như thế nào? Cái cảm giác vui mừng, lâng lâng ở trong lòng của mình.

5- ĐỊNH NIỆM HỜI THỜ TRÊN THỌ

(15:42) Cho nên ở đây, qua cái phần mà kế của cái an tịnh này, thì đức Phật dạy: *“Cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thờ vô, cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thờ ra”*. Nghĩa là bây giờ, mình thấy có cái niềm vui. Cái

niềm vui là do cái sự an tịnh này, nó thấy mình có những cái sự tu tập của cái Định Niệm Hơi Thở. Cái Định Diệt Tâm Giữ Tứ này nó mang lại cho mình có cái niềm vui, có sự an tịnh, có sự cảm giác toàn thân. Có sự an tịnh, rồi có một cái niềm vui nho nhỏ trong tâm hồn của mình, trong hơi thở ra và hơi thở vô của mình. Khi mà nó có cái niềm vui đó rồi, thì cái thân của mình nghe nó nhẹ nhàng, khinh an vô cùng lặn.

Cho nên, tiếp tới thì đức Phật cũng nương theo hơi thở để mà lắng nghe được cái trạng thái an ổn, khinh an của cái thân của mình. Cho nên đức Phật dạy, mình cũng nương hơi thở chứ đâu có lìa hơi thở được. Lìa hơi thở thì coi chừng nó sẽ lòi vào chỗ xúc, lạc, hỷ, tưởng mất đi. Cho nên cứ ôm chặt hơi thở mà nhắc những cái đó, để cho nó, cái trạng thái do cái định mà nó xuất hiện, do cái định mà nó sanh ra mà nó không bị mất. Cho nên: *“Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô, cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra”*.

Hồi nãy hỷ, hỷ là cái niềm vui, cái niềm mà nó có được cái sự an ổn thân tâm của mình, qua những cái hành của thân, qua những cái cảm giác của toàn thân. Bây giờ cái hỷ đó, nó đã làm cho mình vui. Làm mình vui thì mình thấy rằng cái

thân của mình, bây giờ nó an lạc, nó nhẹ nhàng, nó phơi phơi. Cái thọ lạc nó đi đến, nó làm cho chúng ta thấy quá là khinh an ở trong cái thân và tâm của chúng ta.

(19:23) Cho nên ở đây khi mà có cái trạng thái đó rồi, thì lúc bấy giờ chúng ta cũng nương vào hơi thở. Tỉnh thoảng chúng ta lại nhắc, nhắc nó một câu: *“Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô, cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra”*. Và đây là, các thầy cũng như các con nếu mà học thuộc lòng cái này, thuộc lòng cái này khi nó có đến thì chúng ta hưởng ra, bởi vì nó thuộc lòng.

Còn khi mà nó có đến rồi, chúng ta quên không biết làm sao đây, nói làm sao đây? Thầy có dạy rồi mà mình không biết, mình nói như thế nào đây? Lúc đó, cứ nhớ chữ lạc, chữ hỷ rồi không biết nói sao, quên chữ cảm giác hay hoặc là quên chữ an tịnh mất đi rồi. Cho nên mình không biết sao mà cấu kết được cái pháp hưởng. Do vì vậy đó, mà các con và các thầy ghi chép lại cái câu này.

Câu này từ trong kinh đức Phật đã chọn để cho các đệ tử của Người thực hiện, cho nên chúng ta cũng nên ghi chép. Nhưng mà chúng ta có thể, chúng ta viết những cái câu pháp hưởng khác, tùy theo cái đặc tướng của chúng ta mà nó phù

hợp hơn là những câu này của Phật dạy. Nhiều khi chúng ta dẫm lại cái pháp hướng của Phật, nó không trúng cái đặc tướng của chúng ta, nó làm cho chúng ta khó chịu.

Thí dụ như câu này nó dài quá, bắt buộc mình phải thở chậm quá, cho nên nương theo hơi thở, mình nói hơi. Mình hướng tâm vừa thở mà vừa nói, mình phải ráng mình thở cho thiệt chậm đặng cho nó hết câu nói chứ gì. Do đó, hết câu nói nó mệt muốn dứt hơi mình. Vì vậy mà an lạc không thấy, hỷ thọ không thấy, khinh an không thấy mà thấy mệt, mà thấy khổ sở, đó là mình tu sai.

Cho nên do vì vậy mà cái đặc tướng của cái hơi thở của mình nó dài, thì mình tạo cái câu dài hơn để mình nhắc nhở. Mà cái thân của mình nó có cái đặc tướng thở cái hơi thở ngắn, mà mình thở chậm mà dài để cho nó mình hướng tâm cho hết cái câu theo hơi thở của mình. Thì lúc bấy giờ mình sẽ, hoàn toàn là mình sẽ thấy khó chịu. Cho nên nó tùy theo hơi thở ngắn, hơi thở dài, rồi mình chế biến cái câu này, nó nói theo cái hơi thở ngắn của nó, nó nhanh chóng hơn.

(21:23) Thí dụ như nói: “*An tịnh thân hành*”, thì mình chỉ bỏ chữ “*thân hành*” đi, thì mình

nói: “*An tịnh tôi sẽ thở vô, an tịnh tôi sẽ thở ra*”, tức là mình biết cái gì an tịnh, cái thân của mình chứ gì? Thì mình bỏ bớt đi, thì nó làm cho nó vừa với cái hơi thở vô và hơi thở ra của mình. Đó là khi mà tu hành, thì mình còn phải khéo léo để trạch pháp, chọn lấy một cái câu, nó vừa hợp với cái khả năng riêng biệt của mình.

6- ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ TRÊN TÂM

(21:50) Bây giờ cái phần kế nữa, thì chúng ta đã tu tới: “*Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô, cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra*”. “*Cảm giác tâm hành*”, bây giờ tới về phần tâm rồi, hồi nãy là phần thân, rồi phần thọ. Bây giờ về tới phần tâm: “*Cảm giác tâm hành tôi sẽ thở vô, cảm giác tâm hành tôi sẽ thở ra*”. Thì hồi nãy thân cũng cảm giác, rồi tâm cũng cảm giác. Bây giờ cái tâm nó cảm giác, tâm khác à.

Các con cũng như các thầy nên lưu ý về cái phần thân và phần tâm. Nó hai cái, nó tuy rằng, nó một cái danh từ gọi vậy chứ cái tâm nó khác, mà cái thân nó khác. Rồi bây giờ cái tâm của mình, cái tâm nó hành của mình mà mình thấy nó an ổn thì cho nên mình thở hơi thở mình cũng nương vào: “*An tịnh tâm hành tôi sẽ thở vô, an tịnh tâm hành tôi sẽ thở ra*”.

Thì bây giờ đó, mình đã thấy cái sự an tịnh của tâm của mình như thế nào. Thì mình biết cái tâm mình nó rất an tịnh như thế nào, thì mình rõ để mình hưởng theo hơi thở. Để mình an trú ở trong cái an tịnh đó, nó kéo dài ra. Tức là nhờ mà hưởng như vậy, nó sẽ kéo dài cái trạng thái an tịnh đó. Còn nếu mình không hưởng, thì nó một lúc thì nó lại mất đi, nó không còn có nữa.

Bây giờ đó, khi mà cái tâm của mình nó có sự an tịnh như vậy đó, thì mình có cái sự tỉnh thức đối với cái tâm rất là rõ ràng và cụ thể lắm. Cho nên cái cảm giác về tâm thì mình thấy rất rõ tâm mình như thế nào. Còn bây giờ nhiều khi cái thân của mình nó có những cái thọ. Cái cảm thọ, mát, lạnh, nóng đó thì mình biết. Nhưng mà đối về cái tâm thì mình thấy, mình không biết cái tâm cảm giác như thế nào? Như thế nào thì mình không biết.

(23:38) Nhưng mà, khi mình tu thì từ đó nó có cái sức tỉnh, thì mình thấy cái cảm giác về cái tâm của mình nó sao? Nó không giống như cái thân đâu. *“Cảm giác về tâm tôi sẽ thở vô, cảm giác về tâm tôi sẽ thở ra”*. Và khi mà mình tu tập tới cái hơi thở tới chỗ này rồi, thì mình thấy cái thân tâm của mình nó rất là an ổn, nó rất là khinh an, nó rất

là nhẹ nhàng.

Cho nên lúc bấy giờ, luôn luôn lúc nào mình cũng vui vẻ, mình cũng thích thú ở trong cái sự tu tập. Cho nên cái bài tập kế này về cái Định Niệm Hơi Thở, thì quý thầy cũng nên nhớ rằng, khi mà nó đạt được những cái kết quả về tâm như vậy rồi, thì cái tâm vui mừng của mình, tức là cái tâm hân hoan nó sẽ thể hiện, lúc nào nó cũng vui vẻ. Cho nên người ta chửi mình không biết giận là tại vì mình vui, quá vui rồi, cho nên mình không biết giận ai hết. Người ta nói mình (24:30) chó trâu mình thấy mình cũng vui nữa, không có buồn nữa.

Cho nên hầu hết là mình tu, tại vì mình tu không đúng cách. Cho nên do vì vậy mà mình cố mình dùng cái Định Vô Lậu, mình cố mình hướng tâm, mình xả nó. Nhưng mà mình nhớ rằng mình tu tập đúng cách rồi, tự nhiên cái tâm nó vui. Nó vui rồi mình cũng dễ tha thứ mọi người nữa. Mình vui quá mà đâu có còn giận ai nữa. Cho nên khi nghe người ta chửi mình cũng không biết giận nữa, vì cái tâm mình hân hoan.

Cho nên ở đây, cũng nương vào cái hơi thở mà tu tập cái tâm: *“Với tâm hân hoan tôi sẽ thở vô, với tâm hân hoan tôi sẽ thở ra”*, nó rõ ràng, mình nhắc.

Ở đây nó có phần: “*Có tâm hân hoan*” nhắc, thì rất là cụ thể. Mà không có tâm hân hoan nhắc, thì mình tu một lúc sau thì lại có hiện ra tướng hân hoan của cái tâm của mình. Cái gì cũng vậy, mình cố gắng, mình tu tập thì đầu nó chưa có nhưng mà sau nó lại có. Thì khi mà cái tâm hân hoan mình nó đã có rồi, thì cái sức định tĩnh nó, nó sẽ làm cho chúng ta biết rõ ràng hơi thở.

(25:34) Còn đấng này, quý thầy tu thiên định, quý thầy ngồi khi mà có cái trạng thái mà hỷ lạc, an ổn cho quý thầy, thì lần lần cái tỉnh thức đó lại mờ mờ mờ mờ, nó lần lần lần, nó theo cái sự sai sai của hỷ lạc đó, nó làm rớt cái tâm của quý vị nó mất, nhiều khi nó vô ký nó không biết nữa. Nó thích, nó thích cái an lạc, nó thích khinh an lắm. Nhưng mà nó cứ ôm chặt theo cái đó, thì nó đi rớt cái nó lạc mất.

Còn cái này đó, càng lúc nó lại càng tỉnh táo lên, nó càng rõ ràng lên. Cái sự hân hoan, cái sự an tịnh của tâm của mình như thế nào? Nó càng biết rõ. Càng lúc nó tỉnh táo, nó càng nhiều sức tỉnh táo hơn. Cho nên lúc bấy giờ do cái sức tỉnh táo đó thì chúng ta cũng nương vào hơi thở để mà an trú cái sức tỉnh táo đó kéo dài trong cái thời gian mà chúng ta tu tập thiên định.

“*Với tâm định tĩnh*”, bây giờ nó có tỉnh thức rồi, cho nên mình mới nhắc: “*Với tâm định tĩnh tôi sẽ thở vô, với tâm định tĩnh tôi sẽ thở ra*”. Nhưng mà mình tu một thời gian mà mình thấy cái tâm mình nó không định tĩnh, nó luôn luôn nó mờ mịt, nó muốn buồn ngủ, nó muốn hôn trầm gì đủ thứ, làm sao nó cũng không có tỉnh táo, mình nhắc: “*Với tâm định tĩnh tôi sẽ thở vô, với tâm định tĩnh tôi sẽ thở ra*”. Mình nhắc một hơi thì mình nhìn lại, mình thấy nó định tĩnh, một hơi nó sáng suốt ra.

Rồi bây giờ trong cái hoàn cảnh của mình, nó có những cái đối tượng. Khi mình ngồi mình xếp chân lại để mình tu cái tâm không tầm tứ đó, diệt tầm giữ tứ đó, mà mình tu thì cái sự việc đó nó làm cái tâm của mình nó bận rộn, nó suy tư, nó lo lắng. Thì bây giờ mình làm sao để cho nó hết suy tư lo lắng đây, để cho mình ngồi lại mình tu cho được? Nhiều khi nó có chuyện gì, rồi bắt đầu mình ngồi vô cái mình lo lắng. Mình ngồi đó mình nhiếp tâm không được, nó cứ nghĩ ngợi cái này kia. Rồi lớp nhất là cái sợ hãi, nó làm cho mình không có yên tâm chút nào mà ngồi đó mà nhiếp tâm nổi hết. Cho nên vì vậy, mình phải nhắc cái tâm của mình: “*Với tâm giải thoát tôi sẽ thở vô, với*

tâm giải thoát tôi sẽ thở ra”.

(27:38) Thí dụ như, vừa lúc này có người chửi mắng mình, bây giờ mình ngồi lại nghe nó tức tối quá. Mà nó không có được giải thoát như vậy, thì nó làm sao nó yên mà mình tu? Cho nên mình phải dùng câu pháp hướng này. Nghĩa là nó đang giận hờn tức bực ai đó, uống thuốc không hết rồi chết đi, mình sẽ mất mẹ mất cha mình đi, buồn quá. Cho nên cái tâm nó làm cho mình bồn chồn, lo sợ đủ cách. Thì ngay đó mình phải nhắc: “*Với tâm giải thoát tôi sẽ thở vô, với tâm giải thoát tôi sẽ thở ra*”. Mình nhắc một hơi, thì cái tâm nó bắt đầu nó an trú, nó không có còn sợ hãi, bồn chồn nữa, nó không còn lo lắng nữa.

Tùy theo mỗi cái đặc tướng, mỗi cái hoàn cảnh của mình nó xảy ra một cái gì, thì mình dùng cái câu pháp hướng đó để nhắc, để dẹp cái đó xuống đi. Để đem lại cái sự bình tĩnh, định tĩnh cho cái thân tâm của mình.

Mới đầu, bởi vì cái tu tập này nó rất khéo léo, cái tâm của mình nó chưa được định tĩnh. Ngồi lại thì chuyện này đến chuyện kia nó lăng xăng ở trong đầu, thì mình nhắc: “*Với tâm định tĩnh tôi sẽ thở vô, với tâm định tĩnh tôi sẽ thở ra*”. Rồi mình thở năm, ba hơi thở mình lại nhắc nó, để cho nó

định tĩnh. Cho nên nó định tĩnh được rồi, bắt đầu nó không có còn mà rồi nữa ở trong đó, nó không loạn tưởng nữa ở trong đó.

Còn bây giờ cái hoàn cảnh của mình nó không giải thoát, mình ngồi lại thì tâm mình nó lảng xãng, lộn xộn nó khó quán, cho nên mình nhắc tâm mình phải giải thoát, làm cho nó giải thoát. Cho nên nhắc riết một hơi cái nó xả những cái điều mà lảng xãng ở trong đầu nó, những cái lo lắng, suy tư, những cái sợ hãi của nó. Xả nó được rồi chúng ta bắt đầu thấy, mình an tịnh ở trong cái hơi thở. Cho nên cái lúc bây giờ, tâm của mình an tịnh hay là thân của mình an tịnh. Thì khi mình thấy nó an tịnh rồi, mình mới kéo dài cái trạng thái đó ra thì mình nhắc: *“An tịnh tâm hành tôi sẽ thở vô, an tịnh tâm hành tôi sẽ thở ra”*.

Chứ không phải các thầy nghĩ rằng mình không phải là mình sắp xếp từ bài một cho đến bài hai như thế này rồi, mình mới tu tuần tự, thứ tự như vậy, không phải đâu. Ở đây, nó lộn xộn đủ thứ tùy theo cái tâm của mình, lúc bấy giờ nó ở trạng thái nào thì mình phải dùng cái câu pháp hướng đó ở trạng thái đó.

Hoặc là mình đang muốn được ở trạng thái đó, cái tâm ước muốn mình được an ở trong cái

trạng thái đó. Mà cái trạng thái đó bây giờ nó đang buồn khổ, thì mình nhắc cái trạng thái mình ước muốn để cho nó hân hoan, để cho nó vui vẻ. Thì mình nhắc một hơi, mình nương theo hơi thở. Thì một lúc, thì nó sẽ đạt được cái kết quả của cái pháp hướng. Các thầy, các con nhớ được không?

(29:56) Nhớ như vậy thì chúng ta mới biết rằng, ở đây không thể nào mà sắp thứ tự là chúng ta phải tu cái pháp bài thứ nhất, bài thứ hai, bài thứ ba đâu. Mà ở đây những cái câu này, nó tùy theo những cái trạng thái khi bắt đầu từ cái chỗ: “*Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra*”. Tùy theo mọi cái hoàn cảnh mà chúng ta sử dụng câu đó trước, hay hoặc là câu kia sau, chứ không phải là có một thứ lớp.

Còn nhất định là chúng ta, mới đầu chúng ta tu tập cái bài thứ nhất về Định Niệm Hơi Thở, để mà chúng ta biết cái hơi thở, Chánh Niệm ở trong hơi thở dài, hơi thở ngắn của chúng ta. Khi mà chúng ta nói dài trước thì chúng ta biết rằng mình theo không có kịp, hơi mệt. Cho nên vì vậy mình mới thở ngắn. Mình thở ngắn thì tức là nó vừa với sức của mình, thì mình hướng câu hướng đó, hoặc nhanh hơn, hoặc là chậm hơn một chút để cho nó vừa với cái đặc tướng hơi thở của mình. Vì vậy mà

cái bài tập thứ nhất, thì các con sẽ đạt được những cái kết quả đầu tiên, tức là Diệt Tâm Giữ Tứ, đó là cái Định Diệt Tâm.

Bài tập thứ hai là tùy theo những cảm giác thân tâm của mình, mà có thể hướng tâm an tịnh trước, Hoặc hướng tâm hỷ trước, hoặc hướng tâm lạc trước, hoặc hướng tâm cảm giác tâm hành trước hay hoặc là thân hành trước. Tùy theo, nó ở trạng thái nào thì chúng ta sử dụng cái pháp hướng đó ở cái trạng thái ấy.

Cho đến cái câu mà: *“Với tâm giải thoát tôi sẽ thở vô, với tâm giải thoát tôi sẽ thở ra”*. Thì cái câu mà tâm giải thoát thở vô thở ra này, thì rõ ràng là nó sẽ áp dụng đầu hay hoặc là áp dụng đuôi, tùy theo cái chỗ đó. Bây giờ tới cuối cùng mình, với tâm định tĩnh, với tâm hân hoan, với cảm giác về tâm, rồi cảm giác an tịnh tâm hành, tất cả mọi cái. Khi mà nó cuối cùng, nó thấy được cái sự giải thoát của nó thì mình lại nhắc, lại nhắc. Nghĩa là ở trạng thái tâm nào thì chúng ta phải tu cái pháp hướng đó ở trạng thái ấy.

7- ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ TRÊN PHÁP

(31:43) Bây giờ tới cái phần mà số sáu này thì chúng ta thấy rằng cái phần này là cái phần mà

chúng ta tu tập để xả cái tâm, để ly cái tâm của mình tham-sân-si. Nó cũng là cái phần để mà chuẩn bị cho cái sự thân thực, để mà thực hiện cái Định Vô Lậu làm cho Tâm Tham-Sân-Si của chúng ta sạch. Và cũng là một cái pháp trợ giúp thêm cho cái Tứ Chánh Cần để thực hiện được các thiện pháp cho trọn vẹn.

Bây giờ ở đây, câu thứ nhất của nó đó, cũng nương vào cái hơi thở mà tu tập cái pháp này: “*Quán vô thường tôi sẽ thở vô, quán vô thường tôi sẽ thở ra*”, Tại sao vô thường? Vì đây là mình tu các pháp mà, các pháp đều vô thường, thân chúng ta vô thường, tâm chúng ta vô thường, thọ chúng ta vô thường, tất cả mọi cái đều vô thường.

(32:32) Chúng ta đã hiểu như vậy, cho nên chúng ta ở đây, chúng ta tu rất dễ dàng. Là vì chúng ta chỉ cần: “*Quán vô thường tôi sẽ thở vô, quán vô thường tôi sẽ thở ra*”. Đó, thì như vậy là rõ ràng là mình thấy vạn pháp đều là vô thường. Không có một cái vật gì mà nó thường hằng hết mà nó phải thay đổi. Nó thay đổi hết, bữa nay nó vậy, ngày mai nó khác.

Cái bàn này trước kia nó mới, bây giờ nó cũ, rồi nó gãy, nó sắp hư thì đó gọi là vô thường. Cho nên thân này hồi nhỏ nó khác bây giờ nó già nó

yếu, nó không còn mạnh khỏe nữa thì nó là vô thường. Cho nên mình chỉ cần nhắc: “*Quán vô thường tôi sẽ thở vô, quán vô thường tôi sẽ thở ra*”. Đó là cái pháp tu, tu để nhắc cho mình biết vạn pháp đều vô thường.

Để không khéo rồi mình thấy, “A! Cái bàn này đẹp quá”, Nhưng nó đẹp có một thời gian của nó trong hiện tại này, chứ ngày mai ngày mốt nó sẽ cũ. Cũ rồi, nó sẽ bị mục nát đi, nó đâu có còn thường nữa. Cho nên do mình biết nó vô thường, vì vậy cái đẹp của nó, nó không quyến rũ mình được. Cho nên không tham nữa.

Bây giờ, mình biết rõ là cái tâm của mình nó còn tham, tham ăn, tham ngủ, còn tham ái. Tức là còn thương, còn giận hờn, ghét cái người này, người kia cho nên nó còn tham. Vì vậy đó mình cũng nương vào cái hơi thở, cái Định Niệm Hơi Thở này để mình tu, để mình ly tham. Mình xả nó ra, mình làm cho nó rời ra, nó không còn dính ở trong cái lòng ham muốn của mình nữa.

Cho nên ở đây, thì Phật dạy: “*Quán ly tham tôi sẽ thở vô, quán ly tham tôi sẽ thở ra*”. Nghĩa là mình hít vô đó, thì mình hướng tâm theo cái hơi thở vô của mình, thì mình nói: “*Quán ly tham tôi sẽ thở vô*”. Rồi bây giờ cái hơi thở của mình đi ra nè, thì

mình cũng nói: “*Quán ly tham tôi sẽ thở ra*”.

Nghĩa là mình ly cái lòng tham, sân, si của mình thì tức là mình ly cái tham, thì mình nhắc cái ly tham đó. Thí dụ như bây giờ, mình quán đoạn diệt cái tham của mình, làm cho nó đừng có ham muốn, đừng có này kia. Bây giờ mình ly rồi, nhưng mà nó chưa có lìa, tức là chưa có đoạn được nó.

Cho nên mình bắt đầu, mình sẽ tiếp tục nương vào cái hơi thở. Mình tu một cái thời gian để ly cho được cái tham của mình. Mà bây giờ tiếp tục, thì mình thấy nó ly được nhiều rồi, thì do đó mình, trên bước đường tu tập về Định Niệm Hơi Thở thì mình phải quán thêm: “*Quán đoạn diệt tham tôi sẽ thở vô, quán đoạn diệt tham tôi sẽ thở ra*”.

Nghĩa là mình đoạn diệt cái lòng tham của mình để cho mình nương theo hơi thở, là mình nhấn mạnh để cho mình diệt nó đi, đừng có để cái (35:03) tâm của nó ở trong cái tâm của mình. Đó thì, như vậy là cách lối của đức Phật dùng cái pháp hướng rất nhiều để cho mình ly tham, đoạn diệt, để mình được giải thoát.

Bây giờ đó, nó nếu mà đoạn diệt được mà thôi, mà nó không có đoạn diệt được, mà nó cứ

lầy nhầy hoài thì mình rằng cái pháp hướng này nó chưa đúng cách nó, nó còn dai quá. Mình ly, mình lìa ra rồi mà mình đoạn không có được. Nó cứ còn, thỉnh thoảng nó còn chen vô, nó còn tới lui. Cho nên mình hướng tâm, mình đoạn không được, mình thay đổi liền. Mình phải hướng như thế nào để cho đúng cách đây? Để cho rồi từng đó mình mới đoạn diệt nó được.

(35:38) Thì do đó mình phải: *“Quán từ bỏ tham tôi sẽ thờ vô, quán từ bỏ tham tôi sẽ thờ ra”*. Đó thì thấy như vậy thì, bây giờ đó mình đoạn diệt nó không được, sao nó không dứt? Cho nên mình từ bỏ nó trước đã. Hồi nãy mình ly nó ra, rồi bây giờ mình từ nó ra đi, mình từ bỏ nó nữa đi. Ly nó mà nó không có chịu ly cho thật ly đi, nó cứ còn bám bám theo mình hoài, bây giờ mình từ bỏ nó đi. Mình từ bỏ nó, thì mình nương vào hơi thở để mình hướng tâm mình nhắc, mình nhắc nó mình từ bỏ.

Như vậy thì, chúng ta sẽ thấy có một cái tâm tham, mà ở đây chúng ta đã tu ba cái giai đoạn quán ly tham, rồi quán đoạn diệt, và quán từ bỏ.

Bây giờ tới cái sân, cái tham rồi, thì bắt đầu mình có thể mình thêm chỗ tham, mình bỏ chữ tham mình thêm chữ sân: *“Quán ly sân tôi sẽ thờ*

vô, quán ly sân tôi sẽ thở ra”. Đó mình chỉ thêm, mình bỏ cái chữ tham đi, mình thêm chữ sân vô. Thì như vậy là làm cho mình không còn sân nữa chứ gì?

Rồi bắt đầu mình: “*Quán đoạn diệt sân tôi sẽ thở vô, quán đoạn diệt sân tôi sẽ thở ra*”, mình đoạn diệt cái sân đi, đừng có để cho nó còn nữa. Nhưng mà mình thấy sao nó cũng còn, cho nên mình phải quán từ bỏ, do đó mình: “*Quán từ bỏ sân tôi sẽ thở vô, quán từ bỏ tham tôi sẽ thở ra*”. Thấy như vậy, Tham-Sân-Si, tham, sân mình đã tu tập rồi, bây giờ trong cái Si.

Si là cái vô minh, mà đây chữ si của Phật muốn nói ở đây là cái chỗ ham ngủ. Si là thùy miên, vô ký, ham ngủ đó hay là hôn trầm. Cho nên chữ Si chỗ này không phải là chữ minh và chữ vô minh đâu. Nếu mình nói vô minh thì mình phải có một cái sức Định để mình vén được cái màn vô minh của nó.

Nhưng mà muốn vén được cái màn vô minh đó, thì trước tiên mình phải đập cái hôn trầm, cái thùy miên, cái vô ký phải đập sạch nó. Nó không còn ham ngủ nữa, nó không còn ngồi đó mà ngủ gục nữa, thì nó sẽ minh được, nó sẽ sáng suốt, nó có trí tuệ.

(37:40) Muốn được như vậy thì mình phải nhắc: “*Quán ly si*”, ly si tức là ly cái buồn ngủ. Hay hoặc là: “*Quán lia xa cái tâm ngủ tôi sẽ thở vô, quán lia xa cái tâm ngủ tôi sẽ thở ra*”, mình lia xa cái lòng tham ngủ của mình. Thì như vậy rõ ràng là mình lia cái si.

Bây giờ mình dồn lại, nếu mà mình dùng ngắn thì: “*Quán ly si (quán lia cái si đi) tôi sẽ thở vô, quán ly si tôi sẽ thở ra*”. Hay hoặc là tùy theo cái chỗ mình dùng chữ: “*Quán ly vô minh tôi sẽ thở vô, quán ly vô minh tôi sẽ thở ra*”. Chữ vô minh cũng là si, mà ngay chữ si thì mình cũng quán được. Mà ngay chữ ngủ, hôn trầm: “*Quán ly hôn trầm tôi sẽ thở vô, quán ly hôn trầm tôi sẽ thở ra*” Hay hoặc là: “*Quán ly thù miên tôi sẽ thở vô, quán ly thù miên tôi sẽ thở ra*”.

Mình chỉ có thay đổi những cái chữ đó mình dùng thì mình bị cái bệnh nào, bệnh tham của mình thì mình quán ly tham, đoạn diệt tham, từ bỏ tham. Mà nếu mình hay sân dễ, chuyện gì nó cũng dễ sân, thì mình lại dùng cái câu này nương vào hơi thở để nhắc, để lia cái sân của mình.

Tùy theo mọi cái đặc tướng. Có nhiều người tham nhiều mà sân ít. Có nhiều người sân nhiều mà tham không có, có nhiều người thì ham ngủ

nhiều mà sân cũng không có mà tham cũng không có, mà ham ngủ. Cho nên tất cả những cái này, do tùy theo những cái đặc tướng mà chúng ta có ba cái hành tướng, nhân tướng và đặc tướng. Do cái đặc tướng này mà chúng ta phải quán. Vì cái đặc tướng nào thì chúng ta đặt cái niệm đó ngay ở chỗ đó mà chúng ta quán lý nó, đoạn diệt nó và từ bỏ nó.

8- LỢI ÍCH CỦA ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

(39:20) Hôm nay về cái Định Niệm Hơi Thở là cái mục đích của nó để giúp cho chúng ta ly tham, ly sân, ly si. Mà nó đã ly tham đoạn diệt sân và từ bỏ sân, thì nó trợ duyên cho Tứ Chánh Cần, nó giúp cho Tứ Chánh Cần toàn ở trong thiện pháp. Nó trợ giúp mà không trợ giúp trực tiếp, mà đây là cái sự trợ giúp gián tiếp của cái Định Niệm Hơi Thở.

(39:42) Còn cái Định Niệm Hơi Thở mà Chánh Niệm Tỉnh Giác, nó trực tiếp để ngăn chặn các pháp ác không sanh. Các thầy thấy cái pháp mà gián tiếp rồi cái pháp mà trực tiếp. Thì mỗi một cái pháp nào nó cũng có cái sự trợ giúp ở trong đó, như là cái Định Niệm Hơi Thở thì nó trợ giúp, nhưng mà trợ giúp bằng trực tiếp và trợ giúp bằng gián tiếp. Thì ở chỗ mà quán từ bỏ

tham, sân, si này, nó là cái gián tiếp.

Còn như Thầy xin nhắc lại đó, cái phần thứ nhất là Chánh Niệm Tĩnh Giác định trong hơi thở. Còn cái kia là Chánh Niệm Tĩnh Giác định trong cái hành động, cái hành động của thân bên ngoài. Thì chúng ta thấy hai cái pháp này đều là cái pháp Chánh Niệm Tĩnh Giác cả hết. Nhưng mà tĩnh giác hơi thở và tĩnh giác trong hành động. Hai cái này nó thuộc về hành động nội và hành động ngoại mà thôi.

Còn cái Định Niệm Hơi Thở thì nó giúp cho chúng ta là tu cái Định Diệt Tầm Giữ Tứ đó là cái pháp đầu tiên của nó. Cái đó là những cái pháp mà nó trợ giúp gián tiếp, gián tiếp cho cái Tứ Chánh Căn làm cho các ác pháp sẽ bị đoạn diệt. Và nó giúp cho cái thân của chúng ta nó có những cái cảm giác làm cho chúng ta thấy an lạc, làm chúng ta thấy hân hoan, làm chúng ta thấy định tĩnh, làm chúng ta thấy giải thoát. Nó giúp cho chúng ta thực hiện trên con đường, càng tu càng thấy những kết quả thích thú ham tu hơn.

Đó là Định Niệm Hơi Thở, nó chưa có áp dụng vào những cái định như Tứ Thiên hay hoặc là cái định khác nữa. Nó áp dụng tất cả mọi cái loại định, thì cái Định Niệm Hơi Thở nó áp dụng

rất nhiều. Thậm chí như Thất Giác Chi nó cũng áp dụng vào cái Định Niệm Thất Giác Chi nữa. Nhưng ở đây vì chưa dạy tới Thất Giác Chi cho nên Thầy không có giảng dạy.

Nhưng ở đây bây giờ, chúng ta sẽ thấy được cái kết quả của cái Định Niệm Hơi Thở này. Nó giúp cho cái thân và tâm của chúng ta thanh tịnh. Thanh tịnh tức là nó không còn tham, sân, si nữa tức là thanh tịnh, nó ly dục ly ác pháp cho nên nó thanh tịnh. Đây ở đây đức Phật khuyên chúng ta tu cái Định Niệm Hơi Thở. Cái Định Niệm Hơi Thở để cho nó đạt được cái sự thanh tịnh. Nếu mà chúng ta tu tập thì chúng ta sẽ đạt được cái kết quả thanh tịnh đó.

(41:54) *“Tỳ kheo đi đến một khu rừng hay đi đến một gốc cây hay đi đến một căn nhà trống, ngồi kiết già lưng thẳng, đặt niệm trước mặt, vị ấy Chánh Niệm thở vô, Chánh Niệm thở ra”*. Thì như vậy là nầy giờ thầy đã đọc lại cái Định Niệm Hơi Thở, cách thức tu.

Thì bây giờ, muốn cho cái thân và tâm và thọ của mình được thanh tịnh. Thân, Tâm, Thọ và các Pháp được thanh tịnh, tức là bốn chỗ này thanh tịnh đó, thì chúng ta thường xuyên mà tu tập như thầy đã giảng hồi nãy, thì nó sẽ như thế nào? Tu

tập như vậy làm cho sung mãn. Làm cho sung mãn, tức là làm cho đầy đủ đó. Như vậy “*Niệm hơi thở vô, hơi thở ra sẽ có quả lớn thì sẽ lợi ích rất lớn*”. Nghĩa là nó có cái quả lớn để cho chúng ta. Vì nó đem đến cho chúng ta được một trạng thái thanh tịnh, chứ không phải không.

Thì đó là cái thứ nhất, và đồng thời cái quả như thế nào? Ở đây Phật cũng có dạy, như vậy là trước khi mà chúng ta đi tìm cái nơi yên tịnh để chúng ta tu hành đó, rồi chúng ta tịnh quán. Bây giờ, từ cái chỗ mà chúng ta quán cái hơi thở của chúng ta, như bắt đầu cảm giác toàn thân. Cái bài thứ nhất mà hơi thở dài, hơi thở ngắn thì đó là cái Định Diệt Tâm Giữ Tứ, (43:07) nó không quan trọng rồi. Đến cái bài thứ hai thì chúng ta cảm, từ cái chỗ mà cảm giác toàn thân, cho đến cái mà quán từ bỏ Tham-Sân-Si (43:16) của chúng ta đó. Từ bỏ đoạn diệt, rồi ly tham đồ đó, thì cho đến cái chỗ quán từ bỏ đó. Thì cái phần này nó sẽ giúp cho chúng ta có được những cái quả lớn của nó.

Niệm hơi thở vô, hơi thở ra sẽ được, mà tu tập làm như vậy cho sung mãn, thì chúng ta sẽ đạt được. Đạt được cái gì? Đạt được hai quả. Ngay ở trong hiện tại thì chúng ta có sự Chánh trí. Nó làm cho chúng ta sáng suốt, lúc nào nó cũng có sự

hiểu biết, ai làm gì chúng ta cũng hiểu biết. Nếu mà người ta chửi mình, mình cũng vẫn hiểu biết. Mình hiểu biết, mà cái hiểu biết của chánh trí, nó làm cho chúng ta không có giận, giận cái người đó mà ghét cái người đó. Nó đạt được cái Chánh trí đó.

Nếu có cái quả thứ hai, thì ngay đó là chúng ta có được một cái quả, cái quả Bất Lai. Nghĩa là nó không có trở lui lại với cái đời sống phàm phu.

(44:11) Đây! Bây giờ Thầy nói ví dụ nè, như Mật Hạnh bây giờ đã tu tập như vậy. Khi bây giờ Mật Hạnh có ra đời, có thực hiện cái cuộc đời, Mật Hạnh cũng vẫn là một người tốt. Chứ không bao giờ mà có phạm những cái bậy bạ, cái tâm bậy như con người chưa tu. Nghĩa là không có ác pháp đối với nó. Nghĩa là ác pháp đến với nó, nó vẫn có một cái chánh trí, nó biết được liền.

Cho nên ở đây nó có hai cái quả. Cái quả hiện tại mà cái người tu mà cái tâm nó quay vô thì nó đạt được cái chánh trí, nó thấy được cái đúng cái sai. Nó không bao giờ nó bị cái đam mê của cái tà pháp bên ngoài làm cám dỗ nó. Nghĩa là nó không tiếp tục tu lại trên con đường tu nữa, nhưng mà nó vẫn có cái chánh trí.

Và nếu cái chánh trí đó, nó sẽ có cái quả, cái

quả đó là cái quả Bất Lai. Nó không đưa cái con người trở về cái phạm phu tục tử của cái đời sống, của từ cái con người thô lỗ cho đến cái loài thú vật. Nó không đưa cái người đó trở về đó. Mà từ cái chỗ đó nó sẽ đưa trở về bậc Thánh. Bởi vì cái chánh trí đó, nó sẽ có cái kết quả nó trở về bậc Thánh, nếu nó đi tới. Còn nếu nó đứng lại đó thì nó vẫn chủ động được những cái xấu của thế gian, cái xấu của người thế gian, cái ác của người thế gian.

Để Thầy nói ở đây rồi, sau này thì các con sẽ tìm ở lại trong huynh đệ của các con. Các con sẽ thấy lời nói của Thầy là đúng, cũng là cái lời nói ở trong kinh sách của Phật. Đây là cái quả, cái quả của cái người mà tu tập, nó sẽ không mất cái quả giải thoát. Cái quả đức hạnh đó nó không mất, nó không làm mất cái quả đó.

Chẳng hạn bây giờ các con thấy tu mà chưa có làm chủ sanh tử, chưa có gì hết. Nhưng mà các con cũng sẽ được những cái quả, cái quả rất lớn. Mà cái quả đó nó đạt được cái chánh trí. Nó làm cho chúng ta vững vàng ở trong bước đường đời. Hơn là lúc kiếp trước mà chúng ta chưa tu nó có ác pháp, mà ác pháp trong lúc đó chúng ta không biết nó là...

11-LỰC KHÔNG THAM SÂN SI



1- NGHIỆP LỰC KHÔNG THAM SÂN SI ĐỐI TRỊ NGHIỆP LỰC THAM SÂN SI

(00:00) Trưởng lão: ... Cách tu, cho nên từ đó mình tu cái lực không tham, sân, si này nó có thì cái lực này nó diệt. Cái lực này diệt tức là chấm dứt tái sanh luân hồi chứ gì? Diệt lậu hoặc hết rồi, do đó cái lực này nó. Có hai cái lực.

Mà giờ mình không có pháp tu, mình cứ ngồi Thiền mà không tu cái lực, làm sao có lực? Cho nên tui tu hoài tham, sân, si sao không hết? Còn đặng này người ta có lực.

Thầy nói bây giờ, cái tay mình đau là cái nghiệp chứ gì? Mà mình dùng cái lực của nó: “*Thọ này đi đi*”, tức là cái lực của mình chứ gì? Bây giờ cái lực nó yếu thì nó còn đau, mà lực nó mạnh thì nó đi, phải rõ không? Bởi vậy Thầy nói cái pháp nó rõ ràng như vậy mà. Mà Thầy nói có người làm được rồi. Ông Phật làm được, Thầy làm được, còn những người bây giờ chút, chút. Mấy con nói sao mà, mấy con thấy mình hướng tâm có cái sao hiệu quả, thì đó là được rồi. Nó bảo chứng cho mình

thấy mình làm được cái nhỏ này được rồi, thì cái lớn này nó sẽ làm được hà.

Sư Tuệ Tĩnh: Tu tiếp theo nữa.

(00:58) Trưởng Lão: Tiếp theo nữa, để cho tạo cái lực, vì cái lực của mình yếu quá. Cái lực này yếu quá, tức là mình biết cái sức nó chưa có đủ, mình nỗ lực. Hồi đó mình đâu có nó, phải không? Mà bây giờ mình tu một thời gian, nó có được chút chút rồi. Bây giờ mình tu nữa, nó có nhiều nữa. Tu nữa có nhiều nữa.

Hàng ngày mình bồi dưỡng thêm nó, bồi dưỡng riết thì nó đủ hết, thì cái này nó mất. Nó mất thì bây giờ bắt đầu nó đau thì cái nghiệp lực này đẩy nó đi mất.

Cho nên cái thân này thì nó hoại diệt, nhưng mà nó là do thân nghiệp, nó phải hoại diệt, nó phải đau nhức, nó phải bệnh chứ gì? Nhưng mà có cái lực này rồi, phải không? Cái lực mà không đau nhức, không có Nhân Quả này rồi, thì cái thân này nó sẽ phục hồi, nó sống bao lâu cũng được hết. Hiểu vậy chưa? Cho nên nó muốn sống bao lâu cũng được. Đức Phật nói sống bao nhiêu kiếp cũng được.

2- DO DUYÊN ĐƯỢC YÊU CẦU NÊN TRƯỞNG LÃO Ở LẠI DẠY ĐẠO

(01:44) Tại Ông A Nan không yêu cầu thôi. Còn bây giờ mấy con yêu cầu, chứ cỡ không yêu cầu, Thầy đi lâu rồi đó, đừng nói. Thật sự không ai yêu cầu Thầy, yêu cầu Thầy còn ở lại, Thầy viết Đạo đức liên. Bởi vì cái duyên của người ta còn cầu khẩn, mình đâu có bỏ được. Người ta tạo cái duyên, chứ mấy con không cầu là Thầy đi.

(02:07) Nghĩa là Thầy Thanh Từ mà không cầu lần đầu tiên, là Thầy đi lúc cách đây gần hai chục năm.

Năm một ngàn chín trăm tám mươi, Thầy tu xong rồi. Thầy về thầy xin thầy Thanh Từ cho Thầy nhập diệt. Thầy chỉ nghĩ là cái pháp khó lắm, không tu được. Người ta sống Giới không nổi.

Bởi vì Thầy thấy hầu hết là, chỉ bây giờ, chỉ do mình lên đó đó, mình xin Hòa thượng để nhập Niết Bàn. Bằng cách là mình nhập định, làm chủ được từng hơi thở của mình chết để cho mọi chúng xem thấy thôi, rồi mình đi. Cho người ta tin rằng Phật pháp có người tu chứng được.

Thầy lên xin Hòa thượng Thanh Từ, Hòa thượng yêu cầu Thầy ở lại giúp Hòa thượng, cho

nên Thầy ở lại. Người đầu tiên yêu cầu Thầy đó là Hòa thượng Thanh Từ. Chúng sinh có phước lắm có Hòa thượng yêu cầu, chứ còn cỡ Hòa thượng muốn: *“Bây giờ để thử coi có làm được hay không, bây giờ Thầy chấp nhận cho con ở lại đây để mà thực hiện cái sự nhập diệt”*.

Thì được rồi, Thầy sẽ ở lại Chơn Không một tuần lễ, họp tất cả Phật tử ... (03:17) tự tại, bây giờ Thầy ra đi làm sao? Tịnh chỉ hơi thở, bỏ thân cho chúng xem, Thầy đi.

Bắt đầu từ đây Thầy khuyên, từ đây về sau phải noi theo cái đường lối của Hòa thượng mà thực hiện cái giới luật, thực hiện cho được cái sự nghiệp của mình. Cuối cùng nhắc Phật tử rồi Thầy ra đi, nếu Hòa thượng không yêu cầu.

Nhưng mà Thầy về Hòa thượng yêu cầu. Hòa thượng nói với Thầy như thế này: *“Thầy thì đang chấn hưng Thiền Trúc Lâm, thiền Việt Nam, mà chú tu được thì mừng lắm. Chú hãy ở lại giúp thầy”*. Đó, Hòa thượng nói vậy mà, Thầy mới hỏi Hòa thượng: *“Bây giờ con ở lại giúp Thầy, giúp như thế nào?”*

Hòa Thượng nói: *“Đọc lại tất cả những kinh sách, các sử đồ này kia, đọc lại hết. Chừng đó có cái*

chỗ để viết sách”. Rồi Hòa thượng trao cho Thầy những kinh sách này, kia, nọ.

(04:10) Thầy về hai năm trời ở trong thất liên tục ngày đêm Thầy đọc, Thầy viết thành cái bộ sách Đường Về Xứ Phật. Thầy phân tích từng cái bài kinh, bài nào đúng, bài nào sai Thầy gạt sạch ra hết.

Thầy làm vậy, cuối cùng luôn lách ở dưới Hòa thượng để cuối cùng để trao cái bộ kinh, nhưng Hòa thượng không thấy được, đành thôi.

Sư Phước Nhãn: Hay là ông thử Thầy? Kêu mình đọc lại, Thầy tu xong còn đọc lại làm chi nữa?

(04:27) **Trưởng Lão:** Không! Không phải! ông biểu Thầy, có nghĩa là ông nghĩ rằng Thầy chưa có thông kinh sách. Cái ý của ông mà, thành ra ông biểu. Nhưng mà không ngờ Thầy đọc lại để mà Thầy phân tích cái nào của Phật, mà cái nào của ngoại đạo.

Sư Tuệ Tĩnh: Thành ra ông thấy cái chỗ Thầy phân tích rõ ra.

Trưởng Lão: Thì đó. Thầy mới đưa ra hai cuộn băng, ông thấy không có đúng ý rồi. Thành

ra từ đó bác luôn.

Ý của Hòa thượng khuyên là cũng thật sự, là bởi vì Hòa thượng nghĩ rằng Hòa thượng thông suốt như vậy là do học, do hiểu biết các tạng kinh. Cho nên bảo Thầy bây giờ muốn giúp Hòa thượng là phải thông suốt các tạng kinh. Cũng như là Thầy Nhật Quang ở Thường Chiếu vậy, phải thông suốt vậy mới viết được, sẵn cái tu của mình nữa. Chứ không ngờ Hòa thượng nghĩ rằng cái tu, là người ta tu như vậy là người ta thông suốt hết rồi. Chỉ bây giờ có cái là người ta gạt cái nào không đúng ra thôi. Chứ không phải cần đọc nữa.

Còn ông Tổ nào mà làm sai hoặc làm đúng, người ta cũng đều biết. Nhưng mà Hòa thượng không nghĩ là phải đọc sử của các Tổ mới biết Tổ này truyền thừa sao, sao, sao với nhau? Nói cái đặng như thế nào, cái đèn Tổ như thế nào? Đó, thì Hòa thượng muốn Thầy đọc lại để cho nó vững, để giúp Hòa thượng ở trên cái đường mà gọi là thừa kế đi thuyết pháp như Hòa thượng vậy, ý như vậy. Chứ không ngờ là Thầy lại bác ra.

Sư Tuệ Tĩnh: Nghịch ý với nhau.

(05:58) **Trưởng Lão:** Nghịch ý. Cho nên vì vậy mà Thầy trò nó lẩn lẩn... Nhưng mà Thầy cố

gắng. Thì khi mà Thầy biết rồi, Thầy cố gắng để mà núp sau lưng Hòa thượng giúp Hòa thượng thôi.

(06:08) Nhưng mà không được. Bởi vì mấy ông đệ tử, huynh đệ của Thầy. Mấy ông cứ hề thấy Thầy chui bên đây, vô trong Thường Chiếu thì mấy ông lôi Thầy ra, không có để... Cho nên mấy bài thỉnh nguyện của Thầy, là Thầy chui vô đó. Thầy chui không được, mấy ông khôn lắm. Mấy ông sợ vô trong này, nó tan nát hết. Thầy thì không phải là vô trong đó tan nát đâu, mà Thầy vô cứng cố. Những người nào quyết tu, Thầy xin, Thầy cho những người đó theo Thầy vào khu chuyên tu, thầy trong đó Thầy huấn luyện.

Sư Tuệ Tĩnh: Khác đường lối, khó quá!

3- Ý TƯỞNG THÀNH LẬP KHU AN DƯỠNG TỪ THIÊN CHỜN LẠC

(06:44) **Trưởng Lão:** Thành ra nó như vậy. Cho nên cuối cùng thì Thầy thấy chính Thầy cũng khơi mào cái khu vực mà Trung Tâm An Dưỡng là biết như thế nào?.

Hồi đó Tâm nó mua khu đất đó, rồi nó đem về cúng dường cho Thầy. Thầy nói không có được, đem về cúng dường cho Hòa thượng, Rồi Hòa

thượng sẽ giao lại cho Thầy để mà đoàn kết nhau. Thì nó nghe lời Thầy, nó về cúng dường cho Hòa thượng. Nhưng mà nó khéo lắm, nó gợi ý: “*Con cúng dường Hòa thượng, con thấy trong đệ tử của Hòa thượng thì chỉ có thầy Thông Lạc thì có thể khả năng làm cái đó được. Có thể Thầy nên giao cho Thầy Thông Lạc làm cái này. Con thu dọn lại, con đường của Hòa thượng nó sáng lắm*”.

Ờ lúc đó, cho nên do đó Hòa thượng mới kêu Thầy về, mới viết một bức thư giao cái đất này, Tâm bây giờ nó vẫn còn giữ cái bức thư của Hòa thượng mà.

Hòa Thượng mới, nó cúng dường, nó làm giấy tờ nó giao cho Hòa thượng. Bây giờ Hòa thượng mới làm cái giấy giao lại cho Thầy chủ quyền để sử dụng cái này để xây dựng cái Tu viện Chơn Lạc. Hòa thượng cho luôn cái tên mà, tên Chơn Lạc, chứ không phải đâu.

(08:00) Sau này Thầy lấy cái tên Chơn Lạc, Thầy mới đặt là Trung Tâm An Dưỡng Từ Thiện Chơn Lạc, để xin phép Nhà nước. Chứ mình không có xin làm cái chùa được. Đó là cách thức như vậy. Đó! Mới có những điều kiện đó chứ.

Khi mà Hòa thượng bệnh, Hòa thượng đi

xuống nằm ở dưới Chợ Rẫy. Ở trên này Thầy với thằng Tâm, tụi nó mới đem xe rước Thầy xuống dưới thăm Hòa thượng. Khi vô thăm, thì trong lúc đó Thầy mới xin Hòa thượng cho cái tên của cái khu đất đó, sau này thành lập một cái Tu viện như thế nào. Hòa thượng mới cho cái tên, Hòa thượng nói: *“Thôi bây giờ chú là Thông Lạc, cho nên Thầy thích chữ Lạc. Cái dòng tu của mình lấy chữ Chơn, ví dụ Chơn Không, thì bây giờ lấy cái chữ Chơn mà làm cái chuẩn của nó đi”*, thì Hòa thượng mới cho là Chơn Lạc. Hòa thượng đặt cái tên luôn mà, hòa hợp lắm chứ, không phải không đâu, cấu kết được có chút hà.

Khéo léo, cư sĩ nó cũng khéo léo lắm, kết hợp, kết hợp, cuối cùng không được, do cái duyên.

Sư Tuệ Tĩnh: Thành ra nó khó.

(09:06) **Trưởng Lão:** Bởi vì lúc bảy giờ thì coi như là quý thầy, Thầy nói thật sự ra, nó không phải là xấu hết. Cho nên quý thầy thấy Hòa thượng, mà quý thầy thấy Thầy gần gũi nhau mà giao phó vậy đó. Chừng đó quý thầy đồng tu, Thầy luận như Pháp, Quang, Phước Tú này kia, thuyền nữa, thì quý thầy rất ngại, ngại sợ Thầy nắm quyền, có vậy thôi. Cho nên mấy ông này tìm mọi cách, tìm mọi cách để mà tách ra. Bởi vì ở gần bên Hòa thượng

mà, nói ra nói vô, nói tới nói lui, nói này kia đủ thứ hết.

Sư Phước Nhãn: Như khảo nguyên hay hành tẩu ngày xưa vậy.

(09:40) **Trưởng lão:** Cuối cùng Hòa thượng không có chấp nhận Thầy, là tại vì mấy ông biết trước thật sự, nếu mà thật sự ra mà Hòa thượng giao thì Thầy đủ khả năng Thầy điều chỉnh mấy cái Tu viện hết, chứ không phải không! Mà bây giờ Thầy nói, thật sự uy tín của Hòa Thượng dữ lắm.

Sư Tuệ Tĩnh: Bây giờ con thấy vậy là ở khắp các nước đó Thầy, họ mến phục Hòa thượng dữ lắm, nếu mà còn cuộn băng đó, hai cuộn băng, Thầy thỉnh nguyện với Hòa thượng, Thầy nói cái vụ hồi nãy đó Thầy, mà Thầy có, Thầy cho con sang cái đó, con mang về bên cho họ nghe cái đó.

Bởi vì nếu mà bắt chợt, bây giờ họ đang tin tưởng và theo, người ta nghe nói Thầy chen vô như vậy, họ nghĩ là Thầy không có trước, có sau.

Cho họ nghe mấy cuộn băng đó, họ mới thấy được là Thầy đã cố tình cấu kết với Hòa thượng rất nhiều lần nhưng mà không được. Để cho họ biết, Thầy chứ không họ không biết đâu Thầy.

(10:50) **Trưởng Lão:** Đúng rồi! Bây giờ thì ai cũng không biết hết. Nhưng mà họ đâu có biết được cái tình tiết của chuyện Thầy trò. Thầy nói thật sự khi mà Thầy lên Chơn Không rồi cái tình nghĩa thăm lăm. Chúng thì trưa đồ ngủ, còn Hòa thượng thì lên trước thiên đường, ổng ngồi trên cái ghế. Cứ khoảng độ chừng mười hai giờ rưỡi, một giờ, nghỉ có chút hà, ăn cơm rồi nghỉ có chút hà. Nghỉ khoảng độ nửa tiếng thì ổng ra ngoài trước ổng ngồi. Thì Thầy cũng khoảng đó Thầy ra Thầy ngồi. Cũng như ổng ngồi ông ngó trước vậy, Thầy ngồi bên hông vậy, nó có cái ghế vậy. Thầy ngồi với thầy, thầy trò ngồi đó. Rồi lát cái ổng kêu Thầy, ổng kêu tâm sự này kia với Thầy. Hòa thượng nói với Thầy: Hòa thượng thấy trong tâm nó sao ấy: Hội chúng này tu chưa có được gì nhiều, để cho Thầy phát triển còn có khả năng phục hồi, chứ tu theo kiểu này chắc là Phật pháp mất quá.

Sư Tuệ Tĩnh: Ông cũng thấy được.

Trưởng lão: Hòa Thượng nói với Thầy, tâm sự với Thầy. Cho nên Thầy cũng chết sống nhất định làm cho được, nhất định làm cho được cái ý của Hòa thượng. Bởi vậy Thầy nói, đối với Hòa thượng Thầy thấy không có cái gì mà Thầy chê

Hòa thượng hết.

Sư Phước Nhân: Vì sao giờ chót ông bác Thầy?

4- TÌNH NGHĨA THẦY TRÒ GIỮA TRƯỞNG LÃO VÀ HÒA THƯỢNG THANH TỬ

(12:05) **Trưởng Lão:** Bởi vì sao cái giờ chót bác? Là tại vì Thầy không có ở gần Hòa thượng.

Quý Thầy kia ở gần Hòa thượng họ nói ra nói vào. Thầy nói họ nói một lời Hòa thượng không tin đâu. Cho nên một lần Thầy về Thường Chiếu, Thầy mới nói với Hòa thượng, Thầy biết rõ hết mà, quý thầy sao, Thầy biết hết. Thầy mới nói với Hòa thượng, Thầy nói: *“Chỉ mong sao Hòa thượng hiểu con chút thôi”*. Thì Hòa thượng nói: *“Thầy trò hiểu nhau thôi, đừng có tin ai nữa hết”*. Hòa thượng nói với Thầy mà: *“Thầy trò hiểu nhau, đừng thấy ai nói gì cũng tin”*. Thầy mừng lắm. Nhưng mà, Thầy nói thật sự, người ta nói một lần Hòa thượng không tin đâu. Trách gì, ngày xưa Thầy đọc lại cái chỗ mà bà Mạnh Mẫu. Đầu tiên người ta nói con bà giết người, bà không tin.

Sư Phước Nhân: Ba lần.

(12:53) **Trưởng Lão:** Ba lần, bà cắt cái khung cửa của bà liền, bà phải tin thôi chứ làm sao. Không

tin sao được

Cho nên ba lần thì Hòa thượng làm sao mà chịu đựng được nữa. Nghĩa là họ nói những cái ý đồ của Thầy thế này thế khác, làm sao Hòa thượng ...

Bởi vậy Thầy nói trừ ra có những bậc Thánh người ta mới thấy được cái tâm niệm đó thôi. Chứ còn phàm phu làm sao người ta thấy được cái tâm niệm của cái người đệ tử với một cái nguyện vọng lớn như mình. Hòa thượng có cái nguyện vọng lớn lắm, nhưng mà cái điều kiện là cái tâm niệm của Hòa thượng không có hiểu được cái tâm niệm của Thầy, sao mà biết được.

Nhưng mà trước kia, từ ngày Thầy lên Chơn Không Thầy tu, rồi Thầy về, rồi Thầy trình bày, tình nghĩa thăm thiết, từ đó thầy trò rất mừng. Cho nên khi mà Thầy về trình rồi, Hòa thượng tuyên bố ngay liền Phật tử đến tuyên bố: “*Ở trong Chúng chúng ta có người tu chứng*”. Bởi vì Thầy trình cái sự tu của Thầy, Hòa thượng biết nó không phải là con đường Thiên Đông Độ. Nhưng mà Hòa thượng nói với Chúng, với Phật tử, nói: “*Ở trong Chúng của Thầy có người tu chứng A La Hán*”. Nhìn cách thức nhập định như vậy là Hòa thượng biết chứng được A La Hán rồi. Hòa

thượng tuyên bố như vậy.

(13:58) Cho nên từ những Phật tử ở Châu Đốc là ông Chánh Giải, là người đầu tiên nghe được cái tin đó, tìm đến đây để tìm gặp Thầy. Đó là Hòa thượng, nhưng mà cuối cùng Hòa thượng nghe người ta rồi, nghe huynh đệ của Thầy rồi, thì bây giờ Hòa thượng đặng ai Hòa thượng cũng nói. Nói Thầy là ngoại đạo, kinh sách của Thầy đừng có nên đọc. Thầy biết hết.

Sư Tuệ Tĩnh: Cũng như bên Úc đó Thầy, con có quen một bà cư sĩ, bà nói với con lâu rồi, bà nói có ông thầy Thông lạc hồi đó nói tên thôi chứ không nói ở đâu, ở ngôi thiền đến bảy ngày đêm. Con không tin, chưa tin là vì lúc đó mình hướng theo Hòa thượng, mình thấy Hòa thượng ngôi đâu có lâu. *“Ông này ngôi những bảy ngày đêm sao mà dữ vậy? Không tin”*.

Tới chừng sau con qua bên Miến Điện gặp ông Chơn Thông đó Thầy, ở nói như vậy. Con về đây, ông này ở gợi ý về Thầy, con mới nghĩ, con mới nghe, con không tin, chưa tin. Bà đó, bà qua bên chín, mười năm nay, bà mới biết, mà con không tin.

(15:08) **Trưởng Lão:** Cái đó là Hòa thượng

nói. Thầy về gặp Hòa Thượng Thầy xin Hòa thượng nhập diệt, ở đó Thầy nhập định bảy ngày, bảy đêm.

Sư Tuệ Tĩnh: Bả cũng nói Thầy là đệ tử của Hòa thượng.

Trưởng lão: Thầy tiếc là Thầy không có được gần gũi với Hòa thượng. Bởi vì khi mà Thầy tu, Thầy về đây Thầy sống, Thầy không có làm Giáo hội, thì khoảng thời gian quá dài mười năm. Sau đó trình thì nó không có gì hết.

Tình hình bắt đầu khi trình đó rồi, Hòa Thượng tuyên bố, người ta thấy, huynh đệ mất cái giá trị của mình, mất quá xa. Đối với Thầy, tu như vậy thì quý thầy không có gì hết, cho nên coi như là mất góc đứng. Cho nên từ đó nó có cái sự ganh tỵ trong đó.

Sư Phước Nhãn: Thành ra như bác bỏ đó Thầy

Trưởng lão: Cho nên từ đó đến sau này Thầy bắt đầu... Bởi vì Hòa thượng tuyên bố sớm quá, chứ để đừng có tuyên bố gì hết, để Thầy cứ núp sau lưng Hòa thượng viện chủ. Thì khi mà nghe rồi Hòa Thượng cũng mừng lắm, bởi vì cái tâm nguyện của Hòa thượng rất tốt. Nghe đệ tử của

mình tu được, thấy làm chủ được sống chết thì mừng vì mình chưa được.

Bởi vì khi mà ngồi tâm sự với Thầy, Thầy biết mà, nếu Hòa thượng làm được thì Hòa thượng không có nói: *“Thầy tìm chưa được giải pháp, mong sao trong huynh đệ của mình, làm sao có người chứng thì Phật pháp mới còn, chứ mà tu như bây giờ thì Phật pháp sẽ mất”*

Sư Tuệ Tĩnh: Bởi vì con thấy cái đó, Thầy cho in sang mấy cuộn băng, con đem về bên, cho bà con người ta biết. Bởi vì có nhiều khi người ta còn tin cậy Hòa thượng dữ lắm. Hồng phải mình muốn diệt phân kinh kệ đó, nhưng mà họ thấy, đây này, có một người tu chứng đây này. Mà rõ ràng, đệ tử của Hòa thượng.

(16:54) **Trưởng Lão:** Sống tình nghĩa với Hòa thượng, con nghe cái bài thỉnh nguyện của Thầy thì biết.

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ có, con cũng muốn có hai cuộn băng mà Thầy nói với Hòa thượng, lúc mà Thầy thỉnh nguyện, có hai ông sư để nhục thân lại đó Thầy, Thầy mới nói hồi nãy đó.

Trưởng Lão: Thì mấy cuộn băng đó con chưa có nghe, Phật Môn Bảo Huấn, trở về Đạo Phật.

Cuốn băng Trở Về đạo Phật là cuốn băng Thầy nói. Nghĩa là Hòa thượng nói Thầy ngoại đạo, đủ cách hết. Thầy phá giải những lời nói của Hòa thượng hết. Thầy nói Thầy lạc vào ngũ ấm ma, rồi Thầy cũng phá giải cái ngũ ấm ma như thế nào, để cho cấu kết lại.

Thầy nói Hòa thượng thương yêu, Hòa thượng nhắc nhở vì sợ Thầy rơi vào ngũ ấm ma. Lời của Hòa thượng nói Thầy bị lạc vào ngũ ấm ma, tức là cảnh giác Thầy. Đó là cái tình của Hòa thượng rất là lớn.

(17:58) Thầy phá giải những điều mà Hòa thượng nói. Còn Hòa thượng nói gì mà bỏ Hòa thượng này, kia đồ đó, Hòa thượng nói từ Hòa thượng gì đó. Thầy nói là Hòa thượng nói như vậy để cho những người đệ tử, nhất là Thầy là phải luôn luôn gắn bó với Hòa thượng. Nói đệ tử từ mình có nghĩa là nhắc nhở đệ tử khỏi về thăm mình, để lo cho công việc lớn Phật pháp.

Nghĩa là Thầy phá giải được cái điều kiện. Nghĩa là sau khi phá hết những cái lời của Hòa thượng, bởi vì Hòa thượng nói gì Thầy biết hết rồi. Hòa thượng nói với ai sao sao Thầy cũng biết hết rồi.

Cho nên những cái đó Hòa thượng cũng không ngờ, không ngờ mình nói với người ta mà Thầy ở đây biết. Cho nên vì vậy mà khi Thầy phá giải cái này hết để cho kết Thầy với Hòa thượng như một. Những cái lời đó là an ủi, những cái lời đó là lời khuyên thành thật của Hòa thượng như thế nào, sách tấn người đệ tử của mình, trợ giúp mình như thế nào. Cuối cùng Thầy so sánh hai cái con đường này ra.

Rồi bắt đầu Thầy sẽ nguyện là Thầy sẽ làm viên đá cho Hòa thượng xây cái tòa nhà của Phật pháp. Nguyện cái đời mình làm viên đá cho Phật pháp. Ở trong cuộn băng Thầy còn mà, chứ không phải không.

Sư Phước Nhãn: Con lúc đó con có ý nghĩ như vậy, lúc mà gặp Thầy để chọn mở, mà mở cho Thầy cái trung tâm chuyên tu, Thầy đừng có đối ngoại, chỉ có đối nội thôi, thì không có chuyện gì hết. Rồi kiếm khu rừng nào đó kế rồi mở, về chuyên môn thì Hòa thượng biết mấy người như thầy Thông Huyền gì đó đưa về đây Thầy dạy.

(19:31) **Trưởng Lão:** Hòa thượng lại không nghĩ cái điều đó. Mà trong cái lúc đó là lúc ngặt nghèo ghê gớm, khi mới giải phóng. Hồi năm 1980 Thầy đi, Thầy nói Thầy đi lên trên đó mà

đi ngang cái đôn Cỏ May ở ngoài Vũng Tàu, trời ơi! Thầy chùa nó không có cho vô. Nó sợ vô Hòa thượng Thanh Từ. Nó không cho vô. Thầy phải cải trang, mặc đồ tây, đội nón cối. Chính Thầy phải cải trang, cải trang như vậy đó, rồi Thầy ôm theo một cuốn, Thầy mua một cuốn kêu là Đảng Cộng Sản, Lịch sử Đảng Cộng Sản. Cầm cái cuốn Đảng Cộng Sản Thầy đi, nó tưởng Thầy là Đảng Cộng Sản gộc, nó mới cho qua, chứ không phải dễ đâu. Nghĩa là tu sĩ lên đó, nó đuổi xuống.

Hòa thượng mới rời khỏi đó xuống Thường Chiếu đó. Cho nên cái giai đoạn mà Thầy trình là giai đoạn rất ngặt nghèo không phải dễ.

Nếu mà nó thuận thì trong cái sự mà đề nghị của Thầy thì nó dễ lắm. Nó còn trong cái chế độ cũ đó, thì lúc bấy giờ Phật tử mà nghe như vậy là họ sẽ nhường đất cho Tu viện dữ tợn lắm.

Sư Phước Nhãn: Thưa Thầy lúc đó con nghĩ mà mở cái Tu viện chuyên tu thì nó khỏe

(20:48) **Trưởng Lão:** Lúc đó mà nó yên thì kể như là Hòa thượng mở giao cho Thầy. Tức là cái khu đất mà Phật tử cúng ở Thường Chiếu. Lúc mà chưa có, ở Chơn Không còn yên, chưa có gì thì họ đã cúng cho Hòa thượng rồi. Nhưng mà

Hòa thượng chưa có làm cái gì, họ cúng thì giao giấy tờ vậy thôi.

Mà khi giải phóng rồi thì mới có cái hướng đi về đó, bởi vì nó ngặt nghèo quá, cơm không có ăn, Chúng phải làm rau sống, ai cũng khổ trong nước hết. Nhà nước họ, gạo thóc với vải sớ họ bán, mua phải xuất hàng, phải có phiếu. Gạo thì cấm không có, kêu là ngăn sông cấm chợ đó. Cái chỗ vùng mà gạo thối quá trời thì không được đem đi chỗ khác, chỗ khác phải tự túc mà làm lấy. Cho nên Vũng Tàu nó cũng đói nhẩn, làm sao, ở biển mà làm sao có gạo? Bởi vậy kinh lắm.

Sư Phước Nhãn: Phật pháp chưa đủ duyên.

Trưởng Lão: Nó không đủ duyên, còn khi mà nó được đủ duyên thì nó lại nghịch rồi.

Sư Phước Nhãn: Với lại con nghĩ như Sư gì ở Úc, ở bên có nói là theo cái luật ba không, Thầy trình như vậy là ba lần, thực chất có phạm Giới gì nữa đâu. Khi mình thấy Thầy mà không đúng, mình có quyền trình ba lần, nếu trình ba lần Thầy không chịu thì mình có quyền bỏ Thầy mình đi, đi mất không có gì.

Sư Tuệ Tĩnh: Là mình muốn cho rõ hơn.

Sư Phước Nhãn: Được đi mất, người ta đi

mất sau khi trình ba lần là đúng luật.

Trưởng Lão: Ráng tu tiếp với Thầy

Sư Tuệ Tĩnh: Nhiều khi con nhớ Thầy có một mình, Thầy Mật Hạnh chưa biết làm sao, nếu Thầy Mật Hạnh có hoàn thành thì tuổi đời còn nhỏ, đối với cái...

Trưởng Lão: Cũng khó đủ uy tín.

Sư Phước Nhân: Khó chán hưng lắm. Thầy đào tạo mười người...

Sư Tuệ Tĩnh: Thầy còn ở đây còn lâu mà, công việc chưa xong mà.

(22:55) **Trưởng Lão:** Thầy ráng, Thầy kéo dài...

Sư Phước Nhân: Mười người thì mạnh lắm.

(23:06) **Trưởng Lão:** Thầy nói làm sao mà Thầy được mười người, được đồng chứng nào tốt chứng đấy.

Sư Phước Nhân: Con nghĩ Thầy chưa xin chứ ngoài chắc có nhiều người hay lắm

Trưởng Lão: Bây giờ nói chung là nó, Thầy đi xin thì có chứ không phải không. Chỉ cần Thầy chấp nhận một cái là có người đến lãnh việc. Có điều kiện là ngặt cái nổi môi trường nó vất vả lắm.

Bởi vì có học trò mà không có trường thì coi như là cũng khó đào tạo, bởi vì nó không đơn giản đâu. Chứ ngày xưa thời Ông Phật nó khác, vì người ta tự đi xin ăn, rồi về tu tập. Mà hễ mình tập trung đông thì phải nấu nướng này kia thì trời ơi nó vất vả lắm.

Sư Phước Nhân: Ở Chơn Lạc, con nghĩ nếu không có cái bệnh viện đó thì mình thành lập cái trường thuốc, trong vòng một trăm người thì đâu có khó khăn gì về vấn đề ăn.

Trưởng Lão: Bây giờ, bởi vì Nhà nước nó không đơn giản. Nếu mình lập cái trường kêu không, mà nếu dựa vào Giáo hội thì họ thấy cái đường lối của mình, họ cũng bác. Thay vì có Giáo hội đứng thì nó mới có xin phép, phải không? Cho nên mình đứng dựa vào cái góc độ từ thiện, thiện nguyện để làm cái khu an dưỡng.

Sư Phước Nhân: Con cũng nghĩ về mặt hành chánh, hành pháp có thu phí đó Thầy. Thành ra cái bệnh viện cứ lập, phục vụ với tính cách là thí công chứ không có thí của. Mình vẫn điều trị đảng hoàng, về thuốc thì hạn chế. Nó nặng vụ thuốc thôi, chứ cái phục vụ không có nặng thưa Thầy. Nó nặng cái tiền thuốc khủng khiếp lắm. Thầy mở năm trăm giường, bác sỹ, ý tá phục vụ không có bao nhiêu tiền. Trong khi tiền thuốc cho năm

trăm giường khủng khiếp lắm. Có cái bệnh viện rồi Thầy mới mở cái này, con thấy cái đó nó...

(24:44) **Trưởng Lão:** Mình sẽ đi từng phần.

Sư Phước Nhân: Sau này mấy cái cơ sở mà Thầy có mình sẽ miễn phí từng phần, từng phần, miễn phí từng phần một. Mới đầu vô thì miễn phí cái công, nằm miễn phí, ăn miễn phí, điều trị, phục vụ miễn phí hết. Nhưng thuốc không miễn phí. Không có bao nhiêu tiền, nặng nhất là tiền thuốc dữ lắm.

Thí dụ một bệnh nhân vô nhẹ nhẹ cũng vài trăm ngàn, nặng thì ba, bốn triệu, nó nặng cái đó. Còn họ ăn ngày có bao nhiêu đâu, còn người bác sỹ mình trả lương đâu có bao nhiêu. Nội cái tiền người ta cúng dường vô cũng đủ bù lỗ rồi. Cái đó Thầy khởi công nó lạ, nó mau đó thầy.

(25:31) **Trưởng Lão:** Cái đó là ý kiến hay, để khoan, để từ từ Thầy suy tư vấn đề này. Đó là những ý kiến đóng góp để mà thấy từng bước, mình phải làm từ thiện bước nào, mà bước nào chưa từ thiện. Chứ làm trật chuyện một lần, phải có nguồn kinh tế dữ tợn chứ không phải không.

Sư Phước Nhân: Ở ngoài mấy ông Nhà nước, mấy ông cũng không dám nữa. Có công chuyện là kêu đóng góp vô, mấy cái nhà máy đâu có đủ sức.

Cũng như trước đây con gặp nhiều người họ nói, thí dụ như mình lập cơ sở, tiền đâu ra? Kê khai hay gì, kiểm toán ai làm đây, họ cũng phải đánh giá nữa.

Còn một cái nữa, ở trong Phật giáo mình mấy ông chính trị thí dụ có người cũng hợp với Thầy nhưng cái chớp bu của Bộ chính trị chưa hợp với Thầy, nó thấy Thầy hợp với bên kia thành ra Giáo hội cũng khoái nữa..

Thành ra cái chỗ Thầy mở thì con thấy nó đúng về mặt luật pháp. Có gì mình mở Tu viện thì mình phải kiếm mấy người Giáo hội, mà Giáo hội lại không muốn, xem xét nó không được. Chỉ có cái làm cái Tu viện thì được, như vậy nó sẽ đụng chạm đến vấn đề tạm trú tạm vắng thì nó cũng dễ chứ không khó. Khó là việc đăng ký với Giáo hội, nên cần tiến hành sớm. Vấn đề về thuốc chữa bệnh, bỏ thuốc thì dễ, không có thuốc thì dễ làm.

(27:05) **Trưởng Lão:** Cái này để Thầy bàn, Thầy có bàn cái ý về làm kinh tế, về cái lò thiêu nữa, có bàn với tụi nó

Sư Phước Nhẫn: Bỏ thuốc dễ lắm.

Trưởng Lão: Thầy góp ý với tụi nó, mọi cái, cái gì Thầy cũng góp ý hết, ngày xưa, Nhẫn có cái ý cũng hay

Sư Phước Nhãn: Mình đâu có xây kiên cố đâu, ví dụ chỗ khám bệnh, mình xây đơn sơ, đâu có tốn bao nhiêu tiền.

Trưởng Lão: Ở ngoài văn phòng ở Biên Hòa, Giáo hội Phật giáo có xin Nhà nước lập cái bệnh viện, lập cái trạm xá chứ không phải bệnh viện, trạm xá từ thiện để giúp Tăng Ni trị bệnh, mà chưa cho.

Sư Tuệ Tĩnh: Cái đó cũng bên Giáo hội xin.

Trưởng Lão: Bên Giáo hội xin mà chưa cho.

Hôm đó thì Chơn Huệ về đây, có nói với Thầy: “Con ở ngoài đó, Giáo hội có quyền, xin Thầy giao cho con quyền điều khiển, ... Quyền điều khiển đó thì con thấy là, bên Ni thì con rành.... Xin phép tặc như thế nào... Thầy về...”

Sư Phước Nhãn: KT3 ... Căn cước ...

Trưởng Lão: Có cái cuộn băng...

Sư Phước Nhãn: ... Sự thật...



12-THỌ HÀNH VÀ ĐẨY LUI

CHƯƠNG NGẠI PHÁP



1- THỌ HÀNH, TƯỚNG VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐỐI TRỊ

(00:00) **Trưởng lão:** Buông xuống cái phiền não đi!

Sư Phước Nhân: Tu cứ dậm chân tại chỗ đó Thầy, cái Thọ hành nó quậy quá, uống thuốc nó cũng không hết, dùng Pháp Hương nó cũng không hết. Ngày hôm qua con nhập thất, kiểm nghiệm lời Thầy dạy về tiếp duyên, nhập thất, nghe băng thì nó không có lợi cho mình, con thấy vậy con quăng hết, Trong lúc này không nên, con quăng hết, không thềm nghe nữa, không tiếp duyên nữa. Từ lúc bắt đầu tập, nó làm đủ chuyện hết trơn, hết trội, nó lí luận đủ thứ, nó chướng ngại đủ thứ.

(02:08) **Trưởng lão:** Nó chung là Thầy thấy nó là cái nghiệp chứ không có gì khác. Cho nên khi tu.. Đức Phật nói Ma Vương mà... Đức Phật nói nó là cái nghiệp, cái thân nghiệp của mình, cái nghiệp thế gian, nó dữ lắm. Khi tu mình quyết tìm con đường giải thoát, cho nên cái đó nó biết

là khổ, là cực, nên nó sợ, nó bung ra, nó làm cho mình ngán,.., đó là nó chặn đầu. Cho nên khi mình quyết tử với nó rồi thì mình không sợ.

Nó đánh mình bằng Thọ Hành. Cái Thọ nó hành, làm cái đường tu hành của mình hướng ra. Chứ không phải thực sự (nghe không rõ...). Còn cái cảm thọ là cái thân bị đau, nó sinh ra thì uống thuốc rồi này kia thì nó dễ.

Cái Thọ Hành thì chỉ xả ra, không tu nữa, về chơi thì hết luôn, mà hễ ở đây tu thì nó đánh nữa. Nhưng mình bền chí một thời gian, triệt hạ nó bằng Pháp Hướng thì mình đẩy lui nó. Hễ nó đánh mình chỗ ngực thì mình đánh nó bằng Pháp Hướng của mình, đẩy lui nó ... (không nghe rõ). Nó có phương pháp để mình đánh Thọ Hành. Nó đánh, mình khổ sở lắm, nó đau mà, không khổ sao được.

Nó sanh ra loạn tưởng, nó nghĩ nó đau, nó nghĩ mình tu sai hoặc thế này thế khác, mình chưa đủ duyên, nó luận để cho mình bỏ cuộc. Nó là Ma chứ đâu phải là, nó không bao giờ để cho mình giải thoát đâu. Do đó: *“Tao thì chết chứ nhất định tao đánh mày tận cùng, chứ không có thua”*. Mình lý luận để giữ lập trường của mình. Nghị lực của mình từ đó mới có mới chịu đựng nổi với nó.

Do đó nó đánh chỗ nào thì mình trạch pháp chỗ đó. Dùng pháp hướng, thì trong khi dùng pháp hướng, không phải mình dùng Pháp Hướng mà cứ để tâm mình bám vô chỗ đó thì nguy hiểm lắm, chịu không nổi đâu. Bởi cái tâm mình cứ ở ngay chỗ đau đó, mình khó chịu lắm. Cho nên khi đó mình lôi cái tâm mình đi chỗ khác.

(04:10) Ví dụ bây giờ đau cái tay chỗ này, thì mình lôi nó cho nó nằm ở hơi thở, đừng để nó tập trung... *“Tao chỉ biết hơi thở thôi, nhất định tao ôm chặt hơi thở để cho mày chết”*

Cho nên vì vậy Thầy dạy hơi thở chậm chậm để gom cái tâm. Khi bị Thọ Hành thì chỉ còn biết gom tâm mà chuyển nó. Kéo cái tâm mình ra khỏi chỗ đau, rồi khi cái tâm mình ôm được hơi thở rồi, bắt đầu cái đau nó đi, bởi vì tâm nó rời chỗ này rồi.

Phần nhiều có một số cư sĩ, họ về đây, Thầy dạy họ, bây giờ họ làm có kết quả rồi. Họ lôi được tâm họ ra khỏi chỗ đau, họ không còn thấy đau.

Hôm qua có chú Mười Quang, hồi đầu tiên ông theo Thầy mười mấy năm rồi. Hồi Thầy ra ngoài Phước Hải, chỗ Thầy Chân Quang, tức là Thầy Thông Huyền, ra ngoài đó đó. Ông đã theo

Thầy ra ngoài đó, giúp đỡ để Thầy Chân Quang cho chỗ ở, ông cúng dường, ông lo, tới bây giờ không có bỏ. Kết quả ông làm chủ được bệnh rồi. Có bệnh ông cột tâm ở chỗ khác, nhất là ông cột nơi hơi thở. Đó là phải gom được rồi.

Còn mình gom không được thì mình biết ở đây còn dao động, gom không được. Còn mình gom được chặt rồi, bắt đầu Làm chủ được cái Thọ, đánh Thọ Hành...

Khi nào gom chặt được rồi thì không có sợ Thọ nào hết. Còn không Thọ Hành đánh dữ lắm. Khi mình còn yếu, chưa gom được ...

Sư Tuệ Tĩnh: Lúc đó con ngồi, con ngồi Thiên, nó hết trơn, sợ vô cái Tướng, con không dám ngồi lâu, ngồi nó khỏe lắm, nó mất hết trơn à Mà lên ngồi một cái, tất cả chuyện gì cũng mất tiêu hết trơn, như mình lên Thiên Đàng mình ngồi. Thấy nói ngồi lâu không được, lọt vô Tướng nữa. Đánh bên này, thì nhảy qua bên kia, hai bên dính màu đen hết thì coi không được thành ra con không dám.

(06:26) **Trưởng lão:** Mình ôm chặt nó rồi bắt đầu mình xả ra. Xả ra thì mình ôm cái khác, đừng ôm chỗ đó nữa. Ôm chỗ đó lâu quá sanh Tướng.

Nó quen chỗ này, mà nó làm cái Tưởng ra.

Sư Tuệ Tĩnh: Người ta ngồi được.

Trưởng Lão: Ngồi được, ngồi mà bắt đầu nó phát ra, nó khởi đầu thì mình gom tập trung tâm vô, rồi bắt đầu mình ngồi, thí dụ như bây giờ cái cây hoặc nhìn ngoài trời, nhìn coi như tâm mình ở ngoài đó, không có ở đây nữa. Cái lối gom tâm của mình là đặt nhiều chỗ để cái Tưởng không sanh. Chứ không đặt một chỗ bắt đầu nó sanh.

Thí dụ như mình để tâm mình ở vạn vật, trời, cây, cỏ... nó thấy như là tâm nó phủ trùm vạn hữu, bây giờ nó hòa đồng với vạn hữu rồi. Tự nó loạn ra, nó thấy, thì tức là bị Tưởng rồi.

Mặc dù mình thấy tâm mình luôn luôn lúc nào nó bàng bạc ở trong mọi cây cỏ, mà nó không khởi niệm thì thôi, mà khởi niệm thì bị Tưởng. Nó khởi niệm là nó phủ trùm vạn hữu, nó "*Phân bổn hoàn nguyên, phủ trùm vạn hữu*" thì ngay đó là bị Tưởng rồi.

Để nó tự nhiên vậy, đừng nghĩ gì hết, đầu óc đừng tác ý gì hết. Để nó xa lìa Thọ Hành. Phải lưu ý phần này, nó khó lắm, hễ có cái gì nghe nó an ổn chút là tâm nó tác ý ra, nó được cái đó, nó khoe. Không ngờ là Ma, nó đánh vô, làm cho mình thấy

mừng, vui, gọi là Hỷ, nguy hiểm lắm.

(08:06) Cho nên: “Mày không có được khởi niệm gì hết”, Nó vậy đó, tác ý ra: “Không có được”, nghĩa là dần mất nó liền: “Không có được nghĩ gì hết, phải im lặng như Thánh”. Trong khi mà ông Mục Kiên Liên mà ông tu, ông khởi cái khởi niệm là ông thấy tâm ông được này, kia thì Phật đến dần mất liền: “Phải im lặng như Thánh”, thì sau đó có niệm gì mình cũng “Im lặng” hết. Cái niệm đó là cái niệm của trạng thái của Tưởng, mình phải im lặng, tác ý cái chỗ đó, tác ý vào cái trạng thái đó thì cái trạng thái đó không bị Tưởng. Nó đúng là cái chỗ Chân Pháp do mình tác ý ra cái Tưởng nó không vô được.

Thành ra chỉ chút xíu mà mình không khéo sẽ lạc vô Tưởng. Phải lưu ý phần đó thì mới bứng gốc, Thọ hành nó đánh dữ lắm, nó đánh tróc gốc, nó đánh kinh lắm, nó đánh người ta sợ. Bởi vì tới chỗ giờ phút cuối cùng, kể như mình chết rồi mới sống lại. Thọ Hành nó đánh ghê lắm, nó đánh người ta ngán lắm. Ở đây nhiều người bị Thọ Hành đánh tan tác. Nó đánh để cho cái tâm của mình nó loạn ra để nó bỏ cuộc, chứ không phải dễ đâu. Coi vậy chứ cái giờ phút cuối cùng là giờ phút quyết tử, coi như là chết bỏ, không lay động

được, không làm sao rời khỏi đây được hết. Nó khó...

Sư Tuệ Tĩnh: Lúc mình nghỉ rồi mình ngồi không có lâu được?

Trưởng Lão: Ngồi không có lâu được.

Sư Tuệ Tĩnh: Nó hết vào thì mình bỏ ngồi.

Trưởng Lão: Bỏ, xả, không ngồi nữa. Hễ khi còn đau thì mình gom vì bị cái Thọ của mình, cái Tướng đánh vô chịu không nổi. Khi nó hết, nó yên, bắt đầu nó an ổn dữ tợn rồi thì xả ra... Mình đuổi được cái Thọ đi khỏi cái thân của mình thì mình xả ra. Mình xả ra thì nghe nó hết, nhưng nó còn trở lại, nó đánh đọt nữa, nhiều đọt. Mỗi lần đánh là mình vô gom.

(10:11) **Sư Tuệ Tĩnh:** Tối ngày, nó đánh liên tục.

Trưởng Lão: Liên tục, vậy thì mình cứ vô, yên thì mình xả. Vô, yên thì mình xả.... nó đánh nữa, kêu nó công thì mình thủ, cứ mãi như vậy, chừng nào nó hết thì thôi, riết nó hết.

Sư Tuệ Tĩnh: Cái Pháp Hương mình không có dùng lâu, lát mình nghỉ.

Trưởng Lão: Lát mình nghỉ, nhất là khi mình

đánh Thọ Hành, khi mình hướng mình đuổi nó rồi, mình vô ôm chặt pháp hướng, mình hướng nữa, cái tâm nó nhảy lại chỗ đó, để mình tác ý ra thì cái tâm ngay chỗ... Cho nên ôm chặt, để nó ôm thiệt chặt, nó đánh sạch cái Thọ rồi, tức là nhờ cái tâm gom vô điểm đó, tác ý ra, cái tâm nó nhảy ra điểm Thọ, nó không có bị, nó rời cái điểm tựa của nó.

Sư Tuệ Tĩnh: Vậy là con hướng rồi lên

Trưởng Lão: Lên... hướng rồi, bắt đầu mình ngồi, ôm chặt cái thì nó hết. Hết Thọ rồi bắt đầu mình thấy an ổn, cảm nhận cái thân mình nó vô Tướng, để mình tránh cái Tướng. Nếu mà đừng có cái Tướng thì mình ôm Pháp nó dễ, lâu quá phải chi.

Sư Tuệ Tĩnh: Nó đánh bên đây.

Trưởng Lão: Đánh bên đây, bởi vậy, nó cho hai ngã. Một bên thì Tướng, một bên cái Thọ, nó đánh, nó kẹp mình lắm. Mình đánh được cái Thọ thì coi chừng cái Tướng. Vì vậy cho nên khi đánh cái Thọ, nó lui rồi thì xả, xả ra thì không đau nữa nhưng mà chút nó đau lại. Bởi vì xả ra thì coi như mình tấn công nó nữa rồi thì bắt đầu nó công mình, coi chừng chuẩn bị nó công...

Sư Tuệ Tĩnh: Thì mình gom lại

Trưởng Lão: Mình gom lại nữa, chịu khó lắm. Đuổi được cái Thọ hành rồi thì các sư sẽ thấy nó có cái trạng thái... Đủ lực. Nghĩa là từ hồi mình chưa có lực, đánh thắng trận rồi, thì lấy vũ khí của giặc trở thành cái lực của mình. Coi như là quân đội cũng Tăng, người ta thấy mình thắng trận người ta vô quân đội liền. Vũ khí mình lấy của giặc làm của mình cũng nhiều, mạnh lên. Khi mà thắng được trận Thọ rồi thì coi như là mình có cái lực của pháp hượng, mạnh lắm, gom tâm cũng mạnh, tăng lên, tăng cái lực đó lên.

(12:30) Còn mình đánh không lui thì coi như là mình yếu.... Dần mòn... coi chừng bỏ cuộc, hễ thua trận coi chừng mình bỏ cuộc.

Sư Tuệ Tĩnh: Hễ mà.... ngồi thì nó hết, lát nó đánh nữa, nó cứ làm liên tục, có lúc con đi kinh hành, nó đội, nó không muốn đi. Ngồi tu nó cũng không muốn ngồi tu, nó bần Thân, nó làm như nó mất sự tinh tấn, nó không muốn tu, nó làm biếng. Mặc dù cái tâm mình muốn, tâm mình muốn dữ lắm, chứ không phải không muốn. Bước đi nó đội, bước đi nó đội...

Trưởng Lão: Phải chiến đấu dữ lắm, tu là sự

chiến đấu. Cho nên trong cái thời gian, nếu mà biết được cách thức gom tâm, tập được cơ bản... . để cho có sự gom tâm, để gặp trường hợp đó mình đẩy lui, chứ không phải dùng cái đó mình tu. Khi mình đẩy lui rồi thì tu chơi chơi, ngồi không, coi chừng chướng ngại pháp có khởi ra không, quán xét đẩy lui nó để giữ cái tâm mình nó yên, suốt ngày chơi không vậy đấy. Đừng có đọc, đừng có làm gì hết, nó gom rồi, đừng có làm, làm nó chướng pháp tu của nó.

Đừng làm, đừng làm gì hết, bởi vậy Thầy chỉ tu, không làm gì hết. Chỉ ăn rồi chơi, sống xin ăn rồi bắt đầu ngồi coi như người chơi vậy, chứ làm việc dữ lắm, luôn luôn lúc nào cũng cảnh giác cái tâm.

(14:02) Thật sự phương pháp rất đơn giản, không khó, bởi vì đọc lại cái thời khóa thời đức Phật: đi hoặc ngồi đều đẩy lui chướng ngại pháp. Nhưng mà trước khi đẩy lui được chướng ngại pháp, chúng ta phải có đủ sức quán. Khi chướng ngại pháp nó đến thì mình phải quán đẩy nó đi. Bây giờ Thọ Hành đến phải có sức gom, chứ không biết gom thì sao mà ngồi đó mà đẩy lui chướng ngại pháp nổi.

Nó không đơn giản, nói thì ông Phật nói vậy,

chứ Phật trang bị cho mình đầy đủ vũ khí, từ hơi thở gom, từ hơi thở bình thường, từ mọi cái hết rồi, nắm vững rồi, bây giờ có đủ vũ khí rồi. Bắt đầu bây giờ mình mới tu đánh chướng ngại pháp, chứ không phải mới vô mà đánh chướng ngại pháp thì không có nổi đâu.

Cho nên Thầy dạy bài bản lắm, nhưng thực sự chưa có làm được. Chứ làm được, biết nó lộ mặt, nó dùng pháo, dùng phi hoặc là dùng máy bay hay phản lực, mình biết loại nào hết, ... Cũng được hết, nó vô, bởi vì đây là cuộc chiến đấu với nội tâm mình.

2- ĐẤY LUI CHƯỚNG NGẠI PHÁP TRÊN TỨ NIỆM XỨ

(15:07) Thân-Thọ-Tâm-Pháp là bốn chỗ chiến đấu của nó. Nó đánh mình bốn chỗ đó tan nát hết. Hễ nó không đánh chỗ thân thì nó đánh Thọ, không đánh Thọ thì nó đánh thân Thọ Tâm, nó đánh Tâm mình, không thì nó đánh các Pháp tới.

Bà còn ở đâu đến làm động mình, cái chuyện tâm bậy, tâm bạ lạc vô, thì đó là pháp chứ gì. Đây là Thầy nói cái đơn giản để cho mình thấy, ví dụ như mình đang tu vậy, có bà con ở đâu đến thăm, bạn

bè đến thăm, mà không ra tiếp họ sao được, mà hễ tiếp thì kể như... Còn bao nhiêu thứ chuyện nữa, pháp mà, nhiều thứ chứ đâu phải một thứ đâu, nó trải ra nó đưa đến. Mình đi tu vậy chính quyền lại hỏi giấy tờ, tùm lum tà la, cũng là pháp đấy.

(16:01) Cho nên Thân-Thọ-Tâm-Pháp mà, bốn chỗ này thường xuyên, không chỗ này thì chỗ khác, nó cũng... .. Mà mắc mớ gì lúc mình tu tốt..... Còn khi không..... tới cái giờ đó mình tu vậy, bao nhiêu đồ cũng xài hết, ba cái y cũng lấy, nó làm động, lấy gì giờ đây, pháp nó đến mà. Cho nên mình đẩy lui hết, chết bỏ. Bởi vậy Thầy nói, đủ thứ hết chứ chưa nói nội cái thân với Tâm với Thọ nó đánh mà còn cả các pháp bên ngoài, nó chờ, khi nào mình thấy yên được rồi là nó đánh. Khi nào mình thấy tâm mình không chướng ngại pháp, nó làm chướng ngại pháp tới.

Có bốn chỗ chứ phải chi chi có một chỗ thì dễ cho mình, bốn chỗ xảy ra. Cho nên bốn chỗ tu mà đức Phật gọi là Tứ Niệm Xứ, Tứ Niệm Xứ tại mình đặt nó thành niệm chứ sự thật là bốn nơi để thực hiện tu tập, bốn chỗ để tu tập.

Sư Phước Nhân: Đúng chỗ nào mình tu chỗ nấy.

Trưởng Lão: Đúng chỗ nào tu chỗ nấy. Cho nên khi mà mình trang bị được những pháp hành đàng hoàng rồi, mình giữ đúng, giữ gìn pháp Tăng của mình bằng giới luật, bằng sự phòng hộ rồi thì bắt đầu bây giờ ở trên Thân-Thọ-Tâm-Pháp xảy ra cái gì là mình sử dụng ngay pháp đó, mình đẩy lui gọi là “*đẩy lui chướng ngại pháp*”. Năm vững hết rồi mới thực hiện được thời khóa biểu đó, chứ còn chưa thì coi như mình đang tập luyện từng cái, từng cái để cho mình có đủ các phương pháp đối trị tất cả mọi cái xảy ra trên bốn chỗ này, tức là Tứ Niệm Xứ. Hoàn toàn ngoài bốn chỗ đó mình không có chỗ nào tu.

(17:57) Các Sư nghĩ có phải không? Ngoài bốn chỗ đó mình tu cái gì bây giờ? Ở trên bốn chỗ đó mà cái tham, sân, si của chúng ta nhiều tham ưu khổ não, ở trên đó mà khắc phục từng giờ, từng phút. Cho nên mình hiểu rõ được về Tứ Niệm Xứ, không phải Tứ Niệm Xứ là ngôi đó mà tu theo kiểu Tâm bậy, tâm bạ

Nó khó nhưng mình phải chiến đấu để mà thoát ra khỏi cuộc đời khổ đau của con người. Khó lắm chứ không phải dễ. Bởi vậy đọc lại cuốn I, khi mà người học trò hỏi Thầy: “*Con làm sao tu cho được, con đã thực hiện mà tâm chưa có....*”

Được”, là tiếng khóc trong tâm người đệ tử của mình, tiếng kêu cứu. Biết làm sao, các con biết là cái lực Nhân Quả nó công lý và công bằng, không thể nào cứu được.

Mình biết cách làm nhưng người đệ tử chỉ còn nhiệt tâm, nhiệt huyết.... Chứ.... người Thầy không cứu được. Cho nên đức Phật, nghe cây nói của đức Phật: **“Các con tự thấp đuối lên mà đi”**, các con, tự các con... Nói bằng nước mắt, đức Phật nói bằng nước mắt, chứ không phải nói thường. Bởi vì *“Đạo cảm ứng giao nan tư nghì”*, hiểu biết sự khổ đau, khổ ải. Muốn vượt qua đâu phải dễ, cho nên nói: **“Các con tự thấp đuối lên mà đi”**, câu nói bằng nước mắt của Đức Phật....

Trước sự khổ của các con.... Bởi vì cái lực Nhân Quả nó ghê lắm, mình đã huân tập thành nghiệp rồi thì chỉ có mình gỡ nó ra, còn ai gỡ ra được? Nếu mình không nhiệt tâm, nhiệt huyết thì mình làm sao gỡ. Mình không chịu nổi cơn Thọ Hành, làm sao chiến đấu được đây?

(19:59) Ông Phật đâu có làm sao, cũng như Thầy, mỗi khi các con tu không kết quả thì Thầy coi như nổi niềm đau xót, biết nhưng mà sợ nó không đủ nghị lực, không đủ nhiệt huyết, thắng không nổi. Chứ nếu đủ thì nó sẽ vượt qua, mà

nếu không vượt qua được, các con cũng biết cuộc đời có nhiều.... Không phải trong một đời.

Mỗi một đời làm người được rồi, nhiều đời làm chúng sanh rồi mới làm người, chứ không phải đời nay là người.... Bởi vì trong một đời của mình nhiều khi mình làm tội ác, không phải tu xong là không có tội ác. Trước khi mình đi tu, mình.... Mình sanh ra ăn chay được liền. Mình vô tình vẫn ăn thịt cá để mình sống. Lớn lên mình biết được Phật pháp là cả một vấn đề.... Của đời hiện tại.... Quá khứ Nhiều đời.... Sâu dầy, mà dứt bỏ ngay liền.... Thọ Hành... Nó cũng phải nhiều đời nhiều kiếp chứ đâu phải, có một đời nay rồi cởi bỏ chưa sạch, nhiều đời chồng lên sao mà một giây phút xả sạch xuống được.

Khó lắm, chứ đâu phải dễ, cho nên nếu mình không quyết tử thì khó mà.... Chỉ có nhiệt tâm, quyết tử thì mới có đủ nghị lực mà chịu đựng. Nó đau, kêu là đau ... nó đau... Dứt ruột, nó đánh mình kinh khủng lắm.

Mỗi lần người đệ tử của Thầy mà bị Thọ đánh rồi... Nước mắt... Thầy đâu phải cây đá, Thầy là con người mà. Tình cảm của mình thương những người đồng cảnh quyết đi tìm con đường giải thoát, chịu đựng những sự khổ đau đó.

(21:55) Mình đã hiểu biết sự khổ đau đó như thế nào, bây giờ người đệ tử của mình đang gặp khó mà mình không làm cách nào gỡ, mình chỉ cố gắng sách tấn, khuyên lơn, nó cho họ để họ cố gắng vượt lên bằng sự cố gắng của mình, không thì đành chịu thôi, chính họ phải vượt lên.

Thầy nói thật sự mỗi lần nghe quý sư tu được Thầy mừng, mà nghe không được thì Ngoài đời đủ vật chất cám dỗ, chứ đâu phải đời đẹp, bởi vì chính đức Phật nói nó có cái Lạc của nó, không tu hành người ta mới đắm đầu vào đó, chứ nếu không có Lạc thì chắc chắn không có đẹp, ... Cám dỗ. Ráng cố gắng, làm sao trang bị, mình tập, coi như bây giờ mình tập, ví dụ như mình tập cách gom tâm, thì khi có Thọ mình thử gom xem có được không? Nếu chưa được thì mình tập, sau khi tập được, trang bị được các pháp cụ thể rồi thì bắt đầu mình mới... Khỏe lắm bây giờ mình có đủ rồi.

Hễ Thân-Thọ-Tâm-Pháp mình chỗ nào khởi là mình đánh ngay chỗ ấy, còn không thì mình sống với tâm thanh thân, có vậy thôi. Nếu sống được với tâm thanh thân và khi nào có giặc đến đánh mình, tức là trên bốn chỗ này có xảy ra điều gì, nhảy ra trong tâm mình thì cứ đẩy lui liền. Do

đó cứ lôi cái tâm trở về thiện pháp như vậy thì trong vòng ba tháng, sáu tháng là quý sư tu xong. Thầy nói xong, Thầy bảo đảm với quý sư, nghĩa là khi tâm thanh tịnh rồi thì Thiên Định với quý sư không khó nữa.

3- THẦN THÔNG VÀ MỤC ĐÍCH SỬ DỤNG

(23:46) Tập I Thầy nhuận lại, sau này khi Thầy in rồi, quý sư sẽ đọc thấy chỗ này, nghĩa là ở trong đó Thầy có nêu ra ba loại thần thông: thần thông Biến hóa, thần thông Ký thuyết, thần thông Giáo hóa hay là thần thông giới luật.

(24:03) Ba loại thần thông, hai loại thần thông kia đức Phật chưa có dạy, còn loại thần thông giới luật, tức là Giáo hóa thì dạy vì nó không làm khổ mình, khổ người, nó thực tế và cụ thể. Còn loại thần thông kia chỉ là huyền hóa, ảo thuật. Bởi vì đức Phật nói là mình có thể hiện nó cũng không lợi ích gì cho mình cả. Bay lên trời có làm lợi ích gì cho mình đâu, phóng hào quang có lợi ích gì cho mình đâu?

Còn thần thông Ký thuyết là mình biết tâm niệm của người ta, người ta muốn gì, người ta không nói ra nhưng mình biết. Mình biết, nhưng mà đức Phật ở trong bài đó chỉ cho chúng ta rõ là

thần thông từ chỗ nhập Nhị Thiên, chỗ diệt Tâm Tứ, chỗ đó là có thần thông Kỳ thuyết. Nghĩa là người nhập Nhị Thiên rồi là người đó biết tâm niệm của người ta.

Đức Phật xác định cho chúng ta biết được thần thông xuất phát từ định nào. Còn định Sơ Thiên là định của thần thông Giáo hóa, giới luật, chỗ đó là thần thông, thần thông đó được đức Phật chấp nhận.

Cái kia là thần thông Kỳ thuyết. Từ Tứ Thiên đến Tam Minh là thần thông Biến hóa. Nó rõ ràng, đức Phật xác định bài kinh hay lắm, để rồi Thấy lời bài kinh đó ra cho quý sư đọc, quý sư thấy. Cho nên chúng ta điên đảo, chúng ta ham mê cái không có thực giải thoát cho mình mà chỉ là trò huyễn hóa, trò ảo thuật. Mình hiện thần thông phóng hào quang sáng trời, người ta coi mình như Phật chứ sự thật có lợi ích gì cho họ đâu. Làm trò giải trí cho người thấy, mất công, làm đồ chơi, không có ích lợi.

Còn thần thông này, không làm khổ mình, khổ người, có phải không? Nó là đức hạnh, cho nên là thần thông Giáo Hóa, nó... Mà Thấy vạch ra rồi, kẻ nào ham thần thông là kẻ ngu si.

(25:57) Chúng ta phải phải lo đẩy lui chướng ngại pháp, đẩy lui được chướng ngại pháp thì không làm khổ mình, khổ người. Như vậy là đủ rồi.... Cho nên trong bốn Thiên, Tam Minh cuối cùng đức Phật chỉ lấy Sơ Thiên.... Làm chuẩn, mà Sơ Thiên là khó khăn vô cùng bước vô sao như muốn nghẹt thở. Bởi vì bốn chỗ, Tứ Niệm Xứ, bốn chỗ Thân-Thọ-Tâm-Pháp của mình mà..... Định chỗ nào coi bộ cũng chơi với mình hết, nó không đơn giản. Chỗ nào cũng đánh nó muốn chết nó mới lui, chứ lơ mơ nó đâu có chịu lui.

(Có gì không con?....)

Nghĩa là đi trong cái dòng Nhân Quả, đi từng chi tiết để cho họ nắm được mọi thứ, để cho họ... để giúp cho con người thoát ra. Mục đích của Thầy là đi từ cái chỗ luy dục ly ác pháp. Lần lượt Thầy bác hết những cái thần thông, bùa chú, trò ảo thuật.....

Thầy biết làm chuyện đó, thần thông Thầy biết, Thầy làm được, nhưng mà từ hồi nào đến giờ không làm, tại vì Thầy nhắm vào chỗ thực tế mà đức Phật đã nói rồi. Chúng ta thì nghe nói Phật cấm không cho thể hiện thần thông chứ gì, chúng ta hiểu như vậy là trật lất. Phật không có cấm. Phật nói: Ta biết thể hiện thần thông, nhưng

mà ta chấp nhận... (27:24) Chứ không phải ta không biết.... (27:33) Nó không ích lợi, ta vạch ra cho thấy sự thật nó không ích lợi. Bây giờ ta phóng hào quang có lợi cho ai đâu, chỉ xem chơi thôi, họ khen Ta, có lợi ích gì cho họ, có đem cơm cho họ ăn đâu? Có làm cho họ giảm cơn sân đâu? Họ cũng sân, họ thấy gì họ cũng giận hờn, cũng khổ.

(27:54) Còn cái Thầy dạy họ, cái này họ sẽ không còn khổ, không còn giận.

Sư Phước Nhãn: Cái thức.

Trưởng Lão: Bởi vì cái thức của họ, cái thức sai lầm để cho họ đi đến chỗ loạn, thể hiện thần thông ra, thích làm Phật, ham mê thần thông, lạc đường rồi. Cho nên từ chỗ dẫn dắt, mình lấy chỗ này để dựa vào, không phải để họ tập trung vô chỗ này. Họ không tập trung vô chỗ thực mà tập trung chỗ ảo, vì cái ảo quá tuyệt vời, ngôi thế này mà bay được.... Họ cứ nhắm vào cái cao mà họ không nhắm vào chỗ thực sự giải thoát.

Sư Tuệ Tĩnh: Thì mình nói cái này là cái ảo, cái thiệt...

Trưởng Lão: Mình nói vậy chứ thật sự ra họ vẫn nhắm vào. Bởi vậy Thầy nói thường thường

cái Tướng nó không đến thì thôi, nó đến khoái lắm. Cho nên ngăn chặn mà nó cứ xảy ra. Còn cái tâm mình ngăn chặn mà cứ thấy nó thị hiện ...

Sư Tuệ Tĩnh: Đức Phật ngày xưa có thị hiện.

Trưởng Lão: Thị hiện, nhưng mà sự thật ra thị hiện để đương đầu với ngoại đạo, nói là Ta có chứ không phải không. Nhưng cái này không phải, nhưng mà cuối cùng thiên hạ tới bây giờ người ta vẫn ham thần thông, bởi vì cái thị hiện này, khổ đau nhất là cái ...

Sư Tuệ Tĩnh: Bây giờ Thầy đương đầu với Đại thừa quá lớn, quá mạnh, Thầy không làm gì thì làm sao mà ...

Trưởng Lão: Thật sự ra Đại thừa bây giờ nó làm gì Thầy phải sử dụng, nhưng mà sử dụng bằng cách để đối phó chứ không phải để được khen. Cho nên nó hại Thầy không được, tại vì Thầy biết, nó động tay, trở chân gì Thầy biết hết. Nó nói cái gì ra Thầy cũng biết hết. Cho nên tất cả những cái mà nó làm, hiện giờ Thầy nói ra được những điều này là Thầy đã có khả năng để đương đầu ...
.. Không phải đương đầu với các loại thần thông.

Tất cả các tôn giáo ở trên thế gian này... Nó sẽ diệt Thầy, Thầy nói thực sự, nó đâu có thường

đâu, nó đọc kinh sách của Thầy rồi, nó nghiên cứu, nó chơi với, nó cũng hoảng, chứ đừng nói chi. Rồi tất cả các tôn giáo khác, đạo nào cũng sợ... Bởi Thầy cũng phá sạch thần thông của nó. Nó có thần thông là Thầy đập xuống hết, thì nó còn dám để Thầy tiêu diệt nó sao.

(30:19) Cho nên Thầy đủ khả năng đương đầu với nó, nhưng mà không phải thị hiện để cho làm cho mờ mịt người khác. Để cho người ta không nhắm vào đạo đức chân thật mà cứ nhắm vào thần thông. Họ thấy điều gì ở thần thông, thế gian này cứ nhắm vào đó, họ đâu có nhắm vào đạo đức. Thầy có nói chuyện đạo đức thì họ cứ mê cái đó thôi. Cuối cùng thật sự Thầy sử dụng để mà đối phó, chứ còn cái vấn đề thần thông để du hí, cái trò du hí cho người ta xem.

Sư Tuệ Tĩnh: Con nghĩ Thầy thị hiện tiếp tục vấn đề thần thông, cái thời đại bây giờ khác ngày xưa, bây giờ con người ta không phải như ngày xưa, thời đại khoa học, nói không tin mà làm mới tin.

(31:07) **Trưởng Lão:** Không, cái thời đại khoa học mà dẫn dắt nó đi vào cái mê mờ đó thì nó cũng hoảng, nhưng điều kiện là nó cũng đam nghi, nó cũng không biết có gì trong đó.

Cái dạy đạo đức của Thầy, nó sẽ ca ngợi, tụi khoa học này, cái tụi có học thức này, nó sẽ thấy cái thực, nó sẽ chấp nhận cái thực. Thầy lý luận ra, nó sẽ thấy và đồng thời nó sẽ bỏ tất cả những thần thông.

Bởi vì Thầy đem ra những bài kinh của Phật hẳn hoi, đàng hoàng chứ không phải của Thầy đầu. Rõ ràng mà, để phá vỡ tất cả thần thông, từ đó nó mới thấy cái gì thật, chứ không phải những chuyện đó đem đến những lợi ích.

Chúng ta là con người, cũng như nhà khoa học làm ra, sản xuất ra, nghĩ ra cái gì để phục vụ cho đời sống con người, có lợi ích chứ. Thì người tôn giáo cũng phục vụ đời sống con người có lợi ích. Tại sao phục vụ bằng thần thông, làm cho người ta say, ham muốn điều đó có phải tai hại không?

(32:05) **Sư Tuệ Tĩnh:** Đa số bây giờ khoa học nó nói mình ảo, vì mình chứng minh không được, cũng như phóng hào quang.

Trưởng Lão: Mà mình không nói ra được

Sư Tuệ Tĩnh: Ban ngày thì mình phóng được....

Trưởng Lão: Thử hỏi bây giờ mình phóng ra

như vậy làm lợi ích gì?

Sư Tuệ Tĩnh: Cái đó Thầy chứng minh, khoa học, về khoa học có điện, có bóng đèn, có năng lượng.

Trưởng Lão: Thì cái đó người ta làm rồi.

Sư Tuệ Tĩnh: Còn cái này thì mình tu theo đạo Phật, mình hành giới luật, mình tu theo có cái lực, cái lực đó nó cũng khám phá được, đây cũng là khoa học.

Trưởng Lão: Lẽ đương nhiên, nhưng mà đừng chứng minh nó. Bây giờ, người ta cũng làm ra cái đó, Thầy thấy cũng được rồi. Bây giờ mình ngồi đây mình phóng cũng kiểu đó thôi chứ không khác gì. Bởi vậy mình chỉ dùng cái lực của mình tập trung ánh sáng lại chứ không có gì. Mình phóng ra chứ không có gì, nó đơn giản thôi chứ không có gì. Bởi vì cái tâm lực của mình nó mạnh.

Mình hô: “*Cái đầu phóng hào quang ra*”, tức là phóng ánh sáng ra chứ gì, “*Phóng ra như mặt trời*”. Tại cái tâm lực của mình, mặt trời phóng được thì mình phóng được, có gì đâu, chuyện đó là chuyện dễ. Cái tâm lực của Pháp Hưởng của chúng ta thực hiện là nó sẽ làm được.

Khi tâm chúng ta thanh tịnh thì chúng ta muốn gì là nó làm cái ấy.

Nó không khó, nhưng cái này không có ích lợi. Còn khoa học bây giờ nó phóng ra như vậy, nó thấp sáng. Còn chúng ta phóng ra để chơi một chút thôi, chứ chúng ta đâu có thấp sáng thế gian này cho người ta. Nếu chúng ta làm như vậy là chúng ta thành mặt trời rồi sao. Nó chỉ là ảo giác cho người ta coi trong vòng một tiếng, hai tiếng hay một ngày đi nữa cũng là ảo giác. Có bao giờ Ông Phật, đầu Ông ấy phóng hào quang suốt từ ngày này qua ngày khác không? Ông phóng chút rồi thôi, ông thuyết pháp năm, ba tiếng đồng hồ rồi thôi, ông đi. Chứ Ông không phóng hoài, phóng hoài chắc năng lực của Ông cũng tiêu luôn.

(33:55) **Sư Tuệ Tĩnh:** Con cứ nghĩ ngày xưa Ông phóng hào quang để đệ tử nghe cái lời Ông nhiều hơn, vì thấy hào quang khoái lắm, bắt đầu họ chú ý, họ nghe...

Trưởng Lão: Đó là các nhà Đại thừa, mỗi lần nghe thuyết pháp, đọc kinh Đại thừa chúng ta thấy mỗi lần thuyết pháp là ngay giữa chân mày của Ông phóng ra hào quang xanh, đỏ, vàng đủ thứ hết rồi bắt đầu Ông thuyết pháp. Hội chúng thấy lạ lùng, hôm nay sao đức Phật phóng hào

quang dữ. Có khi phóng bạch quang, sáng trưng từ thế giới này tới thế giới khác, ôi thôi nó tưởng quá trời.

Còn kinh Nguyên Thủy thực sự ra, bữa nay ôm bình bát đi, sáng sớm này chưa có chuyện gì, lại ông Bà La Môn hoặc là ông ngoại đạo nào đó nói chuyện chơi, coi nếu có duyên, thì mình tìm ông có duyên với mình, sáng ôm bình bát đi lại đó chơi một chút, lại rồi lại đi xin. Chỉ để tìm cách độ người đó, có vậy thôi, chứ không thấy phóng hào quang gì hết.

Còn ngồi nói chuyện thì: *“Ta nghe thấy mấy ông họp tại khu nhà mát, họ muốn nói gì đây, ta đến đây, ta nói chuyện”*, vô đó đức Phật ngồi nói chuyện, mấy ông hỏi sao, chuyện gì, lý do gì, mấy ông kể ra. Nhân dịp đó đức Phật nói bài pháp giúp họ phá cái nghi đó. Nó thực tế và cụ thể....

Nhưng mà hầu hết sử dụng thần thông để đối phó với ngoại đạo, những ngoại đạo có thần thông. Với ngoại đạo không có thần thông thì đức Phật không cho mấy người đệ tử làm tầm bậy, không có làm chuyện tầm bậy được hết. Có một vị, đức Phật với một số đệ tử đi ngang qua, dịp Tết mà người ta múa lân, người ta treo tiền, treo bạc gì đó, cái vị hạ tọa này đi ngang qua đó, ông thấy

vậy, ông hóa thân thông lấy cục tiền của người ta. Mọi người thấy ở đâu có tay thò ra dữ tợn, ai cũng hoảng hồn. Có người nói đó là mấy ông Tỳ kheo đệ tử của đức Phật đó, đi khát thực mấy ông chơi chứ ai....

(36:14) Nhưng mà sự thật ra... để cúng dường cho nhiều chứ gì, ăn cho luôn... chứ làm cái gì. Về Ông Phật rầy cho, chuyện của người ta để cho người ta, mình đừng có làm cái chuyện đó. Thấy thật sự ra làm thân thông, dụng để bảo vệ khi mà ngoại đạo muốn đấu với mình.

Cũng như bây giờ Đại thừa hoặc cái giáo phái muốn đấu với Thầy, Thầy sẵn sàng, bất kỳ bùa chú gì Thầy sẵn sàng. Nhưng mà có điều kiện là dụng xong bây giờ Thầy làm được cái gì? Có vậy thôi...

Sư Tuệ Tĩnh: Nó diệt Thầy đó Thầy ơi. Mà nó dùng thuốc độc...

Trưởng Lão: Thầy nói cái gì bây giờ Thầy cũng không sợ.

Sư Phước Nhân: Thầy đã chuẩn bị rồi.

Trưởng Lão: Bởi vì nó là Nhân Quả mà. Nhân Quả, bây giờ Thầy biết Nhân Quả của Thầy nó hết rồi, phải không? Mà Thầy làm chủ Nhân

Quả, Thầy không ngồi thêm vì nhiệm vụ Thầy chưa xong.

Còn nhiệm vụ Thầy xong, nhân quả Thầy đã hết, Thầy vẫn sẵn sàng: *“Cho tụi bay nổ tung, không sợ chút nào hết, tao đâu có ham sống đâu, cho tụi bay nổ, tao đi cho sướng, khỏe thôi”*, phải không?

Đó là cái chuyện mình đã biết được việc đó hết rồi, không còn lo nữa.

Sư Tuệ Tĩnh: Lúc đó ai chán hưng.

Trưởng Lão: Bởi vậy Thầy mới nói, nhiệm vụ Thầy xong rồi.

Còn chưa xong thì nhất định là phải tiếp tục. Không có làm hại được đâu, đừng có sợ, quý sư cứ..., Thầy nói bây giờ chỉ theo Thầy nỗ lực tu, chiến đấu lại tất cả mọi cái khó khăn.... Để thực hiện được.... Khỏi có cực khổ.

Còn ở lại đây, quý sư nghĩ, ở lại đây đâu có hưởng lạc như thiên hạ, như người ta được. Đâu có ăn uống, đâu có vui chơi cái gì đâu. Bởi vì cái này đều là ảo tưởng, mình đã biết hết rồi. Còn cái gì đâu mà gọi là muốn sống ở thế gian này, mà nó vất vả, cực khổ.

(38:00) Ví dụ như Thầy ở lại đây, có cái Thầy

cần phải làm, phải không? Phải soạn đạo đức, phải viết những gì mà người ta còn đang nghi ngờ là của Thầy Thông Lạc chứ không phải của Phật. Thầy lôi những bài kinh của đức Phật, để chứng minh cái Thầy đã dạy, để cho người ta biết đây là của đức Phật chứ không phải của Thầy.

Đó là những cái Thầy đang làm và đồng thời đem triển khai đạo đức của đạo Phật, phổ biến cho rộng. Tìm mọi cái, gọi là người ta ở đời người ta sản xuất ra vật gì thì tìm thị trường tiêu thụ. Thầy bây giờ sản xuất cái đạo đức này ra, tìm nơi để phổ biến ra, để làm cho đường lối đạo đức này, soạn ra cho mọi người, cũng như người ta tìm thị trường người ta tiêu thụ vậy.

Nhiệm vụ của Thầy hiện giờ là làm những chuyện đó thôi, mà bây giờ có người thay thế, tu xong rồi, thì Thầy bàn giao là làm vậy, vậy, Thầy già yếu rồi. Sống đây là ngày nào cũng phải uống ly sâm thế này để cho khỏe, để làm thì vất vả quá.

Bây giờ quý sư còn khỏe, thôi thay thế Thầy làm công việc này. Đây là chuyện Thầy làm chưa xong, đạo đức phải viết như vậy, phải soạn thảo, ngay đó thì các sư sẽ nhìn xuống thì các sư sẽ thấy được cái điều kiện của Thầy phải làm như thế nào, đạo đức phải viết như thế nào.

Thầy dạy cách thức xong rồi, bây giờ Thầy thấy coi như là nhiệm vụ Thầy xong, các sư đã tu xong rồi thì chúng sanh đâu thiếu chỗ mà nương tựa nữa. Thôi Thầy từ giã Thầy ra đi, phải không? Rồi Thầy mới nói bây giờ đương đầu với ai, người nào, giáo pháp nào hiện giờ các sư nhìn lên xem nó như thế nào, thế nào, các sư cần phải lưu ý người này, họ đang đối phó với mình đó.

(39:51) Còn bây giờ một mình Thầy thì Thầy phải nghĩ cái này, nghĩ cái kia. Đầu óc bây giờ tập trung vô đây thì nó phải lo ở ngoài kia nữa chứ, một mình.

Còn đấng này giao phó cho người nào lo ở ngoài đó, mình ở trong này viết nó khỏe hơn chứ.

Sư Phước Nhãn: Tụi con cũng nói ở ngoài đó.

(40:11) **Trưởng lão:** Liễu thử đi rồi sẽ thấy, quyết tử một lần. Chắc chắn là phải chết một lần, nghĩa là giờ phút cuối cùng làm được, tê tái ảm, chứ không phải thường đâu, chứ không phải nói vô đó nó êm xuôi, tại giờ phút đó, Thân-Thọ-Tâm-Pháp nó nổi lên, nó nổi mình.

Các sư thấy nó trơ trơ, ba cái Thọ Hành nó... , nếu sự thật để tới hôm nay năm nhẹp đấy, chứ đừng nói chuyện, nó đâu có phải, phải không? Và

rồi mình cũng lý luận thời tiết, thật sự ra thời tiết cũng có ảnh hưởng cơ thể của mình, nhưng sức khỏe như sư thì thời tiết đâu có nhằm nhò gì. Nó chuyển dịch...



13-KHAI THỊ VỀ ĐỘC CƯ



1- KHAI THỊ VỀ ĐỘC CƯ

(00:00) **Trưởng Lão:** Cho nên thí dụ như bây giờ Thầy nói độc cư là bí quyết thành công, nhưng mà cũng chưa chắc là tin nữa đâu, bởi vì cái đầu mình nó lộn xộn dữ lắm trong này rồi, bởi vì mình đọc Kinh sách Phật mình thấy như thế này: Ông Phật nói là ông xưa kia ông độc cư đệ nhất, vừa thấy bóng dáng ai là Ông ấy chạy mất. Nhưng mà đây sau đó Ông Phật nói như vậy không có đúng, ông không chấp nhận những chuyện đó. Nhưng mà bốn mươi hai bài kệ độc cư trong Kinh Con Tê Giác trong Tiểu Bộ Kinh thì bốn mươi hai bài kệ đó, rõ ràng đức Phật nói là từng tâm niệm của mình khởi nên là mình mất độc cư chứ không phải thấy người ta đến là, cho nên đức Phật đi xin ăn, đi này kia mà vẫn độc cư mà.

Sư Tuệ Tĩnh: Hèn chi con mới hỏi thế này, con tính hỏi Thầy là Ông không được tiếp duyên, vậy Ông ôm bình bát đi tiếp tùm lum hết trơn rồi.

Trưởng Lão: Ở bây giờ thí dụ như mình đi xin như thế này phải không, người ta lại xớt bát thì

mình cũng ước nguyện cho người ta rồi mình đi, chứ mình đâu có nói chuyện với ai, phải không. Do đó thật sự mình độc cư, nhưng mà mỗi tâm niệm của mình nó khởi lên coi chừng nó mất độc cư đó, chứ không phải ở chỗ mà... Bây giờ người ta đến hỏi, mình trả lời nhưng mà mình đừng hỏi người ta gì hết, nó là độc cư mà. Bởi vì mình hỏi người ta tức là tâm mình nó phóng dật cho nên nó phá độc cư. Vì vậy mà đầu của mình, tâm nó khởi ra phải không, nhưng mà đừng cho nó phóng dật, tức là đừng có theo cái niệm đó thì như vậy là mình độc cư. Nếu mình theo niệm là mình mất độc cư, có vậy thôi. Cho nên mình nhớ bạn nhớ bè, nhớ này kia hoặc nhớ ăn, nhớ uống đủ thứ tùm lum thì mất độc cư.

Sư Phước Nhẫn: Bởi vậy trong cuốn sách mà Thầy chỉ dạy về Thời Khóa của đức Phật, Thầy nói: *“Nhớ một câu kinh câu kệ gì đó, cái lời thiện, lời ác gì đó, khi ngồi mà nhớ con cũng là vi phạm lỗi rồi”*.

(1:55) **Trưởng lão:** Đó, nó mất độc cư rồi. Chướng ngại pháp hiện ra đó. Cho nên khi mà hiểu biết được rõ ràng pháp độc cư rồi thì chúng ta mới độc cư được. Còn cái này ấy, bây giờ các pháp luôn luôn nó tấn công mình, mà mình độc

cư được. Chứ đừng có nghĩ rằng tôi đóng cửa thất tôi trốn không có tiếp duyên, nhưng mà tâm mình nó còn đi tùm lum ra ngoài, nó đâu có độc cư.

Sư Tuệ Tĩnh: Sẵn đây Thầy giảng cho con nghe trọn vẹn cái Pháp độc cư đi Thầy. Con vô đây nghe Cô Út nói cũng không có nhiều, nghe độc cư, độc cư, tưởng độc cư ở một mình như tê giác vậy, cái bài kinh Tê giác...

(02:33) **Trưởng Lão:** Phải hiểu được cái lý của Tê giác, chứ mình hiểu Tê giác ở một mình rồi mình sống độc cư coi chừng cái tâm mình nó dạo chơi tùm lum thì không có được. Bắt đầu bây giờ mình muốn sống độc cư, mới vô đầu mình tập dần chứ không phải ép. Nếu mình độc cư mình ức chế quá thì nó mất độc cư vì mình ức chế nó rồi, mình mất độc cư rồi. Bây giờ mình vô mình bắt đầu học những Kinh sách nào đó mình tìm hiểu như bốn bộ kinh của Phật từ Trường Bộ, Trung Bộ, Tương Ưng, Tăng Chi, mình đọc suốt bốn bộ kinh này. Giai đoạn này là giai đoạn mình sống độc cư mình sống một mình với kinh sách tức là độc thoại, không tiếp duyên ra ngoài.

Sau khi mình nghiên cứu Kinh sách này, mình ghi chép hẳn hoi, những gì quan trọng mình ghi chép ra cuốn tập, cuốn sổ của mình hết. Những

lời Phật dạy nào mình thấy cần phải tìm hiểu, cần phải suy nghĩ nữa, nghĩa là mình thấy thế này chứ còn ý nghĩa gì sâu lắm, mà nó hay quá, mình ghi cái câu đó ra, mình ghi ra.

Hồi mà Thầy nghiên cứu về Nguyên Thủy, bây giờ Thầy viết “*Những lời Phật Dạy*” là do Thầy chơi với bên Pháp Đại thừa rồi, Thầy mới đọc, không có đọc chơi nữa, không đọc một bài kinh suông đâu. Đọc bài kinh đó rồi, chỗ nào quan trọng là ghi chép lại hết những câu Phật nói. Thầy ghi chép ra sổ hết, nghĩa là ghi hết. Để đọc bài kinh nào có cái gì Thầy đặt vấn đề là Thầy ghi hết. Thầy ghi lại hết.

Do đó bây giờ Thầy mới có tài liệu ghi chép, chứ không bây giờ làm gì có mà lật ra, ai mà soạn cho được. Nhờ hồi đó, hồi mà mình thấy chơi với, thấy hết đường rồi, thời gian này ngồi không làm cái gì hết, đọc lại các bộ kinh này truy ra hết. Rồi bắt đầu mới kê lại mới thấy được những chỗ nào, bài kinh nào, đường lối nào mà đức Phật đã thực hiện được con đường giải thoát này. Tất cả mình ghi ra rồi mới kê lại hết những chỗ mình ghi, mình đúc kết lại những chỗ mình tu hành, mình mới nắm được đường lối chứ không đâu có làm sao được, đâu có ai dẫn dắt mình đâu.

Cho nên vì vậy mà trong cái giai đoạn đầu này bốn bộ kinh Nikaya này Thầy đọc hết, đó là cái tạng kinh của nó. Trừ Tiểu Bộ Kinh Thầy không đọc vì bộ kinh này có thêm thắt nhiều lắm. Sau khi đọc xong rồi thì bắt đầu mình mới kê lại hết, nắm được pháp hành, kê tất cả những cái lời Phật dạy coi pháp hành ở chỗ nào. Nắm được pháp hành rồi bắt đầu mới thực hành. Dẹp hết không nghe, không coi nữa, dẹp xuống hết, không bao giờ đọc tới nữa. Lấy pháp hành mà thực hiện hàng ngày. Cho nên cái giai đoạn đầu độc cư là mình phải vậy và đồng thời không bắt buộc mình, ép mình.

(05:12) Thường thường ngồi không nó buồn ngủ, nó loạn tưởng dữ lắm, cho nên đọc kinh sách xong hết rồi, mình nghiên cứu đủ rồi bắt đầu áp dụng vào con đường tu, có pháp rồi đó, kinh nghiệm có rồi nhưng không độc cư trọn vẹn đâu, đi ra làm cỏ, quét sân, làm này kia. Không có ép buộc nó được, cũng sống một mình nhưng làm lật vật công việc này kia. Rồi sau cứ lần lần mình giảm dần giảm dần để cuối cùng hoàn toàn không làm gì nữa hết, hoàn toàn ôm pháp bởi vì mình tu tập quen với pháp đó rồi.

Hàng ngày mỗi chút tự nó nhớ ra nó giúp

mình xả tâm, tự nó nhớ chứ không khéo Pháp Như Lý Tác Ý mình dễ quên nó lắm, mình làm cái mình mê công chuyện là mình quên à. Cũng như mình đi mà nó yên lặng mình cũng quên nữa. Bởi vì ngày xưa Thầy ngồi ba mươi phút cho đến một giờ không có vọng tưởng, ngồi cái nó lặng yên, nghe yên quá nó thích lắm thành ra nó bị rơi trong đó, nó quên nó không biết. Cho nên sau một thời gian Thầy tập trở lại cũng vất vả lắm, phải cố gắng nhớ lại mà hướng tâm, cứ một chút mình hướng, cứ một chút mình hướng, mình bắt buộc phải nhớ nên nó mệt nhọc lắm. Chứ còn ngồi mà im phẳng phắc sướng lắm.

Sư Tuệ Tĩnh: Vậy nó lặn mất tiêu luôn.

Trưởng lão: Bởi vậy nó quen cái đó rồi, cho nên Thầy rất sợ, vì vậy sau này Thầy hướng dẫn, cho ai tu mà ngồi một giờ, hay là ba mươi phút mà yên lặng là Thầy sợ lắm, Thầy sợ nó yên lặng nó khoái mà không hướng. Cái Pháp Hướng, nhờ nó mà mình nhập Định chứ không phải chỗ mình ngồi mà vô Định được. Thầy nhắc đi nhắc lại như vậy. Nhưng người ta ngồi người ta thấy thơi thới, còn hướng nó động tâm, nó làm cho mình nghe nó động loạn lắm.

(6:57) **Sư Phước Nhãn:** Minh ngồi như vậy

chừng mấy phút đồng hồ mình mới hướng thừa Thầy?

Trưởng lão: Như vậy mình chỉ cần khoảng độ chừng một phút, hai phút là mình hướng chứ đừng có để kéo dài nữa. Cứ như vậy, khoảng một phút, hai phút hướng một lần.

Sư Tuệ Tĩnh: Tới giai đoạn mình rõ ràng rồi thì mình quay trở về Pháp Hưởng.

Trưởng Lão: Pháp Hưởng không thôi, nó quen rồi, nó nhớ rồi. Khi mà Pháp Hưởng nó nhớ liên tục, nó không còn bị ở trong trạng thái lặng nữa, tức là trạng thái tĩnh lặng đó, mình làm cái gì mình cũng thấy nó luôn nhớ được rồi thì bắt đầu hết làm. Tới cái giai đoạn không làm nữa bởi vì nó nhớ rồi, nó nhớ tức là nó theo Pháp được rồi, nó ôm được Pháp rồi.

Còn bây giờ mình ôm Pháp chưa được vì vậy mình độc cư mình chịu không nổi. Độc cư niệm nó khởi lung tung dữ lắm. Còn mình ôm Pháp được rồi thì niệm nó hết rồi. Niệm nó hết rồi thì bắt đầu mình ngồi đâu mình cứ hướng tâm, nó nhớ, nó thuần, nó quen rồi, nó hướng riết, cho nên mình ra lệnh nó làm được. Nó có lực của Pháp Như Lý rồi.

Chừng đó bây giờ mình muốn tịnh chỉ Tầm Tứ hay tịnh chỉ hơi thở thì mình ra lệnh, mình nhắc nó vài ba lần là nó tịnh chỉ.

Sư Tuệ Tĩnh: Tiến trình đọc cơ có bao nhiêu thôi thưa Thầy?

Trưởng Lão: Có bao nhiêu đó. Bởi vậy bắt đầu thì mình đọc kinh sách, mình còn tiếp duyên, mình còn nói chuyện với người này người kia được, người ta hỏi mình nhưng mình hạn chế nói chuyện. Ai hỏi gì thì mình mới nói, còn không thì thôi mình không hỏi. Mặc dù nó còn cái duyên, nhưng mà mình còn tiếp duyên chứ không phải không. Đó là giai đoạn đầu, giai đoạn còn đang đọc sách.

Sau khi mình đọc kinh sách xong rồi, mình còn lao động, quét dọn, đi tới, đi lui chứ không phải là đóng cửa thất ngồi lỳ lỳ trong đó thì không được, mình cũng đi tới đi lui này kia vậy. Nhưng mà mình thấy Pháp Hướng của mình thường xuyên nó nhớ, nhớ được rồi thì bắt đầu mình không làm nữa. Hễ nó nhớ được rồi thì không làm nữa. Nó không quên, cái tâm nó cứ nhắc mình hoài, mình biết nó có lực rồi, nó mới nhắc mình, nó tỉnh rồi, tức là nó tỉnh giác trong Chánh Niệm. Nó tỉnh được nó mới có Chánh Niệm, nó mới nhắc mình

hoài.

Còn mình chưa có tỉnh, tức là mê, nó mới quên cái Chánh Niệm này. Mình tỉnh ở trong hơi thở hay bước đi, mình tỉnh nhưng mình mất Chánh Niệm, mình tỉnh giác nhưng mình mất Chánh Niệm thì cũng là mê. Nó tỉnh mà nó mê. Còn mình tỉnh mà mình nhớ được Chánh Niệm thì đó là tỉnh giác.

2- TU TẬP PHÁP HƯỚNG

(9:18 **Sư Phước Nhãn**: Cái Pháp Hướng do đâu mà có thưa Thầy? Mới đầu mình chỉ đọc sách chứ giai đoạn này mình đâu có tập Pháp Hướng.

Trưởng Lão: Mới đầu thì cái Pháp Hướng mình tập, thí dụ như mới đầu mình tu mình đọc kinh sách, tới giờ đọc thì mình đọc, tới giờ tu thì mình hướng, con hiểu chưa. Còn khi mình đọc thì làm sao mà mình hướng. Cũng như khi mình đọc một bài kinh xong rồi mình nghỉ. Mình nghỉ rồi mình ngồi tu, mình đi kinh hành mình tu thì mình dùng Pháp Hướng, con nhớ chưa. Rồi mình đi lao động, mình quét dọn mình cũng nhớ mình nhắc là Pháp Hướng.

Nhưng khi mình vô đọc kinh sách, bởi vì khi mình đọc kinh sách là nó làm giảm bớt cô đơn

cho nên mình thích lắm, mình thích đọc kinh lắm. Thí dụ như bây giờ mình làm một hơi mình vô mình đọc kinh sách mình thấy khoái lắm. Có một bộ kinh sách là kể như mình chỉ cần ở trong thất khỏi cần tiếp duyên bên ngoài. Nó giúp cho mình ít muốn tiếp duyên bên ngoài. Nhưng mà nó đỡ tại vì tiếp duyên họ hay nói tầm bậy, chuyện thế gian. Còn kinh sách nhắc mình chánh pháp chứ không nhắc mình chuyện tầm bậy ngoài đời. Do vậy mình nhờ kinh sách ở giai đoạn đọc cư đầu.

Sau khi giai đoạn đầu mình nghiên cứu bốn bộ kinh này xong rồi thì mình không đọc nữa, mình ghi chép kỹ rồi, mình không đọc nữa mà mình chỉ có lao động. Mà lao động, lúc bấy giờ mình không đọc nữa tức là cái Pháp Hướng mình tu nhiều.

Lúc nào mình cũng nhớ Pháp Hướng, pháp Như Lý Tác Ý rồi thì mình xả lao động là tới giai đoạn đọc cư sau cùng để mình tiến tới thực hiện Thiền Định.

Lúc đầu mình còn tiếp duyên chứ gì, lúc sau thì mình còn tiếp duyên nhưng mà họ hỏi thì trả lời chứ không có gì. Đó là cái lối tiếp duyên làm công việc này kia là giai đoạn thứ hai của nó rồi.

Còn giai đoạn đầu được nghe pháp, được

nghe bằng đủ thứ là giai đoạn đầu của độc cư mà không có nói chuyện phiếm, chuyện đời. Gặp nhau thì gặp chứ có chuyện gì cần thiết để hỏi thì hỏi chứ không có nói chuyện bậy, rồi thôi. Hỏi chuyện Đạo thì được ở giai đoạn đầu vì mình đọc chỗ nào không hiểu thì mình hỏi người ta. Coi xem sự hiểu của người ta như thế nào để đóng góp thêm vào sự hiểu của mình về phương pháp sau này mình tu. Khi giai đoạn đầu qua giai đoạn thứ hai, rồi qua giai đoạn thứ ba là hoàn toàn pháp Hướng nó dính với mình rồi, nó có lực nó làm cho mình tỉnh giác rồi. Còn bây giờ lúc quên, lúc nhớ thì không được, mình không khép chặt mình nữa bởi vì cái Pháp không dính chặt với mình mà nó dính với pháp thế gian, lúc tâm này, lúc tâm kia.

Cho nên bốn mươi hai cái bài kệ độc cư của Phật - là bốn mươi hai bài kệ Con Tê Ngư Một Sừng - mục đích là chúng ta ngồi lại quan sát cái tâm độc cư hay là không độc cư. Coi tâm chứ không phải coi thân. Nhiều khi cái thân mình độc cư mà tâm không độc cư. Người ta sợ cái tâm. Con Tê giác có nghĩa là cái tâm độc cư như con tê giác chứ không phải con Tê Giác độc cư.

Sư Tuệ Tĩnh: Như con Tê Giác một mình ra đi..Cái bài Kinh nó được hai thứ.

Trưởng Lão: Đó nó phải vậy đó, đọc cứ theo kiểu con Tề Giác.

3- TỨ CHÁNH CẦN

(12:25) **Sư Phước Nhãn:** Thầy giảng cho con cái bài Tứ Chánh Cần được không Thầy?

Trưởng Lão: Bài Tứ Chánh Cần là bài cần thiết lắm.

Sư Phước Nhãn: Dạ, dạ. Con thấy cái bài đó cũng cần lắm thưa Thầy.

Trưởng lão: Cái bài Tứ Chánh Cần. Còn cái Thất Giác Chi là sau khi Tứ Chánh Cần xong rồi mới thực hiện Thất Giác Chi để mà dùng cái pháp Như Lý Tác Ý. Trạch Pháp Giác Chi để mình trạch cái câu cho nó đúng cái tâm trạng, đúng với cái đặc tướng của mình. Để mình dùng nó trở thành cái dẫn tâm đi vào cái đó, nó sau này.

Còn hiện bây giờ cái tâm của mình nó còn lộn xộn quá đi, cho nên mình phải biết “Ngăn ác diệt ác” trước, cho nên Tứ Chánh Cần trước. Nó phải biết cái pháp tu nào trước, tu nào sau, chứ không phải đồng thời tu nhiều pháp một lượt được.

Sư Phước Nhãn: Dạ con cũng thấy vậy thưa Thầy. Như vậy Tứ Chánh Cần trong đó nói những

gì thưa Thầy?

Trưởng Lão: Tứ Chánh Cần thì nó “Ngăn ác - Diệt ác - Sanh thiện - Tăng trưởng thiện”. Bốn cái Ngăn ác này, rồi Diệt ác này, rồi Sanh thiện rồi Tăng trưởng thiện.

Nghĩa là bây giờ đó thí dụ như mình ngăn cái ác, thì nó là sanh thiện ở tại chỗ ác; ác không ác là có thiện rồi. Hiểu cái trạng thái thiện là nó không có khởi nghĩ một cái gì mà ác hết thì nó là thiện. Cho nên khi mình kéo dài ra, kéo dài cái trạng thái đó, đó tăng là tăng trưởng thiện.

Chứ không phải mình đi làm việc từ thiện, rồi mình đem tiền cho nhiều đó gọi là tăng trưởng thiện, không phải như vậy. Mà tăng trưởng thiện là tăng trưởng cái trạng thái tâm của mình ở trong cái không có cái niệm ác. Nó kéo dài vậy đó là tăng trưởng.

Mình khởi ngăn cái ác, mình không cho niệm ác xen vô đầu mình thì đó là mình sanh thiện. Mình kéo dài cái thời gian đó ra là *tăng trưởng thiện*. Mình kéo dài chừng nào là tăng trưởng cao chừng ấy. Hiểu như vậy.

Còn cái *Diệt ác* thì khi có một niệm ác đến thì phải quán xét tư duy để xả cái niệm đó, gọi là diệt

ác. Còn không có thì ngăn nó, đừng cho nó vô thì nó ở trong cái pháp.

(14:24) Tuy rằng Tứ Chánh Cần nó chỉ định như vậy nhưng mà nó không có pháp hành, cho nên phải đi trở lại cái Tứ Niệm Xứ. Cho nên trong Tứ Niệm Xứ nó có bốn cái chỗ để mà thực hiện Tứ Chánh Cần là Thân-Thọ-Tâm-Pháp (Dạ). Chỉ có ở trên Tứ Chánh Cần nó mới có bốn cái chỗ để mình thực hiện cái “Ngăn ác - Diệt ác”. Cho nên trên Tứ Niệm Xứ thì đức Phật nói: “*Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu*”.

Tham là cái lòng ham muốn của mình, ưu là phiền não đau khổ, là ác pháp. Tức là tham ưu là dục với ác pháp, chứ không có gì hết. Cho nên muốn “*Ly dục ly ác pháp*” thì phải ở trên Tứ Chánh Cần mà thực hiện. Mà muốn Tứ Chánh Cần thực hiện thì phải ở trên Tứ Niệm Xứ mà thực hiện nó là Thân-Thọ-Tâm-Pháp.

Vậy thì Thân-Thọ-Tâm-Pháp, thì trong thân nó có ba tướng của nó: Nhân tướng, Đặc tướng và Hành tướng. Mà ở trong bốn chỗ này thì cái nào nó cũng có ba cái tướng của nó. Thân có ba tướng, Thọ có ba tướng, Tâm có ba tướng và Pháp cũng có ba tướng. Cho nên vì vậy đó, thì mình thực hiện.

Nếu mình ở “*Trên thân quán thân*” mà tu về Hành tướng thì cái hơi thở động dụng ở bên trong gọi là Hành tướng nội. Mà nếu mình thực hiện Hành tướng ngoại là mình đi kinh hành, ăn cơm, mặc y, mang bát... Đó là Hành tướng ngoại. Nếu mà tu về Hành tướng thì nương vào cái hành động đó mình thực hiện nó, để vừa cũng như mình vừa hít thở thì mình vừa quán ly tham, quán ly sân, si để mà xả cái tâm, để “*khắc phục tham ưu*” mà. Mà hễ nó có một cái niệm gì thì nó thuộc về tâm.

(16:30) Mà nó có cái thân, ở trên thân của mình nó quán bất tịnh, hay quán vô ngã này kia thì đó là mình ở trên thân mình quán. Nương vào cái động của cái thân mà quán để xả tham ưu của nó ra thì đó gọi là “*Ngã ác, - Diệt ác*”. Thì cái pháp mà nương vào hơi thở là pháp Ngã Ác, chứ không phải Diệt Ác. Bởi vì mình nương hơi thở thì nó không có niệm xen vô.

Đồng thời thì mình dùng Pháp Hường Như Lý Tác Ý mình quán, mình xả, như quán ly tham, quán ly sân, quán vô ngã. Như trong kinh Định Niệm Hơi Thở thì đức Phật dạy “*Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra*”. Đó là cái chỗ mà đức Phật dạy để vừa nương vào hơi thở mà vừa xả tâm mình. Thì tức là mình vừa

xả như vậy, tức là mình ngăn ác, không có cho ác pháp xen vô.

Mình đi kinh hành tức là Chánh Niệm Tĩnh Giác, thì tức là nương vào hành động ngoại. Còn cái kia là nương vào hành động nội, nội thân của mình; ngoại mình là đi kinh hành. Thường thường người ta hiểu lầm, chỉ nghe bài kinh Phật nói *“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”*. Thì họ cứ nghĩ rằng trong cái Định Niệm Hơi Thở, thì mình dùng cái này mình quán, mình đọc những cái câu đó hoài như vậy, để tới chừng hết cái thời mình xả ra. Không phải. Đi kinh hành cũng xả bằng cách đó: *“Quán ly tham tôi biết tôi đi kinh hành, quán ly tham tôi biết tôi đi kinh hành”*. Cũng là dùng y như vậy để mà vừa đi mà vừa xả, tức là hành động nội và hành động ngoại.

(18:01) Rồi bắt đầu bây giờ có một niệm nào đó hay hoặc cái thân đang bị đau nhức, thì mình không có tu ở trong hành động nội, ngoại nữa mà ngay trên Thọ mà tu, bởi vì Thân-Thọ-Tâm-Pháp. Bây giờ cái thọ của mình bị nhức bị đau gì đó, mình mới dùng nó mổ xẻ ra, mình quán xét để làm cho cái cảm giác này đau nó mất đi, xả đi, nó không còn đau chỗ này nữa.

Như mình đang nhức cái đầu này, mình ngồi tu khó chịu quá. Thì mình mới quán xét cái thọ này nó không có từ đâu đến, nó là vô thường rồi. Tại vì cái nhân quả của nó như vậy là như vậy, cho nên tâm đừng có động. Mình muốn vậy thì mình nhắc nó, rồi mình trụ vào cái hơi thở. Thì khi mình trụ vào hơi thở thì nó sẽ quên cái đau này nè, cái đau nó mất đi, chớ nó không gì hết.

Cũng như Sư nhận xét khi mình đi kinh hành, mình vừa đi mình vừa biết hơi thở, thì cái tâm mình nó đã bám hai chỗ. Cũng như bây giờ mình đang tu, mà cái tâm mình nó sẽ bám vào cái thọ của mình đang đau cánh tay, mà nó vẫn biết hơi thở. Mà nếu cái đau này nó mạnh hơn thì cái hơi thở một lát nó bị mất, mà nó chỉ còn biết cái đau. Còn khi mà mình bám chặt trong hơi thở thì cái đau này sẽ mất.

Do mình muốn gom tâm vào trong cái hơi thở để phá đi cái thọ này, thì trước đó mình sẽ hướng tâm, mình nói *“Thọ là vô thường, hãy rời khỏi cái tâm này đi, nghiệp này phải bị tiêu diệt”*. Mình ra lệnh như vậy. Bởi mình ra lệnh như vậy nó có cái lực của tâm, làm cho tâm không dao động. Nó Bất Động Tâm Định mà, nó làm cho cái tâm mình không có sợ cái này nữa.

Do đó đó mình mới bám vô hơi thở thì mình hít thở một hơi thở chậm..chậm..chậm..nhẹ nhẹ.. nhẹ để cho nó gom thật chặt, mà hễ nó gom thật chặt rồi thì nó không cảm giác đau.

Mà nó không cảm giác đau thì bắt đầu mình thở lại. Không phải là mình cứ thở hoài hơi thở chậm đó đâu. Mình thở hoài là nó mệt, nó làm cho rối loạn, nó gây thêm khổ sở cho mình nữa. Mình chỉ thở một hơi thở gom cho chặt cái mình buông ra. Thì cái tâm mình nó bám chặt ở trong đó rồi thì nó không lưu ý đến cái này nữa. Thì ngay cái chỗ này nó sẽ phục hồi trở lại, nó không còn đau nữa, một lúc sau mình xả thiền thấy hết đau luôn.

(20:07) Cái phương pháp người ta trị bệnh mà, trị cái đau nhức mà. Bởi vì làm chủ bệnh mà, cách thức đó mà phải hướng tâm nhắc trước để cho cái tâm nó vững vàng, nó không sợ cái này nữa. Chứ không, nó đau nhức nó sợ lắm. Đó là cách thức làm cho cái tâm nó bất động.

Mà khi tập luyện, một thời gian tập luyện nó có đủ cái lực rồi, nó bất động dễ lắm. Cho nên nó không sợ nữa, không sợ đau, không sợ chết nữa. Do đó nó gom tâm vô trong cái hơi thở được rồi, hay hoặc gom tâm ở trong một cái Định rồi, thì

cái này nó mất tiêu. Ví dụ như mình đã có được cái Định Nhị Thiên thì mình chỉ ra lệnh “*Tâm Tứ phải tịnh chỉ, ngưng*” thì ngay đó cái Thọ này mất rồi, nó không còn đau nữa. Làm chủ được bệnh mà.

Sư Phước Nhân: Mới cái thứ hai mà hay như vậy...

Trưởng Lão: Bởi vì nó không tác ý ra được mà làm sao nó đau? Bởi vì nó làm chủ cái già được mà, nó không thay đổi con người của mình, nó không già nữa. Thí dụ như Thầy với Sư là trong cái tuổi này nó già vậy mà mình nhập vô Nhị Thiên rồi, diệt Tâm Tứ rồi, nó không hoạt động nữa, rồi cái thân nó không thay đổi nữa.

Sư Phước Nhân: Nó giữ nguyên đó...

Trưởng lão: Nó giữ nguyên cái mực độ đó, nó không già đâu.

Sư Phước Nhân: Rồi đến khi mình xả thiên ra nó tiếp tục già?

Trưởng Lão: Nó tiếp tục già, bởi vì nó hoạt động trở lại. Tức là nó hoạt động theo cái tư duy của mình, thì nó thay đổi. Bởi Luật Nhân Quả nó vậy, mà nó ngưng hoạt động thì Luật Nhân Quả

không thay đổi được nữa, nó đứng chững lại liền. Cho nên mình làm chủ ngay cái Luật Nhân Quả liền cho nên cái Lão nó mất, làm chủ được cái Già liền. Nhưng mà mình biết cái thân mình là thân vô thường, cái thân những cái chất nó hợp lại, nó không có quý, cho nên ai giữ nó làm gì.

Sư Phước Nhãn: Lúc nào cần thì thôi đi đi...

Trưởng Lão: Đi bỏ nó, ai để làm chi cái đồ quý này, nó là duyên hợp. Các pháp duyên hợp, chứ nó đâu có cái gì mà trường tồn đâu mà giữ. Nhưng mà cái pháp của nó làm chủ được như vậy đấy. Bốn Thiên của Phật tuyệt vời vậy đó.

Sư Phước Nhãn: Dạ, hay quá chừng!

(22:22) **Trưởng Lão:** Khi mà mình đang đi kinh hành, mình có một niệm khởi. Mình đem cái niệm khởi đó, mình mổ xẻ liền, đừng để cho nó dẫn mình. Nó dẫn mình tức là phóng dật.

Sư Tuệ Tĩnh: Mình dùng cái phương thức nào?

Trưởng Lão: Bây giờ mình mới đem cái niệm đó, mình cũng vừa đi. Lấy cái trạng thái đi để mà tỉnh thức đó, để mà mổ xẻ nó, nó mới có cái quán sát mới sâu ở trong cái niệm đó. Thứ nhất mình

dựng nó lên, mình mới hỏi cái niệm này nó thuộc về Dục lậu, Hữu lậu, Vô Minh lậu, nó thuộc về lậu nào? Bây giờ mình đã thấy nó ở trong Dục lậu. Dục lậu tức là cái lòng ham muốn của mình.

Mà hữu lậu là cái có. Bây giờ mình nhớ cái nhà của mình, nhớ những người có, thì đó là Hữu lậu.

Còn Vô Minh lậu là cái mình không hiểu. Bây giờ nó khởi lên một câu pháp nào đó mà mình không hiểu để mình truy tìm, đây là Vô Minh lậu. Tại vì không hiểu, mà nó khởi nên cái niệm này, hoặc là mình khởi lên cái niệm này, mình thấy cái nghĩa lý này nó hay quá, coi chừng nó vô minh. Mình đặt nó, đây là chỗ này chỗ tìm hiểu sự tìm hiểu tức là Minh hay là Vô minh hay thôi.

Sư Tuệ Tĩnh: Các pháp phải vậy.

Trưởng Lão: Đó vậy đó. Do đó mình mới quán xét cái này, mình tư duy cái này, mình mới thấy cái này nó đúng thiện hay là ác. Nếu mà cái niệm vô minh này nó ở trong Vô Minh thì mình mới đem cái Nhân Quả, mình quán xét cái niệm này, nó thuộc về Nhân Quả nào? Nó ác thì nó là Vô Minh, mà nó thiện thì nó là Minh. Bởi vì nó thiện, nó đưa mình con đường giải thoát mà, nó Minh. Còn nó ác là Vô Minh. Mà nó ác thì đẹp “Mày

là Vô minh, đi đi”. Như vậy là mình Minh, mình mới biết nó ác. Mà Minh, mình mới biết nó thiện. Như vậy rõ ràng là hễ khi mình quán xét Nhân Quả, mình biết ác hay thiện thì đó là Minh rồi. Hiểu Thầy muốn nói không?

Bây giờ nó là Hữu lậu. Đã nói Hữu lậu là một vật đã có, cái có sẵn mà mình lại nhớ lại nó. Bây giờ mình có cuốn sách, hay hoặc mình có một tủ Kinh sách. Mình ngồi đây bỗng nhớ cái tủ Kinh sách:

“Không biết ở Chùa mấy thầy có chăm sóc giùm hay mới ăn hết?”

“Như vậy là thật! Như vậy cái này là Hữu lậu. Vật có để làm cho mình còn lậu hoặc, còn lo lắng nó đây. Xả bỏ! Nhất định là không chấp nhận cái Hữu lậu”.

Như vậy là khi mình lý luận, mình không chấp nhận. Vì mình còn sống mình giữ gìn nó, mình chết cái tủ sách này ai giữ cho? Hay hoặc là lửa cháy hay nước trôi ai mà công vác nó đây? Bây giờ tôi chỉ có giải thoát, chớ không chấp nhận các kinh sách này. Do cái lý luận này, thì cái Hữu lậu này bị phá đi. Lậu hoặc nó không còn có nữa.

(24:57) Bây giờ Dục lậu là khởi tâm muốn

cái này kia. Chưa có mình muốn nó là Dục lậu, nó khởi muốn thì đó là Dục lậu. Cho nên khi mà thấy cái lòng này ham muốn thì trật rồi. Hễ nó còn ham muốn cái gì thì không được.

Cho nên ở cái chỗ Vô Minh thì đem Nhân Quả. Những cái Hữu Lậu thì đem cái chỗ mà vô thường, khổ. *“Tất cả các pháp là vô thường mà, cho nên nó phải khổ thôi”*. Vì vậy có của là có khổ, cho nên nó là Hữu lậu thì mình đem thấy những cái vô thường. Còn nó Dục lậu thì mình thấy tâm dục là nguyên nhân đau khổ của con người. Do đó mình quán xét mình thấy thì nó xả hết, thì coi như mình thành công.

Bởi vì phải lấy ba cái Lậu hoặc này, Dục lậu, Hữu lậu, Vô Minh lậu này, mình mới dựng nó lên. Mình mới tìm cái niệm đó nó nằm ở trong nào. Rồi từng đó cái chỗ nào mà nó Nhân Quả, mà cái nào nó là vô thường các pháp, mà cái nào nó là nguyên nhân sinh ra đau khổ. Mình thấu suốt được ba cái lý này thì con người *“Vô thường - Khổ - Không - Vô ngã”* mà. Tùy theo những cái bài học, bài pháp của mình thì từ đó mình quán xét dựa theo cái lý của Phật đã dạy, thì mình quán xét mình xả. Rồi mình dựa theo cái lý Nhân Duyên nữa. Coi những cái Hữu lậu, Vô Minh lậu này nó

nằm ở trong cái duyên nào? Bởi vì “*Thập nhị Nhân Duyên*”, mình quán lý Nhân Duyên để mình phá tiêu nó ra, thì như vậy là mình tu Định Vô Lậu. Đủ rồi. Đừng có mà nó hiện đến cái mình cứ lo đuổi nó đi. Không! Đem mổ xẻ ra, tu Định Vô Lậu liền.

Sư Tuệ Tĩnh: Như vậy nó mới hết.

Trưởng Lão: Nó mới hết. Bởi vì mình thấu triệt và gạt trước lúc mình cứ như vậy. Rồi niệm nó khởi lên, nó thường xuyên nó khởi lên. Mình cứ thấy như vậy, thấy riết, nó riết nó thấm nhuần được những cái quán xét đó. Vừa chớp là mình đã hiểu nó rồi, cái nó đi mất.

Sư Tuệ Tĩnh: (...)

Trưởng lão: Nó diệt các ác pháp đó. Bởi vì ngăn ác là mình giữ mình đi, nó không có khởi niệm là ngăn ác rồi đó. Mà giờ nó vừa khởi niệm là ngay đó là mình quán xét, mình diệt ác, “*Ngăn ác - Diệt ác*” mà. Mà hễ “*Ngăn ác - Diệt ác*” được thì tức là nó “*Sanh thiện - Tăng trưởng thiện*”, là giải thoát. Đó là mình đi trên cái lộ trình của thiện, không đi trên lộ trình của ác.

4- KỸ THUẬT HƯỚNG TÂM

(27:51) **Sư Tuệ Tĩnh:** Xin Thầy giảng rõ về kỹ thuật hướng tâm như thế nào cho có kết quả mau.

Trưởng Lão: Khi hướng tâm mà có kết quả đó, thì khi cái tâm nó vừa yên lặng, khi mình ngồi mình nghe thân-tâm của mình nó yên lặng, nó an ổn đó. Bây giờ mình hít thở mình biết hơi thở ra, vô mà cái thân-tâm an ổn. Chớ còn nó còn đang có vọng tưởng hay là nó còn hôn trầm, nó còn lừ đừ buồn ngủ đồ 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 mà. Thì 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 có hiệu quả ở chỗ thanh tịnh đó. 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, mà mình cứ độ chừng năm mười hơi thở mình hướng thì nó không có hiệu quả. Lưu ý cái phần này. Bởi vì khi mình thấy thân-tâm mình yên ổn được rồi mới bắt đầu mới bảo nó.

Mặc dù bây giờ nó chưa có phải là cái tâm

mình nó hết phóng dật. Bởi vì nó hết phóng dật là mình “*Ly dục ly ác pháp*” rồi, thì tự nó quay vô với hơi thở, tức là nó định trên thân. Cho nên đức Phật nói “*Tâm định trên thân*” tức là nó định trên hơi thở. Thân Hành Niệm nội là hơi thở nó định vậy đó.

Còn nếu mà nó chưa định, nó còn phóng thì bây giờ mình ép buộc nó, nó chỉ có thời gian nào đó nó chịu đựng đó thôi. Chứ hễ xả ra thì nó bung, nó đi tùm lum hết. Nếu mà nó chịu quay vô, không phóng dật, tức là nó định trên thân, định ngay trên hơi thở.

Chú ý nếu mà hướng tâm tâm bảo: “*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, nó đi. Mà khi cái tâm mình giữ yên lặng, tức là tỉnh thức đó. Tỉnh thức, đừng có tĩnh lặng mà tỉnh thức. Tỉnh thức thì được, mà tĩnh lặng thì 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, hễ mình hướng tác ý thì nó mất cái sự tĩnh lặng đó đi, nó làm cho mình thấy nó bực.

Cho nên lưu ý cái phần này để cái Pháp Hướng nó hiệu quả. Vì vốn mình luyện cái Pháp Hướng

để cho có cái lực điều khiển, sau này mình vào Định nó dễ dàng hơn.

(30:22) Bây giờ ví dụ như mình ngồi, mình không hít thở mình cứ để tự nhiên cái tâm của mình. Mà mình nghe thân-tâm an ổn thì hướng tâm có hiệu quả, chứ đừng nói chi là mình nường hơi thở. Còn mình nường hơi thở là tại vì nó nường 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 dùng hướng tâm. Phải kỹ chỗ đó, chứ không khéo mình hướng mình cũng như mình niệm thì nó động.

Sư Tuệ Tĩnh: Bởi vì mấy nay con thấy nó không có hiệu quả nhiều, con mới hỏi kỹ Thầy, cũng như mình tụng kinh thì nó không có kết quả.

Trưởng lão: Phải để đợi cho cái tâm nó yên lặng. Mà bây giờ mình ngồi chơi hay ngồi tu hay đi kinh hành, mình đi mình cũng lắng nghe thân-tâm nó theo cái nhịp bước đi mà nó yên lặng thì mình hướng tâm có kết quả.

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 này, bên kia, nó còn lảng xãng, mình ráng cố gắng mình ức chế cho nó theo

cái bước đi của mình, cố kềm nó thì nó còn chậm lắm.

Chừng nào mình nghe nó yên lặng, nó có dụng công nhiều thì nó tốt. Đó là chỗ khéo léo lắm chớ không phải không. Mình coi vậy dụng riết là mình niệm không với mình tụng thôi. Cho nên nhiều khi mình lưu ý thà là mình tu ít mà kết quả rất lớn, hiệu quả rất lớn. Còn mình tu rất nhiều mà thành ra như người “*gỗ mồi tụng kinh*”. Như người niệm Phật tụng kinh không, không có kết quả, vì cái 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 bây giờ như thế này, mình chú ý nhìn hơi thở thì nghe một lúc tự nhiên cái tâm bám vô hơi thở, lúc bấy giờ thấy thân-tâm yên lặng thì bắt đầu hướng. Tu lâu rồi mình quen, mình biết chừng nó, cái đó là mình dùng pháp hướng để mình xả. Còn cái kia thì yên lặng như vậy, nó nhớ Như lý tác ý nó khác mà Tác Ý nó khác.

5- PHÂN BIỆT NHƯ LÝ TÁC Ý VÀ TÁC Ý

(32:58) **Trưởng lão:** Cái Như Lý Tác Ý nó khác.

Cái Như Lý Tác Ý là cái Pháp Hưởng. Còn Tác Ý để mình quán xét một cái gì đó, thì cái đó là tu về quán Vô Lậu, tức là mình tác ý ra rồi mình tư duy.

Còn Như Lý Tác Ý, như cái lý đó mình tác ý, tức là mình hưởng tâm mình ám thị, không có tư duy.

Cho nên ví dụ như trong cái câu, cái mười sáu đề mục mà 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, thì nó là Như Lý Tác Ý, chứ không phải mình quán. Bởi vì mình quán như vậy, cái thời gian mà với một cái hơi thở hít vô, hít ra mà mình quán, quán thì nó phải có sự tư duy nó dài, thì đó là tác ý quán, chứ còn không phải là Như Lý Tác Ý. Phải hiểu ý mấy cái chỗ đó, chứ không nó trật đó.

(33:53) **Sư Tuệ Tĩnh:** Mười sáu cái đề mục toàn là như lý hết thừa Thầy?

Trưởng Lão: Như lý hết. Bởi vì nó theo cái nhịp hơi thở mà nó Như Lý mình Tác Ý ra.

Sư Tuệ Tĩnh: Bao nhiêu ông Thiên sư, bao nhiêu ông giảng sư giảng khác cái này hết trơn hết trọi.

Trưởng Lão: Bởi vậy mới chết nó trật. Bởi vậy qua kinh nghiệm rồi mới thấy được lời của Phật dạy. Chữ với nghĩa. Cái nghĩa thì nó vô hạn, mà cái chữ thì nó hữu hạn. Cái ngôn ngữ thì nó hữu hạn, mà cái nghĩa thì vô hạn. Cho nên cái nghĩa thì vô hạn, cho nên người ta hiểu vậy, người ta hiểu khác, đủ thứ hết. Còn cái chữ thì nó chết đứng đó. Ví dụ như nói Tác Ý, Như Lý Tác Ý thì nó đứng đó vậy thôi, mà cái hiểu làm sao cho trúng, bởi vì nó vô hạn. Mình hiểu tầm lum đủ thứ, thành ra trật. Có khi Phật nói “*tác ý*”, mà có lúc Phật nói “*như lý tác ý*”, hai cái khác nhau, không phải 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 chỉ nằm trong chữ nghĩa. Cho nên cái Như Lý Tác Ý là phải đợi cái tâm mình thanh tịnh mới tác ý, tâm chưa thanh tịnh thì chưa cần.

Cho nên mình thấy người ta dạy mình ám thị, phải không? Nhưng mà có người ám thị thì có hiệu quả, mà có người ám thị không hiệu quả. Ai cũng biết nhưng có người ám thị không hiệu quả. Quan trọng là ở chỗ tâm yên lặng hay không yên lặng, chỗ tâm thanh tịnh hay chưa thanh tịnh. Cho nên có nhiều người nghe pháp Như Lý Tác Ý, rồi mình làm cái gì mình cũng tác ý ra, nhưng mà cái tâm mình nó chưa yên tịnh thì nói sao tôi

tu hoài?

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 không à. Cho nên vì vậy mình khép mình ở trong khuôn viên độc cư, mình sống trầm lặng một mình. Cho nên Phật mới ca ngợi ưa thích trầm lặng, ca ngợi sự trầm lặng, ưa thích sự trầm lặng.

Thì mình sống ở trong một khuôn viên mình yên lặng rồi, thì bắt đầu tâm mình nó tuôn trào. Thì bắt đầu mình dùng Pháp Quán. Quán để xả những cái niệm. Khi mà cái niệm thương, niệm nhớ, cái niệm tham-sân-si, cái nghịch.

Mình phải phân biệt cái này nữa, nó có cái nhân quả nghịch và cái nhân quả thuận. Ví dụ như tình thương của mình thương người thân của mình đó là nhân quả thuận. Còn 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 nhân quả thuận, phải trả nhân quả bằng cách thuận. Còn những cái mà làm đau khổ, giận hờn, tức giận là nhân quả nghịch. Cái nghịch thì dễ xả, cái thuận thì khó xả. Cái thương khó xả,

mà cái ghét dễ xả. Khi so sánh được các pháp Ác này, nó đều là pháp Ác hết chứ không phải pháp Thiện đâu. Thương cũng là pháp Ác vì trong đó có khổ. Cho nên phước Vô lậu và phước Hữu lậu, cái phước Vô lậu thì nó hết khổ. Người có 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.

(37:57) Cho nên khi mình tu mà tâm nó còn lậu hoặc thì hướng tâm không hiệu quả. Khi tâm yên lặng, thanh tịnh thì lúc bấy giờ dùng pháp hướng thì nó tốt.

Nhưng mà khi mà tâm chưa yên lặng thì dùng pháp tác ý thì tốt. Vì nó còn động mình phải tác ý thì nó tốt. Chẳng hạn như đề mục 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 để nhắc cho nó được sự yên lặng, tỉnh giác.

Nếu mình không nhắc thì nó sẽ không tỉnh giác. Mình nhắc cho nó tỉnh giác. Tỉnh giác rồi mình mới quán ly tham, quán ly sân, quán ly si, quán vô ngã. Phải hiểu mười sáu đề mục của Phật. Bao giờ mới vô mà đức Phật dạy mình quán ly

tham, ly sân, ly si đâu. Có tới mười sáu đề mục mà, vô đó thì nhắc cho mình để trụ trong hơi thở cho nó yên lặng. Nó an tịnh thân hành, an tịnh tâm hành. A, an ổn hết rồi thì mới ly tham, ly sân, ly si. Đọc bài kinh rồi mình thấy có pháp hành rõ ràng, có kinh nghiệm đàng hoàng, chớ không phải thiếu kinh nghiệm đâu. Cho nên phải tỉnh thức rồi mới Như Lý Tác Ý. Còn lúc đầu nó chưa thì tác ý đó. Những câu đầu cũng là Pháp Hưởng, nhưng mà tác ý. Tác ý rồi quan sát, quán xem coi như thế nào. Coi như là quán xét nó đó.

Còn khi nó yên tịnh rồi thì Như Lý Tác Ý đó, coi như là “*Quán ly tham*” thì không có quan sát nữa. Bởi vì tâm mình đâu còn tham 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 si*” thì đó là đuổi. Còn “*An tịnh tâm hành, an tịnh thân 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. Cách thức là 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 mình biết hơi thở hay còn tạp niệm, hay còn vô ký? Nếu mà 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.

6- PHÂN BIỆT ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ VỚI LỤC DIỆU PHÁP MÔN VÀ MINH SÁT TUỆ

(40:33 **Trưởng Lão:** Mà nếu bây giờ nó yên rồi, 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. Nếu mà mình đi vào con đường của Tổ Lục Diệu Pháp Môn thì đó là Sở - Tùy rồi. Hồi nãy mình nhắc: “*Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra*” dường như là mình Sở rồi, cũng vậy phải không? Khi mà nó biết hơi thở ra vô mà mình không cần nhắc nữa, thì tức là mình 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, tức là như là Sở để cho tâm nó gom vô, đừng có chạy lăng xăng nữa, đừng có phóng bạt bạ nữa. Khi nó chịu gom rồi, yên tịnh rồi thì không Tùy tức mà lại “*Quán ly tham, quán ly sân, quán ly si*”. Thấy rõ không? Nó đâu có để mà nó yên lặng ở trong Tùy tức đâu? Nếu mà nó Tùy tức thì nó là Chỉ. “*Sở-Tùy-Chỉ*”, nó đi đến cái “*chỉ*”, chỉ là nó

ngưng ý thức. Mà ngưng ý thức thì tướng thức hoạt động sanh ra trạng thái Xúc Tướng Hỷ Lạc, hay là Sắc Tướng, hay là Thinh Tướng, sanh ra nó trật đường rồi. Đức Phật biết chỗ này cho nên lái cho mình qua chỗ Xả, không để mình rớt chỗ này.

Đọc bài Kinh mười sáu đề mục của Định Niệm Hơi Thở, mình thấy đức Phật dạy có kinh nghiệm hẳn hoi. Vì người sau này không có kinh nghiệm mới rơi vào Lục Diệu Pháp Môn, mới để ra Lục Diệu Pháp Môn, rồi từ chỗ Định Niệm Hơi Thở mới trở thành Quán Niệm Hơi Thở. Thí dụ như mình không biết, mình dùng như Thiên Minh Sát Tuệ, nó dùng cơ bụng để phình sọp để tập trung. Tới chừng đó 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 lực của Pháp Hưởng, của sự ám thị của tâm. Để sau này dùng cái đó mà mình nhập các Định, tịnh chỉ Tầm-Tứ, tịnh chỉ hơi thở. Mình ra lệnh, chứ không phải là mình ở trong trạng thái đó rồi mình vô Định được đâu.

7- LỰA CHỌN PHÁP HƯỚNG VÀ THỜI GIAN THỰC HÀNH

(42:59) **Sư Tuệ Tĩnh:** Thầy diễn tả câu “*Quán ly tham tôi biết tôi thở vô, quán ly tham tôi biết tôi*

thở ra”, lúc đó tình trạng mình cái tâm như thế nào thưa Thầy?

Trưởng Lão: Lúc bấy giờ tình trạng là khi đó cái tâm mình nó yên tịnh rồi. Yên tịnh tức là nó có lúc mà nó bám vô hơi thở nó thở ra, thở vô, nó tự biết, nó rất nhẹ nhàng. Nó tự biết rồi, thì lúc bấy giờ đó là *“Quán ly tham, quán ly sân”*, tức là mình dùng Pháp Hướng để cho nó lia tâm tham-sân-si của mình, tức là ngũ triền cái đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Minh hướng làm sao thưa Thầy?

Trưởng Lão: À! Minh hướng, thí dụ như nó cái tâm yên lặng rồi: *“Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”* y như cái câu. Còn không thì mình nói: *“Tâm ly dục ly ác pháp đi đi, nhập Sơ Thiên”*. Mình ra lệnh nó vậy, cũng y như là *“Quán ly tham, ly sân, ly si”*. Bởi vì dục, trong dục nó có tham-sân-si, cho nên mình mới bảo *“Ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên”*. 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 mục sân thì mình: *“Ly sân đi, ly sân đi”*, tới mục vô thường thì mình cũng tác ý *“Vô thường”* ...

Trưởng Lão: Đó là mình như cái lý của nó mình tác ý, bảo nó phải vô thường. Nghĩa là mình

chọn, Trách pháp giác chi đó, chọn câu pháp nào cho đúng, cho hợp với đặc tướng của mình thì hướng có hiệu quả. Chẳng hạn nó có nhiều câu mình hướng mà không có hiệu quả thì mình thay đổi. Câu nào mình hướng thấy hiệu quả thì mình lấy câu đó làm chuẩn mình tu.

Sư Tuệ Tĩnh: Một câu mình thực hành bao lâu thưa Thầy?

Trưởng Lão: Thí dụ như mình thực mà mình thấy mình bảo nó. Ví dụ như bây giờ mình bảo: *“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 tập, cái mình thấy nó vô Định thật, cảm thấy hỷ lạc đàng hoàng, rõ ràng. Rồi mình để yên lặng thử coi nó ở trong trạng thái đó bao lâu? Thấy nó kéo dài thời gian dài được năm mười phút, như vậy là được rồi. Do đó mình biết nó sẽ vô đó được rồi. Cái câu Pháp Hướng đó hiệu quả. Sau đó lấy câu đó mà nhắc nó vô Định. Lấy câu đó, chớ đừng lấy câu khác, câu khác nó không vô đâu. Như vậy đó, lưu ý cái chỗ cái câu mà trách pháp.

Còn nếu câu đó mà một thời gian mình thấy nó không vô thì thay đổi. Cái người nào nó cũng có những cái duyên với cái câu đó. Tức là Thầy nói

nó Đặc Tướng với cái tác ý đó.

Thí dụ như Thầy có Đặc Tướng với tác ý cái câu của mình. Thầy có đặc tướng là hai cái câu: “*Tâm như đất*” là câu thứ nhất mà Thầy tu. Câu thứ hai là Thầy nhớ lại trong khi đức Phật lúc nhỏ ổng nhớ câu: “*Ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên*”, Thầy lấy câu đó làm chuẩn Thầy tu.

Đầu tiên Thầy vô câu “*Tâm như đất, không có tham-sân-si nữa, lìa hết đi*”. Thầy chỉ ra lệnh như vậy.

Trong thời gian đó Thầy thay đổi luân phiên “*Tâm ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên*”. Thầy kêu cái tên của cái tâm: “*Tâm ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên*”. Thầy cứ kêu cái tâm thôi, hễ tâm vừa nương hơi thở, thấy nó yên lặng. Thầy tu chín năm nên tâm dễ yên lặng lắm, vô cái yên lặng, hướng vô cái yên lặng. 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 Thầy tu pháp Tri Vọng chín năm trời, ba mươi phút không vọng tưởng, một giờ không vọng tưởng, ngồi đó yên lặng.



14-KHAI THỊ VỀ CÁC KIẾT SỬ VÀ TRIỀN CÁI



1. TU TẬP TỈNH THỨC

(00:00) **Trưởng Lão:** Thường thường nó an ổn lắm nhưng mà nó xảy ra những cái trạng thái tưởng đó, nó quá nhiều. Cho nên nó không có đi tới đâu. Sau đó dùng cái pháp hướng thành ra nó cứ yên lặng, rồi cái sốc động luôn, tác ý cái nó sốc động, nó không bị rơi trong đó. Rồi cái nó yên lặng lại liền, bị vì cái tâm mình nó không có chạy bậy bạ, nó yên lặng liền. Cứ phòng, mình cứ tác ý ra hoài. Sáu tháng sau mình ra lệnh nó vô định, nó đâu có gì. Tại vì cái tâm mình chưa có yên, cho nên mình hướng tâm không có.

Trực nhớ mình tu tập rứt thời gian, bắt đầu đó mình cũng bền chí, mình tu tập cho nó tỉnh thức cái đã. Chớ đừng có vội, đừng có vội dùng cái 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 biết đừng có tạp niệm. Khi mà mình nhắc mình thấy nó hết tạp niệm rồi thì mình tỉnh 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 là 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 lại nữa. Đó nhớ cái chỗ này, cái phần này nè. Bị 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. Nó tuôn trào nó nghĩ ngợi cái này kia. Ngồi lại cái bắt đầu 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 nhiếp phục nó được thì mình nương vào cái hơi thở mình tác ý, mình nhắc nó, nó biết cái bắt đầu. Mình phải chủ động từ khi bắt đầu vô tu là chủ động không được để vọng tưởng. Chứ có vọng tưởng ra vô ra vô nó quen rồi nó cũng khó lắm. Chỉ có mình tu lâu rồi lần lượt nó thưa vậy chứ cũng không hết. Bằng không nó rơi vào trạng thái tưởng thì nó hết.

Bởi vì khi mình ngồi mà nó, 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 cái nó lặn vô trong tưởng thì nó hết vọng tưởng, nhưng mà nó rớt trong tưởng, thì nó không đúng. 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.

Ví 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 hít ra là người đó hơi thở phải chậm. Còn cái người mà hơi thở nhanh thì không kịp. Bị gì cái tác ý của mình với hơi thở nó không kịp, nó mệt. Còn nếu mà hơi thở mà người đó thở chậm đó thì tác ý nó kịp thì nó dễ lắm. Nhưng mà mình tác ý không kịp thì thôi, mình cứ tác ý theo tự nhiên nó. Mình nhắc nó cũng như mình nhắc chuông cho nó, mình biết hít vô hít ra mình đang thở vậy thôi để cho nó đừng có, nhưng mà mình mới đầu mình tu ít, đừng tu nhiều.

Ví dụ cái sức của mình cứ 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 điều khiển cái hơi thở của mình nó không vọng tưởng rồi lần lượt mình tăng lên. Chú

còn mình đừng có, đừng có ngồi một lần mười phút, ba mươi phút thì nó có vọng tưởng, bị lâu quá nó mình không có đủ sức tỉnh thức nó. Mà hễ nó lâu quá thì một lúc có thời thì mình ngồi thấy nó không vọng tưởng, nhưng đó là nó vô chứ không phải là tự mình điều khiển vô. Mình làm sao mình chủ động mình điều khiển mình vô thì nó mới đúng. Cho nên nó sai chút là nó dậm chân tại chỗ mất đi.

(03:59) **Sư Phước Nhãn:** Mình ngồi thiền một phút thôi hả Thầy?

(04:02) **Trưởng lão:** Một phút mà chủ động điều khiển vô. Ví dụ như bây giờ Thầy khép chân Thầy ngồi. Thầy ngồi, Thầy khép chân lại Thầy ngồi thì bắt đầu đó Thầy chỉ cần Thầy thở một hơi thở chậm nhẹ trước cái đã để gom tâm, Thầy nói: *“Tâm gom vô cái nhân trung, biết hơi thở ra vô”*. Bắt đầu hai con mắt Thầy nhìn cái chóp mũi. Thầy hít vô, hít vô chậm chậm chậm, chứ không hít như bình thường. Hít vô chậm thật chậm để cho cái, phải càng chậm thì cái tâm nó gom càng chặt. Phải không? Rồi bắt đầu thấy cũng thở ra chậm chậm chậm cho hết, rồi Thầy thở lại bình thường. Chứ Thầy gom quá thì 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 thì nó sanh tưởng ... Thành ra Thầy chỉ dùng nó để gom thôi rồi bắt đầu thở lại bình thường. Thở lại bình thường thì nó còn sức gom đó, 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 cho khoảng thời gian cho nó hít vô hít ra coi như tùy 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 chịu bám vô không. Nếu mà nó không chịu bám vô hơi thở thì mình 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. Chứ cái tâm của mình mới tu là nó chưa có quen gom vô đâu, nó còn phóng lung tung. Cho nên mình ngồi lại yên lặng, thân yên lặng ...

(06:06) **Sư Phước Nhãn:** Thưa ngài. Ví dụ như con bây giờ nó cũng có lâu lâu nó tập niệm nó không giảm. Như vậy thì mình cứ vậy mình tập hoài chừng nào cho nó hết tập niệm thì thôi hả Thầy?

Trưởng lão: Mình phải tập cho được cái sức tỉnh thức. Mà thường thường đó phải khi mà muốn chủ động điều khiển được cái tâm của mình đừng có tạp niệm xen vô. Thời này được mà thời sau cũng được mà thời kế cũng được. Suốt hai mươi bốn tiếng đồng hồ trong ngày đêm, mình tu tập trong mỗi thời đó, thì lúc nào mình cũng chủ động được. Nó trong vòng từ, một phút cho đến năm phút, mười phút là đủ sức tỉnh thức của mình trong khoảng thời gian đó để xả tâm, phải không? Mà bây giờ nó còn tạp niệm là tại vì mình không kèm theo cái pháp hướng. Mình hướng tâm mình nhắc: "*Tôi thở tôi biết tôi thở*". Rồi cứ mình hơi cái mình nhắc: "*Tôi thở tôi biết tôi thở*". Để rồi mình cứ nhắc như vậy để nối tiếp khoảng thời gian mà mình muốn một phút hay hai phút, hay là năm phút mình nối tiếp.

Cho nên mình cẩn thận, mình tập trung mà nhiệt tâm với cái pháp hướng như vậy, cái mình nhắc nó tỉnh thức dần dần, nó lôi mình đi đến. Ví dụ như bây giờ Thầy nhắc: "*Tôi thở tôi biết tôi đang thở*". Phải không? Rồi bắt đầu Thầy hít thở chừng năm mười hơi thở, Thầy lại nhắc nó lần nữa. Tức là Thầy nối tiếp, Thầy tác ý để mà nối tiếp thêm một khoảng thời gian kế. Rồi lại kế đó Thầy lại

nhắc nó nữa. Thì như vậy suốt cái khoảng thời gian mà một hay phút năm phút, hay mười phút nó sẽ không có tạp niệm.

Và nó giúp cho chúng ta không có bị lạng trong tưởng, nó làm cho chúng ta rơi vào vô ký hay hoặc là hôn trầm. Nên nhớ cái pháp Như Lý. Vì vậy bây giờ lúc này lúc tu tỉnh thức. Vì vậy cho nên cái pháp hướng chúng ta nó kèm theo chứ nó không xả tâm. Nó kèm theo cái sự tỉnh thức của hơi thở. Hiểu như vậy thì có thể là chúng ta chủ động điều khiển nó để mà tỉnh thức, chứ nó chưa phải hoàn toàn tỉnh thức đâu. Bởi vì lơ lửng mà không hướng tâm thì nó sẽ có tạp niệm. Hiểu vậy? Vì vậy mà mình phải có cái pháp dùng để dẫn nó tỉnh thức, chứ không có pháp thì nó sẽ không tỉnh thức được. Và nếu không tỉnh thức thì nó rơi vô vô ký hay hoặc là hôn trầm thùy miên. Nó không loạn tưởng thì vô ký, hôn trầm, thùy miên nó hai thứ.

Sư Tuệ Tĩnh: Hướng dẫn nó.

Trưởng lão: Còn mình dẫn nó từ từ từ từ theo cái pháp tác ý của mình. Đó thì như vậy là mình sẽ có cách khoảng mà mình tu cái thời gian ít.

2. PHÓNG DẬT VÀ PHÓNG TÂM

(08:43) **Sư Tuệ Tĩnh:** Phóng dật và phóng tâm nó là sao? Thế nào là sống không phóng dật?

Trưởng lão: Sống không phóng dật đó. Sống mà không phóng dật là sống độc cư trầm lặng. Còn phóng tâm nó cứ nó, mình phải phân biệt giữa phóng tâm với phóng dật. Phóng dật là mình phóng mà mình chạy theo, mình dính mắc. Còn phóng tâm nó mới khởi niệm mà thôi. Hiểu chỗ Thầy muốn nói không? À bây giờ mình khởi một cái niệm tức là phóng tâm. Giờ đó bắt đầu mình miên man mình theo cái niệm đó để mình. Nó có khởi cái tâm ham thích mình trong đó là phóng dật rồi.

Sư Tuệ Tĩnh: Mới bắt đầu là phóng tâm.

Trưởng lão: Phóng tâm.

Sư Tuệ Tĩnh: Kéo mình đi luôn là ...

Trưởng lão: Kéo mình đi luôn là phóng dật. Kêu là tùy miên đó. Nó liên tục ở trong cái khoảng thời gian đó gọi là tùy miên. Cái chữ tùy miên là mình ngủ mình miên man ở trong đó. Còn tùy miên đó là theo cái niệm nào đó, nó tùy miên niệm đó. Thì trong khi phóng dật nó miên man

ở trong đó. Còn phóng tâm là khởi cái niệm đó ra. Rồi mình kéo dài cái đó là thì nó là phóng dật. Minh đính.

Sư Tuệ Tĩnh: Bởi vậy nó có câu sống không phóng dật. Không biết sống không phóng dật là sao Thầy?

(09:54) **Trưởng lão:** Sống không phóng dật là ngay nó khởi niệm là dừng nó lại liền là không phóng dật. Mình dừng nó được là mình không phóng dật. Còn mình phóng dật là mình chạy theo nó. Còn nó khởi niệm tức là mình còn phóng tâm. Phóng tâm thì bao giờ nó cũng có hết. Nó phóng tâm trước, sau đó nó phóng dật.

Sư Tuệ Tĩnh: Bởi vậy cái bài dạy nhập Sơ Thiên có cái câu đầu là sống không phóng dật.

Trưởng lão: Đó đó. Nghĩa là mình không chạy theo nó, tức là ly nó đó. Chứ còn không phóng tâm là người ta nhập Tứ Thiên, người ta phải thành tựu. Nó hết phóng tâm rồi. Còn bây giờ đó mình phóng tâm mà không phóng dật. Mà ly dục ly ác pháp là ly chứ không phải diệt. Nó mới ly thôi nó không có đoạn, nó chưa có đoạn. Nó mới ly thôi, ly là nó không phóng dật. Mà không phóng dật thì nó bắt đầu nó quay vô. Nó quay vô

rồi, nó mới đoạn đó. Sau khi nó Sơ Thiên rồi, nó qua tới Tứ Thiên nó đoạn. Nó đoạn tức là nó tới cái chỗ mà xả đó. Xả lạc xả khổ đó. Nó hết cái khổ cái lạc của nó rồi, thì đó nó mới nhập. Cho nên vì vậy cái phóng tâm nó hết. Còn cái phóng dật đó thì cái Sơ Thiên, không phóng dật là Sơ Thiên.

Sư Tuệ Tĩnh: Nó cũng có nghĩa là sống độc cư.

Trưởng lão: Sống độc cư.

Sư Tuệ Tĩnh: Cũng là không phóng dật.

(11:10) **Trưởng lão:** Phóng dật là sống độc cư. Nếu mà người không sống độc cư thì tâm phóng dật, không làm sao khỏi. Bởi vì cái độc cư là nhử cho nó phóng dật. Mà mình giữ được mà mình, cái niệm nó không lồi mình được chạy ra ngoài được đó thì nó sẽ hết phóng dật. Chứ nó phóng dật nó mạnh lắm. Bị với nó miên man như vậy là nó lồi mình đi rồi. Nó lồi mình đi đó, không khéo thì nó đi tới cái tướng của mình ra, chạy theo cái ham muốn hay theo cái ác pháp rồi. Nó phóng dật là nó lồi, nó sắp sửa nó lồi mình đó, mà mình ngăn chặn liền. Nó vừa phóng tâm là mình biết nó phóng dật, là không cho nó phóng dật nữa thì ngay đó mình đã phá, đã xả nó rồi, ngăn ác diệt

ác rồi.

Sư Tuệ Tĩnh: Phóng tâm với vọng tưởng cũng giống nhau hả Thầy?

Trưởng lão: À phóng tâm với vọng tưởng y như nhau. Phóng tâm là vọng tưởng đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Bởi có nhiều lúc con thấy như Thầy nói đó là nhiều cái chuyện đâu mấy chục năm về trước á ngồi ngồi cái tự nhiên nó hiện lên rõ ràng.

Trưởng lão: Đó là phóng tâm.

Sư Tuệ Tĩnh: Mình nghĩ nó không có thể nhớ được, sao nó nhớ được rành mạch y như hồi lúc ở đó vậy đó.

Trưởng lão: Mà chính sống độc cư thì cái phóng tâm nó dữ lắm. Nhưng mà mình chạy theo cái phóng tâm đó, kéo dài theo nó thì nó bị phóng dật. Nó phóng dật thì mất rồi, hết rồi.

Sư Phước Nhãn: Ví dụ khi trong lúc mình sống độc cư nó mới lóe ra Thầy.

Trưởng lão: Lóe ra tức là đó, nó phóng tâm đó. Mình chặn lại.

Sư Tuệ Tĩnh: Lúc đó mình cắt nó liền hả

Thầy?

Trưởng lão: Cắt liền! Ngăn ác diệt ác liền. Mình không để. Mình ngăn không được tức là nó phóng ra rồi. Mà nó phóng ra rồi thì mình phải diệt, không có để nó.

Sư Tuệ Tĩnh: Cũng như mình tập...

(12:39) **Trưởng lão:** Bởi vậy phóng dật coi vậy khó lắm đó. Phóng tâm thì mình chưa đựng tới nó được đâu. Mình không ngăn chưa được phóng tâm đâu, mà phóng dật mình ngăn được. Bởi vì khi mà nó khởi ra cái niệm phóng tâm rồi thì mình biết rồi, cho nên mình không cho nó theo. Mình quán xét, mình xả niệm đó liền, không để cho tâm mình bị nó lôi theo trong đó. Còn nó lôi theo, nó khởi tâm ham muốn, cho nên bị phóng dật. Phóng dật nó có nằm ở trong cái chỗ mà dật. Nghĩa là có tâm tham trong đó rồi, tham muốn rồi, chạy theo cái đối tượng đó rồi.

Sư Tuệ Tĩnh: Chữ dật nghĩa là gì Thầy?

Trưởng lão: Chữ dật là nghĩa là nó, nó nằm ở trong cái. Có cái nghĩa của nó là nó lôi cuốn mình đó. Dật không phải là đồ vật. Chữ dật nó D mà. Dật nó có nghĩa là lôi cuốn, nó kéo theo đó. Cho nên vì vậy đó mà mình nhận xét được cái

chỗ này rồi thì không để tâm phóng dật, để cho ly. Mà không phóng dật là ly. Nó vậy thôi. Còn phóng tâm thì kệ nó. Cho nên mình ức chế, mình không cho phóng tâm là mình nguy hiểm. Cho nên mình bây giờ là ngăn chặn phóng dật thôi, ly thôi chứ không có diệt. Chưa có diệt.

Sư Tuệ Tĩnh: Bây giờ con sợ mình ngồi nói ủa sao chuyện đầu đầu tự nhiên nó hiện lên hoài, hiện hiện hoài mà mình muốn ngăn mà ngăn không nổi. Con thấy làm sao mà ngăn được. Tự nhiên nó hiện lên, tự nhiên nó hiện lên. Cũng như mình đang chú tâm trong hơi thở, thở lúc nhiều khi nó cũng hiện lên nữa, giật mình. Mình không nghĩ không ấy gì tự nhiên nó hiện lên..

(14:17) **Trưởng lão:** Tự nhiên nó phóng ra, nó phóng thời gian nó hết. Nó tuôn trào thời gian nó hết. Bởi vậy Thầy nói chỉ giữ cái hạnh độc cư thôi. Chẳng hạn bây giờ mình ở đây nè, nhất định không tiếp duyên, không đọc kinh sách, không gì hết, cho nó phóng đi. Nó phóng mà mình cứ giữ, giữ chân tức là không cho nó phóng dật rồi, còn có phóng tâm thôi. Nó phóng riết rồi nó phóng, mà nó không phóng dật được thì nó diệt nó hà. Mình không làm gì hết mà nó diệt. Nó sai mình không được. Tức là nó không đánh được cái tâm

tham mình thôi, tham vui hay này kia, nói chuyện đồ đồ. Tham đọc sách, tham này kia, nó khởi đúng cái tâm tham mình lắm. Tham muốn, cái gì của mình tham muốn là nó phóng tâm ra để nó lôi mình là nó phóng dật rồi.

Mà nó không đánh được cái tâm tham muốn mình được, nó khởi mà nó đánh không được tham muốn mình. Bị vì cái này nó tham muốn, mình khởi ra cái này mà mình không tham muốn là nó dừng lại, nó lỵ. Và cứ như vậy là, bởi vì bí quyết thành công của Thiên Định là cái chỗ đó. Nó mới có định là cái tâm nó mới định vô cái thân mới được, chứ không phải là mình ngồi mình thờ là nó định. Cho nên nó hết phóng dật là nó định.

Sư Tuệ Tĩnh: Lúc trước con nghe Thầy nói đừng có để phóng ra, vọng tưởng nó vào, vọng tưởng nó vào nữa tới sau này khó. Con mới sợ làm sao để không cho nó vào được? Không cho nó vào nó muốn vô nó vô tự do chứ. Chớ con cũng không biết làm sao mà ngăn.

(15:31) **Trưởng lão:** Bởi vậy có nhiều người không hiểu chỗ đó đó. Cố gắng mà ngăn. Tập trung cho dữ tợn trời đất ơi nó muốn bể cái đầu luôn. Nó nặng đầu, nó căng mặt căng mày, nó làm chuyện. Bởi vậy danh từ nó diễn tả mà. Người ta

muốn nói vậy có nghĩa là đừng phóng dật thôi. Nhưng mà nó khởi tâm ra rồi.

Hôm nay sư hỏi hai danh từ đó Thầy giải thích cho nó rõ ràng mới hiểu rõ. Nếu mà không hỏi thì kể như là mình không rành. Không biết cái nào phóng tâm cái nào phóng dật. Mà chính trong cái giai đoạn này mình chỉ ngăn ngừa cái phóng dật, diệt cái phóng dật. Chứ còn cái phóng tâm kệ nó, cho nên nó không bị căng đũa. Nó phóng cho nó phóng ra, nhưng mà mình quán xét, mình xả ly nó thì mình không chạy theo nó, thì tức là mình không phóng dật. Ví dụ như bây giờ mình buồn quá, mình ngồi đây cái mình lấy cây nhang hay cây gì mình vẽ vẽ dưới đất mình chơi cho nó bớt cô đơn: *“Nhất định mày phóng dật rồi, mày chạy theo, tao không thèm viết nữa”*. Đó là một cái niệm mà cái niệm phóng dật mà, nó lôi mình để làm cho mình bớt cô đơn.

Bây giờ nó cô đơn nè, nó ngồi đây, nó cô đơn tức là nó phóng ra. À bây giờ nó thấy chỗ đó dơ thôi để đi hết. Đó là nó phóng dật rồi đó. Nó phóng dật bắt đầu mình lấy cái ki ra mình hết là nó phóng dật, nó phá độc cứ rồi. Chứ còn nếu mà thấy nó biết: *“Mày sanh ra, mày thấy đống rác đó dơ muốn hết, mày chết! Mày phóng dật theo đống rác,*

tao không làm đâu”. Mình không làm cái nó cụt hứng ổng rồi, ổng lôi mình không được. Tức là bị phóng dật mà mình không biết. Thì cái phóng dật Thầy muốn giải thích cái chỗ đó để thấy cái nghĩa của nó, giải thích không có được phải không?

Bây giờ hiểu được nó phóng dật là như vậy đó. Nó sai khiến mình dữ lắm. Nó làm cho bớt, nó mất cô đơn. Nó ngồi không, nó chịu không được. Đây là, rồi bắt đầu bây giờ ví dụ như cái người mà nhập thất đó, họ thấy một tờ báo gì trời ơi! Họ đọc miên man hà. Họ khoái lắm, nó bớt cô đơn, tức là nó phóng dật, nó phóng dật rồi. Mà ở đây mình ly dục tức là ngăn chặn cái phóng dật, chứ không phải là không có cho cái niệm khởi. Cho nên cái niệm khởi mặc nó. Nó khởi mà nó sai mình được, tức là nó phóng dật được thì mình diệt nó, mà diệt nó rồi thì nó định.

(17:37) **Sư Tuệ Tĩnh:** Mấy bữa nay con tính xin Thầy, xin Thầy là con sơn lại, mà nghe Thầy nói như vậy...

Trưởng lão: Tức là phóng dật! Đó đó cách thức đó đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Ngày hôm qua con ra con kỳ cọ đồ con dơ quá con mới nói thôi để xin Thầy đặng

con mua sơn con sơn lại cho nó ấy, chứ để đóng rong đóng rêu đồ ai người ta vô Phật tử người ta dòm thấy...

Trưởng lão: Nó khởi tâm đó, tâm phóng dật. Bởi vậy nếu mà không hỏi thì không biết, tưởng là mình làm cái chuyện đó vậy mình tu là tốt. Không phải đâu, coi vậy chứ nó phóng dật. Bởi vậy khi gần Thầy, Thầy mới vạch ra lần lượt lần lượt để thấy rõ rồi mình cố. Coi vậy chứ hàng phục khó lắm, chứ không phải dễ đâu. Cho cái tâm đừng phóng dật khó. Mình ngồi mà, bởi vậy Thầy nói Thanh Thân-An Lạc-Vô Sự, phải không? Mấy cái từ đơn giản vậy đó mà làm sao mình sống được như vậy là nó là định.

Sư Tuệ Tĩnh: Quét dọn ba cái ván nhện, đóng rong đóng rêu con thấy sao nó kỳ quá...

Trưởng lão: Đó chính cái chỗ đó là bị phóng dật. Nó đưa qua mình bớt cô đơn mà. Mình làm nó mới bớt cô đơn lại. Mà cô đơn chừng nào thì nó lại phóng tâm nhiều chừng nấy. Nó phóng tâm để nó lòi mình đi ra phóng dật. Mà mình ngăn chặn ngăn chặn nó riết, nó quay vô nó định, nó Thanh Thân-An Lạc-Vô Sự lắm. Nó không có thấy gì nó muốn làm. Bởi vậy hồi thời ông Phật, ông dạy chúng Tỳ kheo không có sạch, là nó phóng

dật dữ lắm. Cho nên ai nói về trông tía mà tu, nhập thất mà tu kiểu đó, nó phóng dật dữ lắm. Bây giờ mặc dù mình có ` sống có một mình mình, chứ nó không có sống một mình, nó sống với công việc, nó sống với hữu sự.

Sư Tuệ Tĩnh: Người không biết họ nói làm mình biếng chứ..

Trưởng lão: Họ nói làm biếng mà chính mình đâu phải dễ cái sự làm biếng này. Cái làm biếng này chứ khó lắm, không ai làm biếng nổi đâu. Mình nói cái người làm biếng vậy chớ thật sự ra, họ phải đi nói chuyện chỗ này chỗ kia họ chơi, uống rượu đồ này kia. Họ làm biếng họ không làm, nhưng mà họ khoái đi chơi vậy. Họ phóng dật còn hơn ai nữa. Còn mình đó, thì mình nói mình siêng năng, chứ sự thật ra mình bị phóng dật.

Còn thử mình làm biếng đi, đừng uống rượu uống chè, đừng đi chơi đâu hết, chỉ sống một mình mình đi, không làm gì hết thử mình làm biếng nổi không? Không có ông trời nào làm biếng nổi. Chỉ có ông Phật làm biếng được nổi thôi, phải không? Thầy nói hai Sư nghĩ coi phải không? Có ông Phật làm biếng vậy nổi chứ không có ai làm biếng nổi kiểu đó. Người tu chúng mới làm biếng kiểu đó.

Sư Phước Nhãn: Bữa nay nghe Thầy nói mới hiểu được ý đó đó Thầy.

Trưởng lão: Gân Thầy chùng nào nó lại sáng con đường đi nó lại sáng chùng nấy. Bởi vì...

(20:15) **Sư Tuệ Tĩnh:** Cái câu hỏi kể con xin hỏi Thầy là. Cái phóng tâm nó dễ trở thành phóng dật. Mình làm cách nào để đừng trở thành phóng dật. Mình cắt nó?

Trưởng lão: À thường xuyên mình dùng pháp tu, mình dùng pháp tu. Mới đầu thì nó thường xuyên nó phóng tâm. Rồi mỗi khi phóng tâm đó thì chợt mình hiểu nó, mình biết nó đang phóng dật thì mình dừng nó lại đi tức mình ngăn ác-diệt ác đó. Còn mình giữ cái tâm của mình trong hành động đi và luôn luôn pháp hướng Như Lý Tác Ý ra, hoặc là trong hành động của hơi thở: “*Quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra*”. Mình sử dụng cái này quen dần để rồi thời gian sau vừa cái pháp hướng mà vừa là cái hơi thở của mình. Thì đó là các pháp ngăn, ngăn cái tâm phóng tâm. Phải hiểu nó, mà nếu mình để bình thường vậy nó phóng tâm.

Cho nên mình nỗ lực, mình siêng năng mình tu tập. Mình tu tập đầu tiên đó thì nó hay bị phóng

tâm, phóng dật. Do đó mình mới dùng cái pháp Định Vô Lậu mình quán xét để mình ly những cái niệm này, mình diệt những cái niệm này hết, đừng có để cho nó tới. Nhưng mà nó luôn nó tới, mình cứ bên chí đừng có sợ. Nó tới tới, tới bao nhiêu thì chúng tôi dùng cái niệm đó quán xét, rồi ly nó ra. Rồi dùng pháp hướng đoạn dứt nó đi. Cứ tu tập vậy hằng ngày đừng có sợ, rồi nó sẽ hết. Lúc bấy giờ thật sự ra muốn cho nó hết đừng có tiếp duyên ra ngoài, mình sống độc cư, nhớ!

Cho nên vì vậy đó khi mà phóng tâm với phóng dật nó gắn nhau lắm. Hễ nó phóng tâm thì nó lôi cuốn mình theo với cái dính mắc ở trong cái phóng tâm đó. Thì bắt đầu bây giờ nó phóng tâm ra, thì mình thấy cái niệm đó phóng rồi. Thì bắt đầu mình đem cái niệm đó, mổ xẻ cái niệm đó coi nó Dục lậu, Hữu lậu, Vô minh lậu, nó ở trong cái Lậu hoặc nào? Khi mà mình thấu rõ nó ở trong ba cái lậu hoặc này, trong một cái, trong ba cái này thì ngay đó là mình xả nó. Còn nếu không thì nó phải quán xét qua nhân quả. Nhân quả nếu mà mình thấy nhân quả ác thì xả liền, mà thiện thì chấp nhận. Cái này là tốt, cái này để giúp cho chúng ta trên con đường tu nó dễ tu.

Ví dụ bây giờ có một cái niệm nó khởi ra

cái câu kinh, phải không? Nhưng mà nó cũng là phóng tâm rồi. Bởi vì mình khởi ra một cái niệm cũng câu pháp Phật thôi, cái lời Phật dạy thôi. Bây giờ nó khởi ra cái câu như thế này, câu kinh pháp cú như thế này: “*Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành, tự tịnh kỳ ý, thị chư Phật giáo*”. Mình nói: Ủa! Như vậy là như thế nào tự tịnh kỳ ý? Đó, thì mình tư duy cái câu đó thì bị dính phóng dật rồi đó. Nó khởi ra cái niệm “*Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành*”, phải không? Thì nó mới phóng tâm thôi. Bây giờ đó mình mới tư duy nó là phóng dật.

(23:02) **Sư Tuệ Tĩnh:** Sao hồi nãy Thầy nói suy luận được?

Trưởng lão: À bây giờ mới nói như thế này. Bây giờ Thầy mới giải thích cho nghe để thấy. Đây là một cái Phật pháp, cái pháp rồi, do đó mình mới suy ngẫm nó. Đây là mới đưa ra một cái này để cho mình tìm hiểu cái chỗ này trên cái phương hành động tu của mình trong Ngăn ác-Diệt ác. Phải không? Cho nên nó đưa cho cái câu này để cho mình suy tư để biết nó. Do đó mình suy tư nó, mình thấy đây là thiện pháp, đúng thiện pháp, phải hiểu nó. Hiểu nó cách thức như thế nào để mình thực hiện ngăn ác diệt ác, phải không? Rõ

ràng là phóng tâm phóng dật rõ ràng đó. Nhưng nó ở trên cái pháp thiện. Còn bây giờ nó phóng tâm ở trên cái pháp ác. Nó Dục lậu, Hữu lậu, Vô minh lậu là cái pháp ác. Do đó pháp ác thì mình quán xét nó, mình cũng quán xét cũng tư duy vậy, phải không? Mình tư duy nó rồi bắt đầu mình diệt nó. Còn cái này tư duy nó để rút tĩa kinh nghiệm. Được, đâu có sao.

Sư Tuệ Tĩnh: Nó không mắc lỗi phóng dật?

Trưởng lão: Không! Không có! Không có phóng dật! Còn bây giờ nó phóng dật. Nó nhớ nhà mình, nó nhớ cách thức. À! Bây giờ chưa tới ăn mà nó đói bụng, mà mình thấy nó cứ còn cào nó muốn ăn, thì như vậy mình bị phóng dật. Thì cái này là quán xét, nhận biết nó liền.

(24:07) **Sư Tuệ Tĩnh:** Phóng dật ác thì nó mất độc cư.

Trưởng lão: Mất độc cư!

Sư Tuệ Tĩnh: Còn phóng dật thiện thì không sao.

Trưởng lão: Không sao hết. Phóng dật thiện nó giúp, nếu mà về chánh pháp thì nó giúp cho mình kinh nghiệm thêm để rút tĩa cái sự tu. Mà

nó về thiện pháp nó giúp mình tăng trưởng cái tâm thanh thân. Đừng có ức chế nó. Chứ không khéo mình ức chế luôn cả thiện cả ác thì coi như mình dồn nén nó tới cái chỗ đường cùng nó bật mình, nó chịu không nổi đâu.

3- KIẾT SỬ VÀ TRIỂN CÁI

(24:42) **Trưởng lão:** Bây giờ sẽ nói thêm về cái phần mà rắc rối nhất ở trong kinh sách của Phật là cái phần Kiết sử. Đầu tiên thì chúng ta học, chúng ta có năm cái hạ phần kiết sử.

Cái **Thân kiến kiết sử.** Năm cái hạ phần kiết sử thì cái thứ nhất là Thân kiến, cái kiến chấp về cái thân của mình. Đức Phật nói: *“Kiến chấp về cái thân của mình”*. Cho nên trong cái bài pháp nói Vô Thường - Khổ - Không - Vô ngã đó, Vô ngã. Có nghĩa là nói, đức Phật muốn giải thích cho mình hiểu cái ngã của mình, là nó không có cái gì thật thụ ở trong đó. Cho nên đừng có chấp nó, không phải là Sắc-Thọ-Tưởng-Hành-Thức, không phải năm cái điểm này có một cái nào của nó. Mình chấp cái thân của mình là cái Sắc, cái Thọ là thân của mình, là cái đó của mình. Mình chấp cái Tưởng là của mình, mình chấp cái Hành là của mình, mình chấp cái Thức là của mình, thì cái đó là mình thân kiến, trật không có đúng. Đó là nó

trói buộc mình dữ lắm. Nhưng mà cái này coi như là dường như người ta đều ai cũng đều trói buộc về Thân kiến kiết sử này hết. Đó là cái thứ nhất.

(25:57) Cái **Nghi kiết sử**: Thế tại sao mà ở trong cái, mình phải so sánh trở lại cái Ngũ triền cái Năm cái triền cái nó có cái Nghi triền cái.

Nghi triền cái là cái sự kiện có cái thằng nó đi ngang qua, mình nghi cái thằng ăn trộm, thấy cái tướng nó, đó là Triền cái.

Còn bây giờ mình đã nghi rồi, mình nghi rồi, mình nghi một cái gì rồi. Nghĩa là nó không phải là mình thoáng qua.

Cái kia nó, cái màn nó ngăn che mình vừa thấy, vừa thấy cái tướng dáng của cái thằng đó, mình nghĩ rằng nó là thằng ăn cắp ăn trộm, phải không? Cái đó là cái Triền cái. Mình phân biệt những cái chỗ dùng này, nó làm cho mình ngăn che cái đó, mình không có phá được cái đó. Cho nên cái nghi đó, nó làm cho mình, trong tâm mình cứ lo lắng sợ nó lấy đồ này kia, cứ dòm chừng dòm chừng. Nó làm cho mình không có được yên tâm, không có được thanh thản. Cứ phải dòm chừng nó, sợ nó lấy cái này lấy kia phải không? Đó là Nghi triền cái.

Còn cái **Nghi kiết sử đó thì nó đã sẵn có cái nghi rồi**. Ví dụ như mình nghi một cái người nào thôi, nhưng mà cái đó nó cứ hiện trong tâm của mình. Người đó thì họ đi đâu rồi mình không thấy. Mình không thấy nữa nhưng mình nghi. Ví dụ như mình đọc cái câu kinh của Đại thừa mình nghi, nghi cái này không biết nó đúng hay sai? Cái đó nó thuộc về Nghi kiết sử, nó trói buộc mình. Ví dụ như nghe một câu công án. Ví dụ như “*Ba cân gai*”. Hỏi: “*Phật là gì?*”. Nói: “*Ba cân gai*”. Mình nghi sao Ba cân gai là Phật được? Cái đó là bị kiết sử.

Cho nên vì cái khéo léo sử dụng của Thiên Đông Độ đó, người ta khởi cái nghi tình đó, để cho nó đừng có khởi niệm, nó nghi nó cứ ôm ấp cái nghi. Còn cái Nghi Triển Cái là mình thoáng thấy, mình khởi tâm nghi ra, chứ nó chưa có cái nghi trong đó. Còn cái này nó cứ nghi, nó ôm ấp cái nghi đó là nghi. Cho nên vì vậy mà cái người tu theo Thiên Đông Độ mà nghi tình đó thì họ sử dụng cái nghi này là cái Nghi Kiết Sử. Cái nghi nó có sẵn, cái gì mà nó có sẵn trói buộc mình thì đó là thuộc về kiết sử. Còn cái là không có sẵn.

(28:14) Còn cái **Giới cấm thủ**. Giới cấm thủ có nghĩa là một cái người đó họ chấp giới, họ giữ

cái giới. Chẳng hạn bây giờ Thầy bị bệnh nè, ngày ăn bữa mà giờ ăn không có được. Phải không? Mà sáng Thầy phải uống thêm chút cháo đặng Thầy uống thuốc. Mà giờ Thầy chấp nhận nhất định là trưa ăn hay hoặc uống thôi chứ còn sáng không có ăn nữa, phải không? Đó là kêu là Giới cấm thủ. Bởi vì nó thuộc về kiến kết sử nó thuộc về Hạ Phần Kiết Sử nó trói buộc mình. Giới luật nó cũng trói buộc mình nếu mình chấp nó thì trói buộc.

Nhưng ở trong Phật đã dạy mình Khai, Giá, Trì, Phạm. Có khai, khai giới ra. Ví dụ như bây giờ Thầy bị bệnh, sáng Thầy phải uống thuốc, còn để bụng trống uống thuốc thì không có nên, nó sẽ bệnh. Do đó Thầy phải uống một ly sữa, ăn chén cháo rồi Thầy mới uống thuốc. Thì cái đó là Thầy khai giới ra, Bây giờ trước khi Thầy ăn Thầy khai giới ra. Thầy khai giới ra: *“Hôm nay vì cái thân bệnh tôi xin khai giới để uống thuốc, sau khi uống thuốc mạnh rồi tôi đóng giới lại, giá lại”*. Khai, giá, trì, phạm mà, cho nên tôi không có phạm giới. Vì vậy tôi có pháp tôi thực hiện, chứ không phải là tôi cố chấp. Còn mình chấp tôi không ăn phi thời, nhất định chết bỏ chứ không ăn phi thời. Do đó họ uống thuốc không được, vì vậy mà uống thuốc

không được, bệnh không hết. Bệnh không hết thì chỉ còn nước chết. Nên cái này là giới cấm thủ. Nó thuộc về kiếp sử nó trói mình. Khi mình chấp giới nó bị trói.

Mà Phật đầu, Phật cho mình một cái lối để cho mình khai. Cũng như bây giờ có người phụ nữ đang họ bị chết đuối dưới sông, họ đang ngụp lặn ở dưới. Mà mình đi ngang mình gặp, mình là một vị tu sĩ mà. Không được, giới cấm không được đụng người phụ nữ, cho nên mình đi luôn, cô này phải chết. Trong khi đó mình khai giới. À bây giờ trước cái tình trạng mà quá cấp bách như thế này tôi phải cứu người, cho nên tôi khai giới liền, nhảy xuống, lội ra ôm cô ta lên. Xong rồi có người khác đến hô hấp cho cô ta thì mình giao cho người ta, tôi xin đóng giới lại. Ngay liền đó tư tưởng của mình phát xin đóng giới lại. Từ đây mình ra đi không để cho người ta lưu lại ơn nghĩa gì hết, thì tức là mình không có lưu lại cái tình cảm của mình. Nhất định đóng giới lại và giữ gìn, không có để sự đụng chạm nhau mà nó gây ra cho mình có cái cảm xúc của nam nữ.

Đó thì do đó mình đóng giới lại, tức là mình giữ gìn như vậy. Cho nên người như vậy gọi là không bị Năm cái hạ phần kiếp sử này. Đó vậy

thôi. Chứ còn không khéo, bởi vì ở đây những cái phần này là những cái phần rất quan trọng để cho mình biết những cái điều kiện mà nó xảy ra, mà mình chấp giới quá thì mình bị kiến kết sử của giới trong cái hành trì tu hành của mình.

(31:05) Tham. **Tham kiết sử.** Tham kiết sử tức là cái tham của mình, mình ham muốn cái đó nó có ham muốn ở trong lòng của mình. Ví dụ như bây giờ mình muốn cái này, mình muốn cái máy này. Cái lòng tham muốn của mình, nó luôn luôn mà mình không có chịu bức nó ra, mình không có chịu đoạn dứt nó ra, nó cứ trói buộc. Để cho tới chừng mình có tiền mình sắm nó được, thì cái đó gọi là Tham kiết sử. Tham kiết sử của hạ phần.

Sân kiết sử. Sân kiết sử là bây giờ mình đang sân nè, nó trói buộc cái lòng sân của mình. Mình cứ nặng nề buồn phiền cái thằng đó quá, nó chửi mình, nó nói nặng nhẹ hoài. Mình tức giận nó mà không chịu xả ra, đó là mình bị sân kiết sử. Năm cái này gọi là Năm hạ phần kiết sử. Nó mới hạ thôi, còn Năm Thượng Phần Kiết Sử.

(31:58) Sắc tham. **Sắc tham kiết sử.** Bây giờ mình thấy một người phụ nữ hay hoặc là mình thấy cái món đồ đẹp nào đó mình khởi ra ham muốn. Thì cái ham muốn này, cái Sắc tham kiết sử

này nó làm cho mình, mình thấy cái món vật đó. Nghĩa là bắt đầu cái tham của ngũ triền cái. Mình phải phân biệt giữa cái triền cái với cái này, tham dục triền cái. Ở đây cái tham dục triền cái với cái sắc tham.

Bây giờ Thấy thấy cái máy này, thấy cái sắc của nó. Sắc tham có nghĩa là có người, người ta giải thích là mình thấy cái sắc phụ nữ. Đó là một. Thấy cái món đồ, thấy cái xe, thấy cái gì hoặc là thấy cuốn sách, mình thấy cái đẹp mình thích, cái đó gọi là sắc tham. Thì cái sắc, cái tham dục của triền cái nó khác, nó khác hơn.

Nó phải so sánh được cái chỗ này. Bởi vì phải phân tích được cái chỗ này nè. Tham dục của triền cái là mình khởi sự, mình thấy cái này, mình muốn cái này. Cũng như mình thấy một cô phụ nữ, mình muốn cô phụ nữ, thì đó là tham dục nó che mình. Luôn luôn, mình cứ tương tư trong lòng mình hoài, thì cái thời gian mà tương tư đó thì nó trở thành sắc tham. Nó không còn nằm ở trong cái triền cái nữa. Nó khởi cái điểm của nó là cái triền cái nó che mình rồi, thì bắt đầu nó từ đó nó trói buộc. Nó trói buộc thì nó trở thành cái Năm Thượng Phân Kiết Sử.

Từ cái này nó chuyển qua cái này liền, nó trói

mình liền ở trong này. Còn cái kia nó che ngăn che mình, cho nên mình không thấy nó là cái này là cái khổ. Có cái này phải giữ gìn, phải này kia. Hay hoặc là không thấy người phụ nữ, cái đẹp của người phụ nữ là cái độc. Mình không thấy nó là rắn độc, nó là cọp dữ, nó sẽ đem đến những cái nỗi khổ cho mình. Có thể nó là một cái tù chung thân của mình ở đó mà mình không thấy. Do đó nó bị ngăn che, mình thấy nó thích, mình thấy nó ham muốn. Đó là tham sắc dục của triền cái. Nhưng mà cái đó nó triển miên trong lòng mình để mà đạt cho được thì nó trở thành sắc tham của kiết sử. Thấy chưa? Thấy từ cái đầu, rồi đến cái chỗ đó nó trói mình vô đó, nó thành cái kiết sử.

(34:23) **Vô Sắc tham.** Vô sắc tham nó không có hình ảnh, mà nó tham muốn. Sư thấy nó, bởi vì cái này Sắc tham nó có hình ảnh. Rồi nó lưu hình ảnh đó, nó cứ khởi tâm ham muốn mình hoài. Còn bây giờ nó không có mà nó tưởng thôi. Cho nên Vô sắc tham là tưởng tham. Vì vậy mà nó thực hiện trong giấc mộng. Ví dụ như bây giờ Vô sắc tham, cha mẹ mình mất đi rồi, nó không còn cái hình ảnh đó nữa. Thế mà mình nằm mộng, mình thấy được cái hình ảnh cha mẹ của mình. Nó tham đây nó còn thương còn nhớ. Chũ tham

đây không phải là, nó đủ mọi cách ở trong đó, nó nằm ở trong cái dục tham mà. Cho nên nó thực hiện ra cái hình ảnh của cha mẹ của mình. Mình thấy cha mẹ mình còn sống chứ chưa có chết.

(35:12) **Mạn kiết sử.** Thật sự ra cái Mạn kiết sử này thì luôn luôn lúc nào mình cũng chấp, nó ngậm ở trong này, nó có mạn ở trong này, nó trôi mình chặt lắm. Ai không động tới, chứ động tới cái sân liền. Nó chấp ngã nó mà. Ngã mạn dữ lắm, chứ đâu phải thường. Đó là nó kiết sử nó trôi mình. Cho nên những cái sợi dây này nó rất khó bứt. Nó thượng phần kiết sử nó khó.

(35:32) **Trạo cử kiết sử.** Nó có cái Trạo cử kiết sử nữa. Muôn đời mình ngồi, bắt đầu mình ngồi, cho nên đức Phật dạy mình: *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra. An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*. Mình ngồi đây chứ coi chừng, nó lát nó ngứa ngáy hoặc là nó làm cho mình bất an, nó bị trạo cử. Mà cái trạo cử của cái Thượng Phần Kiết Sử này là luôn luôn nó có sẵn ở trong thân của mình, nhất là về cái Thọ. Mà hễ mình khi mà nó trạo cử, nó làm cho mình có, như bây giờ mình ngồi thấy mình tê chân. Tê chân nó cứ bắt mình nhúc nhích, nó bắt mình phải ráng

mình chịu đựng thế này thế khác, đau khổ. Hay hoặc nó nhức chân của mình, mình ngồi kiết già thì nó làm cho mình khổ sở khó chịu. Cảm giác nó bất an đó, nó trạo cử. Cái thọ của nó làm cho mình bất an đó, thì nó trạo cử. Mà cái này muôn đời mình đã có sợi dây trời buộc này. Gọi là kiết sử của nó.

(36:34) Còn **Vô minh kiết sử** thì chắc chắn bây giờ con người của mình, người nào cũng Vô minh hết, không có người nào mà không Vô minh. Và cái Vô minh này mình cứ lầm chấp là nó Minh không đó, thì cái đó là thật sự mình đang Vô minh. Chỉ ra khi nào mình Minh là mình sống đúng giới, mình phạm giới là Vô minh. Có hai cái đó thôi. Cái người phạm giới là người Vô minh. Mà cái người sống đúng giới, chẳng hạn bây giờ đó mình đang sống một ngày một bữa là mình Minh. Mà mình lỡ mình ăn phi thời một chút là mình Vô minh.

Cho nên vì vậy giới luật là trí tuệ mà. Trí tuệ là giới luật mà. Mà trí tuệ đâu thì giới luật đó mà. Cho nên hai cái này nó không tách lìa nhau được. Vì vậy cho nên Vô minh nó kèm theo với cái chỗ phá giới, mình phải thấy được cái chỗ. Cho nên cái Vô minh kiết sử này luôn luôn nó ngầm ở

trong cái chỗ mà hiểu lệch của mình. Mà chỉ còn có kê cái bảng giới luật ra, mình thấy phạm cái lỗi là tức là mình Vô minh. Còn mà nó, mình không kê ra được thì ngay đó là mình phạm lỗi là mình bị Vô minh rồi. Bị Vô minh kiết sử rồi. Nó trói mình, nó trói chặt lắm.

Ví dụ như bây giờ sáng, mình thèm muốn ăn thì đó là Vô minh rồi đó. Nó phá giới rồi, mình thấy cái tâm mà như vậy là nó Vô minh rồi. Mà khi mà mình phạm một cái là Vô minh thật sự rồi. Còn mình còn Minh thì mình còn tư duy, mình suy nghĩ, nhất định chết, không ăn phi thời thì như vậy là mình sẽ Minh. Đó Minh với Vô minh nó hai cái, nó luôn luôn nó kể với nhau. Ví dụ như bây giờ Thấy đó.

Tu sinh: Như bên mặt bên trái.

Trưởng lão: Ở như bên mặt bên trái vậy đó. Ví dụ như bây giờ Thấy nói ở đây độc cư. Mà mình đi nói chuyện đó là Vô minh. Mình nói chuyện tức là mình làm cái tâm phóng dật, tức là mình Vô minh. Mình để tạo cho mình không giải thoát, đó là Vô minh. Ví dụ như bây giờ Thấy nói độc cư không tiếp duyên ai, không nói chuyện ai, ráng nỗ lực để thực hiện tâm không phóng dật. Do đó cái mình thấy cô đơn, buồn bã quá, mình sanh ra

chuyện này đi làm, chuyện kia đi làm thì đó là Vô minh. Vô minh kiết sử nó hiện ra nó trói mình, nó dẫn đi đó.

Đó, còn cái Vô minh mà của ngũ triền cái đó, nó trạo cử là nó thù miên. Nó thù miên nó buồn ngủ nó hôn trầm, hôn trầm thù miên đó. Là nó cái đó là Vô minh nó si. Cái tướng trạng của Ngũ triền cái là cái tướng si. Tướng si nó hiện ra tướng ham ngủ. Mà nó ham ngủ, tức là ngồi đầu gục đó, ngồi đầu cũng buồn ngủ đó, thì cái đó là tướng si. Cho nên cái người nào mà ham ngủ là người đó người si.

Còn cái Vô minh này, là cái Vô minh trong Thượng Phần Kiết Sử này, nó thuộc về Giới Luật. Cho nên nó không có buồn ngủ, mà anh cứ anh phạm giới hoài thì anh là Vô minh. Cho nên mình thấy si nó cũng là Vô minh chứ gì? Nhưng mà si nó hiện cái tướng si của triền cái. Cho nên cái gì mà nó hiện ra cái màn che của nó rồi, thì nó hiện ra cái tướng của nó, thì nó là triền cái. Mà cái gì mà nó trói buộc mình, nó làm cho mình không đúng thì cái đó nó nằm ở trong cái kiết sử.

4. THẤT KIẾT SỬ, PHÁ THẤT KIẾT SỬ

(39:44) **Trưởng Lão:** Trong kiết sử thì đây

là Năm Thượng Phần Kiết Sử và Năm Hạ Phần Kiết Sử thì nó có bảy kiết sử nữa. Nó còn có bảy kiết sử nữa. Bảy cái kiết sử này mà Thầy thường hay nhắc nhiều nhất, là vì nó cũng rút tĩa ở trong Năm Thượng Phần Kiết Sử và Năm Hạ Phần Kiết Sử này, mà nó rút ra ở trong cái thất kiết sử này. Nhưng mà tóm lại thất kiết sử, nó rất cụ thể và rõ ràng.

Ái kiết sử: Tức là tình nghĩa cha con hay hoặc gia đình. Lòng thương yêu của mình tức là Ái kiết sử. Nó trói buộc mình bứt khó lắm.

Sân kiết sử: Cái lòng sân của mình nó khó dứt, nó khó dứt lắm, cho nên nó. Mình bây giờ không có sân nè, chứ nó có trong này nè. Cho nên nó có sẵn ở trong này nè. Đó là những cái nó trói buộc mình đó.

Kiến kiết sử: Những cái mình hiểu biết. Như các nhà Đại thừa, họ chấp nhận là Phật tánh hay hoặc Chơn như này kia. Cái kiến chấp đó nó khó, họ cũng khó bỏ lắm. Mà chấp như vậy là như thế nào? Đúng rồi thì bắt đầu bây giờ khó bỏ, gọi là Kiến kiết sử. Cái mà họ hiểu biết đó là Kiến kiết sử.

Nghi kiết sử: Cái nghi của mình. Mà cái tâm

nghi của mình con người của mình bây giờ nó hết nghi thì mình không nói, không nói hết được đâu. Nó hở ra gì, cái nghi rồi. Đó Nghi kiết sử.

Mạn kiết sử: Cái ngã mạn của mình. Tức là mình chấp ngã dữ tợn lắm. Nó là nó trói mình chặt lắm. Cái đó là kiết sử.

Hữu tham kiết sử: Những cái vật của mình xung quanh mình có. Dù là cái bát của mình thôi, mình xả còn không được nữa, chứ đừng nói. Đó là cái hữu tham. Cái có, hữu là nó có rồi, tham thì cứ giữ nó, mà không bỏ ra được. Cái đó là Hữu tham kiết sử.

Vô minh kiết sử: Đó là cái phá giới.

Đó là thất kiết sử của nó.

Sư Phước Nhãn: Giờ mình phá nó sao mình phá được Thầy?

(41:25) **Trưởng lão:** Bởi vậy cho nên mình tu đó, mình phải dùng các cái loại định. Rồi coi như là Tứ Chánh Cần ngăn ác diệt ác đó, tất cả những cái này đều là pháp ác không hà. Mà nó chỉ phá cái thất kiết sử này thì nó chỉ có duy nhất là có cái pháp Như Lý Tác Ý là phá được thôi. Bởi vì nó ngằm ở trong người của mình, nó đủ cái đó,

nó trói buộc mình ở trong này. Bây giờ nó sẵn rồi, nó thành cái lực dữ tợn lắm. Cho nên vì vậy hằng ngày mình nhắc, mình hướng tâm mình nhắc, nó mới cởi mở từng chút, từng chút nó mới ra. Nó ra, những cái sợi dây đó nó đứt ra. Chỉ có pháp hướng là nhắc thôi. Chứ còn cái thất kiết sử này nó độc lắm.

Sư Phước Nhãn: Minh hướng cách nào Thầy?

Trưởng lão: Ví dụ như mình hướng "*Tâm ly dục ly ác pháp*". Nó ly cái đó thì nó cắt cái này. Không ly thì nó không cắt đâu. Rồi mình sống đúng độc cư, nó không phóng dật thì nó cắt. Pháp hướng nhắc hằng ngày nhắc trở thành cái lực. Bởi vậy cái sự tu tập Thầy nói thật sự, nó phải có một sự bền chí, bền chí hết sức với cái pháp Như Lý Tác Ý. Bởi vì nó không thể nào mà nhắc một lần mà nó hiệu quả được. Có người, người ta nhắc mười lần, người ta có hiệu quả. Còn mình nhắc mười lần, trăm lần chưa có hiệu quả. Tại vì cái khối, cái khối nghiệp của mình, cái khối mà kiết sử này nó chặt quá! Cái dây nó buộc chặt quá!

Còn người ta nó, cái dây người ta nó lỏng, người ta nhắc năm, mười lần cái nó được. Còn mình nhắc nó như vậy nó cũng đứt đó, mà đứt không hết. Nó nhiều quá, nó chồng lớp lớp này

kia, nó trói mình nhiều. Cho nên có nhiều người rất là lâu, có nhiều người rất nhanh. Đó, cũng như ví dụ như Thầy trong sáu tháng, còn quý sư nói thật sự ra, nếu mà chuyên cần, phải sáu năm nó mới có hiệu quả. Mà chuyên cần chứ còn tinh tấn, chứ còn mình tu chừng một năm, mình thấy không hiệu quả là mình bỏ, là mình phí rồi. Chứ nó không phải nó đơn giản đâu. Phải bền chí, phải kiên nhẫn dữ lắm. Mình biết, mình tin tưởng cái pháp nó sẽ thực hiện được cứu cánh mình. Mình nỗ lực hằng ngày, mình nhắc: *“Tâm như cục đất, không có tham, sân, si nữa”*. Đó, mình nhắc mà thấy nó cũng còn hoài nó chưa hết, nhưng bền chí. Rồi mình sống cho đúng cách, đúng giới luật. Nhắc như vậy một mặt mình nhắc, một mặt mình sống cho đúng. Một mặt mình đọc cư cho trọn vẹn đừng có để tâm nó chạy theo ra ngoài, thì mình nhắc nó hiệu quả.

Còn mình sống không đúng. Giờ mình cũng tiếp duyên, mình cũng ăn uống phi thời, mình cũng sống theo kiểu mà thế gian là mình nhắc nó cũng không hết ăn thua gì. Bây giờ nhắc nó cả triệu năm cũng ăn thua gì. Mà mình sống cho đúng cái phạm hạnh của mình đi. Rồi cái pháp như lý mình nhắc nó, nó mới dứt hết đó. Chứ còn

mình không nhắc nó thì nó không bứt đầu. Nó nằm ì đó, nó trói chặt mình hơn nữa. Nó làm cho mình ức chế, nó chờ cái dịp nó bung ra, nó còn mạnh hơn nữa, chứ nó không hết. Bởi vì thời gian nếu mà mình tu mà không khéo thì coi như mình nén tâm. Tới chừng mà nó bung ra thì kể như ông trời cũng cản cũng không được, nó đổ ra.

Đó Thì hôm nay Thầy giảng về cái phần mà Năm Hạ Phần Kiết Sử, Năm Thượng Phần Kiết Sử và cái Thất kiết sử. Mà ở trong kinh Trường bộ này, cái tập hai thì cái bài kinh Phúng tụng, thì nó có nói bảy kiết sử, Năm Hạ Phần Kiết Sử, Năm Thượng Phần Kiết Sử, nói đủ hết cho mình hết. Nhưng mà nó không giải thích ra. Nó chỉ nói thôi, rồi mình hiểu sao đó hiểu. Coi như nó cô đọng lại tất cả những cái bài kinh của Phật thuyết, nó cô đọng ra. Cũng như ví dụ như ở trong đó, ví dụ mà nói có như năm pháp, có bảy pháp, có ba pháp...



15-TRÍ TUỆ TRONG ĐẠO ĐỨC



1- TRÍ TUỆ TRONG ĐẠO ĐỨC CỦA ĐẠO PHẬT

(00:00) Sư Tuệ Tĩnh: Kính bạch Thầy nó có nhiều cái nó phi lý. Chẳng hạn như người ta dâng mình cái miếng dưa hấu. Cái ăn luôn cái vỏ, không bỏ vỏ, nói người ta dâng ăn hết. Rồi dâng mấy cái bánh ít đó, rồi con thấy quất luôn vỏ luôn. Ăn thịt ăn vỏ luôn. Con nói cái này nó có trí tuệ đâu mà sao kỳ vậy mặc dù người ta dâng mình.

Trưởng lão: Đó đó là cái sai. Ví dụ như người ta cho mình trái dưa rồi mình cũng ăn cái vỏ cái chết.

Sư Tuệ Tĩnh: Rồi con thấy mấy cái này kỳ quá mà sao nó nói là: “*Để trong giới luật*”. Chắc con nói là: “*Chắc có lẽ họ thêm làm sao đó*”.

Trưởng lão: Cái đó là người ta thêm, sau này người ta thêm để làm cho hay vậy. Tức là làm khổ mình đó. Ăn cái vỏ mà nó bắt mình phải nuốt. Thì như vậy làm khổ mình, nó có tốt lành gì trong đó, nó đâu có trí tuệ đâu. Cái đó lại là khổ hạnh.

Đối với Thầy, Thầy nói thật sự ra cái gì phi lý

là mình không chấp nhận, bởi vì đạo Phật đạo trí tuệ mà. Mà trí tuệ trong đạo đức, đạo đức tức là không làm khổ mình. Mà mình ăn vậy nó nguy hiểm cho cơ thể mình, thì tức là mình thiếu đạo đức với mình rồi. Cái đạo đức nó quay ngược trở lại.

Mình đối với mình mà mình làm cho nó khổ thì tức là mình đã thiếu đạo đức. Cũng như người ta chửi mình mà mình tức sân lên, tức là mình thiếu đạo đức với mình rồi, mình đã làm nó khổ. Quay ngược trở lại mình mới thấy cái đạo đức của mình đối với mình. Còn quay ra thì đạo đức của mình đối với người khác đừng làm khổ ai thì đó là đạo Phật đó.

Bởi vậy Thầy nói thật sự ra Thầy xây dựng cái đạo đức của đạo Phật để cho người ta thấy được con đường giải thoát của đạo Phật thực tế mà. Thực tế ở trong cái đạo đức. Bởi vì trí tuệ với giới hạnh, giới hạnh là đạo đức chứ gì? Đạo đức với trí tuệ nó kèm theo, nó cặp theo hai cái này nó đi song song với nhau mà. Cho nên đâu có ngu si gì mà mình làm mình thiếu đạo đức. Mình làm khổ mình là thiếu đạo đức rồi.

Sư Tuệ Tĩnh: Con có quen với nhiều người đó Thầy, họ cũng đệ tử của Thầy Thanh Từ. Họ

sống biệt lập ở ngoài. Họ có miếng vườn rồi họ trồng cây. Rồi họ nhờ vào cái số đó mà họ sống. Chứ không có đi y bát như đức Phật ngày xưa. Cái đường lối sống để tu tập như vậy nó có đúng với chánh pháp không hay là?

Trưởng lão: À thật sự ra con người không thể nào mà tự mà sống, mình có tiền bạc hay cái gì đó, mình có cái vườn cây mình sống đi, người đó coi vậy chứ họ là người chủ vườn rồi. Nghĩa là bây giờ mình muốn sống nó thì mình phải chăm sóc nó. Mà chăm sóc nó là không phải đúng cách Chánh nghiệp rồi, nó là Tà nghiệp rồi. Cho nên mình sống là mình phải du Tăng khát sĩ, mình đi xin chỗ này, chỗ kia mình sống mới đúng hạnh.

(02:26) Còn không đó thì ví dụ như quý Sư đến đây. Ví dụ bây giờ mình không có đi ra ngoài mình xin được, thì mình đến nơi cái tu viện, cái chùa nào mình xin người ta lo cho mình thôi. *“Tui xin cơm mấy người, mấy người có thì mấy người cho, mấy người không có thì tui ra chỗ khác tui ở tui xin. Có vậy thôi ai có lòng cho tui ở”*.

Đó Thầy trong những ngày mà Thầy đi du Tăng khát sĩ cũng vậy, Thầy đi tới chùa này, chùa kia Thầy xin. Ai cho Thầy ở đó năm ba bữa, Thầy đến chùa khác Thầy không có xin. Nghĩa là Thầy

không có chùa, không có cửa cái, nhưng mà Thầy tu rất là tốt. Bởi vì Thầy xả tâm đó.

Còn họ làm vậy chứ họ dính. Họ có cái pháp họ tu nhưng mà pháp họ tu, họ bị dính, họ không có xả đâu. Họ sống chết với cái khu vườn của họ, cái nhà của họ, dù là nó xấu đi cũng là cái cốc, cái thất của họ. Họ dính, họ đi họ không nở, họ còn thương tiếc nó hà. Rồi vì cái cuộc sống họ đó, họ phải sống họ phải chăm sóc. Họ chăm sóc, họ trở thành một nhà làm vườn. Còn không thì họ làm ruộng mà sống thì coi kể như. Bởi vì Thầy nói những cái điều kiện mà các Tổ của bên Trung Hoa đó, như tổ Bách Trượng đó, nói: “*Nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực*”. Một ngày không làm, một ngày không ăn thì cái này là ông nông dân rồi.

Thầy nói “ông nông dân chứ ông không phải là người tu của đạo Phật đâu. Cái này là Tà nghiệp chứ không phải Chánh nghiệp đâu. Cái này là đối với xã hội chủ nghĩa thì hay chứ còn đối với đạo Phật thì không hay chút nào đâu, ông không có giải thoát đâu”. Thầy xác định mà “*mấy ông Tổ này là mấy ông Tổ chỉ biết làm ăn thôi*”.

Còn đối với đạo Phật thì bây giờ chúng ta khéo léo, chúng ta xin Phật tử: “*Bây giờ quý vị giàu*

có, quý vị giúp đỡ cho các Sư người ta ăn người ta tu. Người ta tu thật sự người ta xin ăn để người ta giữ được cái Chánh hạnh”.

Ngày xưa đức Phật đi xin ăn. Đức Phật là con của một nhà vua và đệ tử của đức Phật là toàn là những hạng vua không. Nhưng mà đức Phật vẫn đi xin ở ngoài dân gian, chứ không phải là xin của vua không đâu. Lẽ ra thì ông vua ổng bao giờ ổng để cho ông Phật mà phải sống đi xin như vậy, nhưng mà ông Phật không chấp nhận.

Thầy cũng vậy. Bây giờ Thầy ở đây thì suốt đời Thầy ăn hoài không hết chứ gì. Nhưng mà Thầy không chấp nhận điều đó đâu, Thầy đi xin chùa này chùa kia. Thầy không xin ngoài dân gian nhưng mà chùa bây giờ giàu quá Thầy tới Thầy xin. Họ cho Thầy ăn không hết mà, họ đã nấu ở sẵn chùa, thì cần gì phải xin dân gian.

Cho nên Thầy đi chỗ này, chỗ kia điều kiện là để xin. Ai nấu gì cho ăn nấy không chê dở, chê ngon. Bởi vì họ cho mình ăn mà đâu có chê. Còn nhiều khi mình ở chỗ này, chứ nhà bếp mà cho mình ăn dở mình chê, không được rồi. Bởi vì mình có quyền mình trụ trì rồi. Còn Thầy coi như là Thầy đến chỗ khác Thầy đâu có trụ trì đâu. Đó là Thầy phi được cái tâm danh lợi của Thầy rồi.

(04:55) Rồi đi đó Thầy không ở đây, Thầy xin cô Út cho Thầy ít tiền để mà Thầy đi xe. Rồi bắt đầu kêu xe vô chớ Thầy thì bắt đầu cô Út trả tiền xe. Rồi gọi tiền xe đó, trả tiền xe, Thầy đi đến cái điểm nào đó thì cái người lái xe này, họ ra đó họ trả tiền xe cho Thầy đi. Thầy cũng khỏi cần cất giữ tiền bạc, cuộc đời Thầy khỏe re, Thầy không có tiền. Nhưng mà đến đó Thầy ở thời gian đó, rồi đó Thầy đi đó thì Thầy xin vị trụ trì ở đó cho Thầy giúp Thầy mua vé xe hay là cho Thầy lên xe. Thì kêu cái người đến chớ Thầy đến đó mua vé xe, Thầy lên xe. Thầy đến cái địa điểm đó thôi, Thầy xuống xe, Thầy không cất giữ tiền bạc, đến đó xin ăn. Cuộc đời Thầy là du Tăng khát sĩ thật sự, không cất giữ tiền bạc.

Mà đến đâu Thầy xin ở đó. Mà cái phước báu dữ lắm, coi như là không thấy được. Người ta rất là quý trọng, người ta rất kính nể mình. Mà tự tâm mình, mình cũng thấy thanh tịnh, không bị sai, không bị cái gì. Mình đi đến đó thôi, chứ mình cũng không có tiền mình đi nữa, nó không có sai mình đi bậy. Chứ còn có tiền nhiều khi *“ờ thôi tới chỗ này, cái điểm này, chùa này, thôi mình ghé thăm cái người này chút”*.

Thì có tiền mình mới đi được, chứ không tiền

bây giờ nữa đường mình xin ai giờ đây, biết ai cho mình. Thôi! Mình tới địa điểm này thôi, không có đòi hỏi nữa. Rồi từ địa điểm này muốn dời đi địa điểm khác thì nó có nhất định cái chỗ đó, không có đi chơi bậy bạ được. Đó nó thu thúc mình ở trong cái khuôn khổ của nó.

Mà chính chỗ đó là đức Phật đã dạy rồi: *“Không nên cất giữ tiền bạc”*. Vì cất giữ tiền bạc nó sai mình chạy lắm. Hay lắm! Tại bởi giải thoát nó giải thoát hoàn toàn, nó làm cho tâm mình nó nhẹ nhàng, nó thanh thản lắm, nó không còn vướng bận. Chứ mình cất giữ tiền bạc nó lại không có được như vậy. Cho nên từ đó mình mới thật sự ly, ly sạch là cái tâm của mình nó mới, nó gan dạ lắm, nó không có sợ nữa.

Còn cái hơi bây giờ mình nhút nhát lắm. Bởi vì không biết có tiền đi rồi, lỡ đi rồi, rồi không biết tới đó rồi làm sao đây, nó lo lo. Còn Thầy thì bây giờ nó không còn lo nữa, nó hết rồi. Tại vì nó đã thuần thục từ cái tâm cho đến cái hành động sống hằng ngày. Nó quen rồi, còn các sư thì cũng chưa có quen về cái hạnh đó được.

Sư Phước Nhãn: Cũng còn dính mắc chút chút.

(07:09) **Trưởng lão:** Bây giờ đó, coi như là mình chưa có đủ cái khả năng mình phải tu. Mình tu mình xả hết rồi, cái tâm mình mới vững rồi nó không lo. Thầy nói đến nỗi mà Thầy ví dụ như bây giờ lỡ đường đi nữa, xe cộ mà lỡ đường đi, moi bình bát ra đi xin. Công an có bắt thì Thầy không có ngán đâu.

“Ờ mấy ông bắt cái người mà gian xảo, chứ còn cái người tu thật thì mấy ông bỏ trong khám thì kể như là ở đó cũng tu chứ không gì đâu sợ. Tại vì cái duyên bây giờ xe cộ nó lỡ đường nó hư rồi bây giờ nó nằm đây, nó không có tới địa điểm này được. Thì đúng giờ ngộ bây giờ nó không có cơm ăn thì tôi đi xin ăn, chứ bây giờ không lẽ tôi nhịn đói, tiền tôi đâu có ở đây mà tôi mua. Vậy tôi phải ôm bát tôi đi xin thôi, để tôi sống, chứ không ấy là tui chết đói hay sao? Mấy ông nghĩ sao? Còn không ấy mấy ông cứ cho cơm tôi ăn đi, rồi tôi đi về xe tui đi, có vậy thôi”.

Không ai bắt Thầy hết nên Thầy không sợ ai hết. Còn mấy người mà mới nhút nhát đó sợ đi vậy công an rồi nó bắt này kia rồi bị. Giáo hội có ra lệnh đó “người nào đi xin đồ nó bắt”.

Thầy nói: “Giáo hội ra lệnh thì ra, làm cái gì người tu mà ra lệnh được”. Chỉ có mấy cái người mà người ta mạo danh đó người ta sợ thôi, những

người mà thật tu không phải.

Trên bước đường Thầy đi du Tăng thì chắc chắn là một thời gian nữa là Thầy cũng ôm bình bát Thầy đi. Thầy cũng mang y như quý sư Thầy đi, đi đâu Thầy cũng mang y như vậy Thầy đi, Thầy đi xin ăn.

(08:35) **Sư Tuệ Tĩnh:** Con định dâng Thầy một bộ y mới. Nhưng mà không biết Thầy có mặc bộ y đó không hay là như thế nào?

Trưởng lão: Thầy có Thầy có y chưa rách. Có Thầy có mấy y.

Sư Phước Nhãn: Chứ y mới con cũng còn nhiều đó. Để con cũng không có làm gì. Con thấy con để cũng không có mặc nhiều.

Trưởng lão: Thầy ít có mặc lắm, Thầy ít có mặc. Coi như thỉnh thoảng như làm lễ gì đó, hôm qua Thầy làm lễ Thầy mặc. Rồi như khi nào mà Thầy, đêm nào mà Thầy ngồi thiền đồ đó. Bởi vì mình ngồi thiền mình thực hiện cái tướng phước điền mà. Chứ mình đâu có ngồi thiền mà cái kiểu mà như các sư, các Thầy mà bên Bắc tông muốn ngồi sao thì ngồi. Ngồi thiền là mình phải thực hiện tướng phước điền, là mình phải vấn y đàn tràng, không được hở hang.

Cho nên vì vậy mà đêm nào mà Thầy ngồi thiền mà Thầy nhập định là đêm đó là Thầy. Sáng thấy Thầy quét mà Thầy mang y theo đó, là đêm đó là Thầy nhập định để phục hồi lại cơ thể của mình nó đã bị hao hụt mất đi khi mình làm việc nhiều quá. Còn không thì thôi, Thầy không thấy Thầy mặc y đó đâu thì không có ngồi thiền. Cho nên Thầy khi nào mà, bởi vậy Thầy học đạo đức rồi, giới luật của Phật rồi, làm cái gì Thầy phải làm theo đúng cái tướng phước điền của nó hết, chứ không có nói làm lời thôi được.

(09:50) Bởi vì cái đó là thể hiện. Thí dụ như bây giờ thành linh có một người nào, mình đang ngồi thiền nè, mà mình ở trần mình ngồi. Thì người ta đến đây đâu phải tướng phước điền đâu. Là một cái ông võ sư, hay hoặc là cái ông võ luyện võ nào. Bây giờ ông tập luyện để mà ông vận dụng nội công, ông kiểu này, ông ngồi trần ông vận dụng nội công, chứ đâu phải người tu. Người tu là y áo người ta mặc đàng hoàng người ta ngồi thiền. Cho nên khi mà người ta vào hơi thở mình không thở, người ta thấy mình y áo đàng hoàng người ta biết mình chơn tu rồi. Đó vậy đó, người ta kính trọng mình.

Cho nên Thầy nói thật sự cái y của Thầy là sử

dụng đúng. Thầy không. Tại sao người ta nói: “Sao Thầy lại vấn y Nam tông mà không là đắp y Bắc tông, mà Thầy lại mặc chiếc áo của Bắc tông?”.

Thầy nói: “Chiếc áo này là chiếc áo dài của dân tộc Việt Nam, Thầy là người Việt Nam”. Cho nên Phật giáo đến Việt Nam Thầy vẫn là mặc chiếc áo Việt Nam. Nhưng mà cái oai nghi tế hạnh của một đức Phật ngày xưa, khi Thầy làm cái việc Phật sự là Thầy phải vấn y áo của đức Phật. Còn Thầy tiếp khách, Thầy vẫn là người Việt Nam, Thầy mặc chiếc áo này Thầy tiếp, Thầy quý trọng mấy vị khách. Thầy có cái tinh thần của Thầy lắm. Thầy là người Việt Nam, chứ không phải Thầy người Ấn Độ. Cho nên Thầy luôn luôn Thầy mặc chiếc áo của dân tộc.

Thầy không mặc chiếc áo tay rộng của Trung Hoa đâu, cái áo tay rộng đó là Trung Hoa. Người ta nói y hậu đó, cái hậu là cái áo phải rộng, còn cái áo này là cái áo dài của dân tộc. Còn cái áo mà Thầy mặc cái áo trong này có cái vạt miêng là cái áo bà ba của dân tộc mình, kèm theo cái miêng để gọi là cái áo tu.

Cái người dân bình thường người ta mặc chiếc áo bà ba thì người chỉ có gắn hàng nút ở giữa thôi. Còn mình tu sĩ thì kéo thêm cái miêng này để cho thành dạng tu sĩ. Nhưng mà chiếc áo bà ba đâu

mất, đầu mất cái dạng của nó. Sau này mình may cái áo vạt miêng này nó dài thòng xuống vậy, chứ còn sự thật ra nó ngắn gọn cũng như chiếc áo bà ba của người dân của Việt Nam mình.

Còn lấy cái màu đà này là cái màu của người miền Bắc, cái màu xuất xứ của dân tộc của mình. Chứ đức Phật người ta chọn cái màu như mấy sư mặc đó, chứ đầu có chọn cái màu này. Đây là cái màu của dân tộc, cái màu nông dân.

Thầy thấy mình là cái người dân Việt Nam mình gần gũi, tinh thần dân tộc. Cho nên Thầy hành Phật sự đó, tất cả mọi cái Phật sự đều là Thầy vấn y, y như mấy sư. Mà chứ Thầy không có đắp y Trung Hoa. Bởi vì Trung Hoa nó chế ra, nó không phải là của Phật. Cái hình ảnh của Phật nó không giống vậy. Đó là của mấy sư để ra, chiếc áo tôn giáo của mấy sư.

Sư Tuệ Tĩnh: Đó mấy lúc sau này mấy ông còn đội mũ, đội đồ nữa Thầy.

(12:34) **Trưởng lão:** Đó thì mũ Tỳ Lư đồ đó. Bởi vì theo cái phong kiến của nhà Vua thì các quan mà vào chầu Vua đều đội mũ. Mà cái ông Thầy chùa là Quốc sư mà lại cái đầu để trọc không đội có mũ thì không được. Ông Vua ông chế ra

cái mào cho ông Thầy chùa đội. Kiểu là chế cái mào làm quan ở trong triều, gọi là Quốc sư.

Sư Phước Nhân: Chế lần lần hết.

Trưởng lão: Lần lần nó bị thế tục hóa, phong kiến thế tục hóa nó. Nó hóa tôn giáo thành ra nó sai lệch đi. Cho nên Thầy cái gì mà cái của Phật thì Thầy giữ nguyên chất của nó. Nhưng mà cái lúc đó nếu mà người Ấn Độ thì Thầy hoàn toàn làm bằng y vậy hết. Đúng là cái y áo của người Ấn Độ, dân Ấn Độ nó mặc như Thầy, như quý sư vậy đó, phải không? Người dân của nó, nó cũng vậy hà. Chứ đâu phải đó là chiếc áo của dân tộc của người ta mà. Nhưng mà cái màu sắc thì nó phải chọn khác, tại vì mình tu sĩ. Đó nó vậy thôi, nó khác màu.

Còn dân tộc Việt Nam thì không có mặc những cái đó. Nhưng mà họ may cái áo họ mặc, do đó mình tùy thuận. Nhưng mà dù sao đi nữa cái chiếc áo, cái y của Phật cũng là cái người ta đã nhìn thấy được cái tôn giáo. Còn mặc cái áo như Thầy thì người ta nói người ta không có thấy cái tôn giáo, mà người ta thấy mấy ông Thầy chùa, người ta coi rẻ lắm Sư.

Thầy nói thật sự đó, họ nhìn chiếc áo này, bị

chiếc áo này nó làm bậy bạ đủ thứ hết. Cái chiếc áo này nó có vợ, có con nũa, nó uống rượu, rồi nó ăn thịt nũa, cúng bái tụng niệm làm những chuyện mê tín đủ thứ hết. Nó coi giờ, coi ngày tốt xấu, nó bói khoa, cái chiếc áo này, nó đủ các thứ hình dạng hết.

Sư Phước Nhân: Còn hơn ngoài đời nũa.

Trưởng lão: Nó hơn ngoài đời, họ coi rẻ lắm. Họ coi đến, họ xem thấy cái chiếc áo này họ coi nó rẻ luôn người mặc. Nhưng mà chiếc áo của quý Sư đó, họ cảm nhận, họ biết đó là Phật giáo. Còn cái này cái thứ gì đâu, Phật giáo gì đâu, kỳ lắm. Nhưng mà nó là chiếc áo dân tộc. Họ mang chiếc áo này họ làm bậy, ảnh hưởng lắm, khổ lắm, thấy khổ rồi đó.

Sư Phước Nhân: Bữa nay Thầy nói tụi con mới hiểu cái ý đó.

Trưởng lão: Chứ thật ra thì người ta nói: “*Tại sao mà Thầy đi vào Nguyên Thủy Nam Tông mà sao Thầy không ăn mặc giống như quý sư?*”. Thầy nói: “*Đâu phải*”. Mà tại sao Thầy cũng không Bắc tông hoàn toàn?

Đúng là Thầy từ Bắc tông mà Thầy đi đến Nam Tông. Từ cái chỗ tu tập của Thầy nó chuyển

dẫn đến Nam Tông. Mà Thầy đến Nam Tông Thầy cũng không phải là vào ở trong cái giáo hội của Nam Tông mà xuất gia. Mà Thầy đến cái Nam Tông với cái pháp môn của Phật.

Sư Phước Nhẫn: Nhờ cái pháp môn chuyển hóa.

Trưởng lão: Chuyển hóa để mà giải thoát được khổ đau. Và thông suốt được cái giáo pháp chơn chánh của đức Phật. Và cũng từ đó Thầy muốn làm sáng tỏ ra. Cho nên quý Sư gần gũi với Thầy lắm.

(15:17) **Sư Tuệ Tĩnh:** Dạ, với trở lại pháp hành đó. Hởm rày con thấy cái tâm mình nó tạp niệm nhiều quá. Gần hai ngày nay nó phóng dật, tạp niệm, vọng tưởng tùm lum hết trơn đó. Mà con không cái nguyên do làm sao?

Trưởng lão: Cái nguyên do không biết sao phải không?

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ, con mới truy ra đó thì con nói một đó là tại mình tham cái vụ mà thanh tịnh mình hành nhiều quá đi. Không lẽ hành nhiều quá mà nó nhức đầu thì nó tạp niệm. Với thứ nhì nữa cái lo nữa là vấn đề lo ở đây không biết được có lâu không để mà tu tập. Bởi vì ở đây thì phải có

cái giấy tạm trú, tạm vắng.

Mà con lo cái giấy tạm trú, tạm vắng con gọi điện thoại về người ta đòi con hai trăm. Con gửi xin tiền được con gửi hai trăm ngàn về. Rồi mười ngày sau nó cũng không gửi giấy lên. Cái điện thoại, nó nói gửi rồi. Con nói gửi rồi sao không tới. Rồi nó nói nó lạc. Nói thôi vậy làm cái sau đi gửi bảo đảm, bị lần thứ nhất con dặn gửi bảo đảm. Nói ừ làm lần thứ nhì gửi bảo đảm lên trên này tới bữa nay cũng chín ngày con cũng không thấy nữa. Trong bụng nó cũng run quá đi không có rũi ở dưới đây tu tập không được với Thầy nó cả một vấn đề tiếc.

Bị gì đi mấy cái chùa khác thì nó không có cái pháp học, không có pháp tu. Ở đây thì con thấy nó đúng chuẩn. Mà giờ thiếu cái phần đó, bởi nó cũng hơi lo. Bởi vậy lúc đầu Thầy gặp con Thầy có nói: *“Nhiều khi nó không đủ duyên thì đi vô công an thì sao?”*

Con mới nhớ lại có lẽ Thầy tuyên đoán trước Thầy nói con ghê quá. Giờ hai ngày nay tu không có được. Vô ngôi cái thì nó phóng tâm. Mình đi kinh hành chút xíu nó cũng phóng tâm, nó tạp loạn tầm lum không có gì được hết. Mình xách chổi quét thì quét nó cũng không, mọi lần quét

thì biết quét, bây giờ quét nó cũng không biết luôn nữa. Nhờ Thầy dạy con với.

(17:06) **Trưởng lão:** Bây giờ đó mình cứ đặt thành cái vấn đề. Mình chỉ là một người quyết tu thôi không còn sợ hãi cái gì nữa. Sống chết còn không lo mà huống hồ lo cái thứ lặt vặt đó làm gì. Ở cái duyên phước mình tu là phải chuyển hóa được cái nghiệp. Sẽ có giấy tờ hỏi không có lo, bây giờ cứ lo tu mà thôi. Ở mà nếu mà cái nghiệp của mình nó tới đâu thì mình giải quyết tới đó. Thì sẽ an tâm và vì vậy mình không có lo. Nghĩa là mình cứ tu để mình chuyển hóa.

Còn mình bây giờ có lo cũng không có chuyển được nó đâu. Ở bây giờ mình làm hết phận sự rồi, mình gửi giấy, gửi này kia rồi đó cho người ta làm, gọi điện thoại cho người ta làm. Người ta có gửi không gửi kệ nó cứ ở tu đi, chừng nào chúng bắt hả hay. Đó, thì chừng đó Thầy giải quyết chứ không gì.

Sư Phước Nhân: Dạ, cứ yên chí như vậy.

Trưởng lão: Chứ bây giờ mà cứ mình lo cũng không được đâu. Mà bây giờ nó không đủ duyên, bây giờ có muốn ở cũng không được. Thầy nói thật sự bây giờ cái duyên mình nó chưa đủ mà.

Mặc dù mình biết tốt, nhưng mà vì hoàn cảnh xã hội nó chưa cho phép.

Thì duyên này chưa đủ thì, bởi vậy Thầy mới nói là Thầy sẽ xây dựng một cái trung tâm an dưỡng ở ngoài kia kia. Để cho Tăng, Ni và cư sĩ người nào xin vào nghĩ ở đây, an dưỡng ở đây thì nhà nước cũng phải cho phép chứ không có. Bởi vì đã chấp nhận Thầy, giấy phép này cho mở cái trung tâm an dưỡng chứ gì? Thì người ta về đây người ta nghĩ một tháng, hai tháng, một năm, hai năm tùy theo người ta muốn nghĩ an dưỡng ở chỗ cái khu này, cái thời gian nào đó thì người ta đến người ta xin.

Thì bây giờ Thầy đăng ký với nhà nước là cái người này người ta có đến xin an dưỡng ở đây. Thì cái này là nhà nước chấp nhận cái khu an dưỡng chứ không phải để cái chùa, cho nên họ đâu có đến đây tu. Vì vậy mà các sư sẽ xin đến đây an dưỡng thì các sư sẽ yên ổn mà vô an dưỡng, mà tu vậy suốt cuộc đời của mình cũng không sao hết.

Sư Tuệ Tĩnh: Như ở Phước Sơn đó Thầy, chùa Phước Sơn con ở đó. À hàng trăm người một khóa thiền vậy đó, không có cần đăng ký đăng gì hết. Quý sư lại đó cứ lại ở ở thôi à, không có ai nói năng gì hết trơn. Mà ông Trụ trì lâu lâu cái ống

đi bì thơ, bì thơ cho mấy cái kia rồi thôi, không có sao hết trơn. Không có ai nói năng gì hết trơn, không có giấy tờ gì trơn trội.

Trưởng lão: Thì đó, phải đi cho tiền nữa.

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ, Lâu lâu cũng lì xì, lì xì.

Trưởng lão: Bỏ thơ vô à.

Sư Tuệ Tĩnh: Còn cái chuyện an dưỡng đó Thầy xin phép chưa Thầy?

(19:09) **Trưởng lão:** Thầy sẽ xúc tiến Thầy lo cái vấn đề kinh tế xong rồi, tức là mở mấy nhà máy đó. Thì coi như là mấy người cư sĩ đó, giờ coi như là chú Tâm đó chú tập hợp chú giải quyết mấy cái nhà máy này, dựng mở mấy cái nhà máy này. Bắt đầu nó chạy dựng có kinh tế đó, rồi bắt đầu hồi sáng này mà Thầy tiếp với hai người đó đó. Họ cũng là những người mà làm kinh tế để mà lo. Khi mà những kinh tế này nó có rồi thì bắt đầu cái trung tâm này xin phép dễ lắm.

Bởi vì coi như là nhà nước họ ở ngoài đó thì đã trình họ cái dự án về cái trung tâm này rồi mà. Từ ở xã, rồi huyện, rồi tỉnh nó đã thích rồi. Kêu là nó mời Thầy biểu Thầy ra cứ tụi nó sẽ cho phép. Bởi vì nó đọc Thầy đưa gửi cho tụi nó đọc

hết rồi. Thầy sẽ xin phép làm, cái khu đất Thầy mua là mục đích làm như vậy ở khu vực tụi nó mà. Bây giờ nó đã đồng ý rồi, nó mời Thầy, nó cứ kêu gọi nhắc Thầy hoài. Nhưng mà Thầy bây giờ phải làm những cái nhà máy có những kinh tế, rồi mới ra ngoài này xây dựng. Nghĩa là tổ chức một cái đời sống chúng ta vô đó tu là đi xin ăn không à, ở trong đó hẳn hoi à.

Mà cái đời sống nghĩa là vô đó thì coi như cũng như là một cái khu mà đức Phật ngày xưa, mà người cái nhà tranh vách lá nhỏ nhỏ, nhỏ nhỏ, rải rác ở trong cái triền núi, cái khu núi, ở chân núi Minh Đạm đó. Chúng ta vô đó cái người Thầy cấp cho cái thất đó rồi, điện nước Thầy truyền tới nơi, tới chỗ. Tới giờ cái xin ăn rồi về tu, tu như vậy đó, sống độc cư không có được.

Sư Tuệ Tĩnh: Chắc còn một hai năm nữa mới chắc được.

Trưởng lão: Thì cái lẽ rằng nó phải có thời gian, mà Thầy nói rằng cái phước nó không chừng, cái phước mình nó đủ thì nó sớm. Còn cái phước nó chưa đủ thì nó còn kéo dài lâu, là vì cái kinh tế làm nó trực trặc.

Sư Tuệ Tĩnh: Về cái phần làm kinh tế con

cũng có cái ý là Thầy làm cái hội bảo trợ viện an dưỡng đó. Hội viên gồm tất cả Phật tử trong nước và ngoài nước, họ phát tâm trong một tháng họ hùn phước bao nhiêu vậy đó. Thì cái nguồn kinh tế đó là căn bản cộng thêm cái phía nhà máy.

Sư Phước Nhân: Dạ với lại con cũng góp ý thêm. Ví dụ ở bên ngoại quốc đó Thầy nó có cái là những Phật tử cúng chùa đó, hay là cúng cho nhà thờ hay gì đó thì cái số tiền đó nó được trừ thuế. Thì nếu mà mình có làm cái reship đó. Mình làm hai thứ chữ để đăng mình có thể mình gửi cho họ về bên đó họ lấy cái đó họ trừ thuế lại. Thì không bao nhiêu nhưng mà Phật tử họ muốn như vậy đó, họ thích vậy đó. Dạ con thấy vậy.

Sư Tuệ Tĩnh: Phật tử ở bên Mỹ, bên Úc, rồi bên Pháp bên đồ của Thầy họ có ra đó cái tổ chức nhiều, cái bắt đầu họ vô danh sách. Cái mỗi tháng họ gửi về cho mình bao nhiêu đăng có cái nguồn thu chắc ăn.

Trưởng lão: Cái đó cũng là cái hay đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Cộng thêm cái nguồn thu là cái ban ngoại giao đi xin mấy ông tỷ phú đó Thầy. Con cũng có biết mấy cái chuyện, mấy cái chỗ mà ăn chơi của mấy ông tỷ phú xì tiền một cái là

mình góp cả năm không bằng. Thì con thấy nó ăn chơi không, thì chưa có lại đó nữa, cũng tổ chức ăn uống đồ vậy đó, nhưng mà làm việc từ thiện. Cái đó cũng như là cái model nó như vậy, model làm từ thiện. Cho nên mình vô ngay chỗ đó được là mình xin một cái, cái là mình xài một năm cũng không hết nữa.

Trưởng lão: Trời mình được vậy đó mà mình ăn ngày một bữa mình ăn sao cho hết.

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ hể mà một bữa ăn trưa của nó là mười nghìn đô là bình thường.

Trưởng lão: Trời đất ơi!

Sư Tuệ Tĩnh: Đó, còn ăn sáng là một ngàn đô, nhưng nó xài vậy là nó xài bình thường, vì nó tỷ phú rồi mà.

Trưởng lão: Quá trời!

Sư Tuệ Tĩnh: Đó, thành ra vô mấy cái chỗ đó mình vô mà nó chịu mà phát tâm mà nó giúp mình một cái hay không.

(22:32) **Trưởng lão:** Với nếu mà nó thấy được mà mình tu hành sống đúng nghiêm túc như vậy, nó phát tâm được là kể như nó nuôi mình đó thì coi như mình hết lo rồi.

Sư Tuệ Tĩnh: Bên cạnh cái hội bảo trợ thì có cái ban vận động của mỗi nước đó. Đi lại mấy cái hội từ thiện với mấy chỗ người ta chuyên môn làm mạnh thường quân đó cái mình xin để mình có cái nguồn thu nó vững lắm.

Trưởng Lão: Hay quá ha.

Sư Tuệ Tĩnh: Cái đó nó không có trời sạt nhiều. Chứ cái chương trình này con thấy nó lớn lắm Thầy ơi không có nhỏ đâu. Bị gì cái con cũng nghĩ hồi xưa con ở Biên Hòa đó, thì lúc con còn đi học thì con có người bạn cũng tu trong đạo Thiên Chúa. Thì ở trên Hồ Nai người ta làm nguyên cái nhà thương lớn lắm bây giờ họ bàn giao lại cho nhà nước. Trong đó mấy Sơ với mấy Cha đó là làm y tá với điều dưỡng được luôn, với có y tá ở ngoài, bác sĩ ở ngoài luôn. Hoàn toàn ở đó là nhà thương miễn phí không hà. Họ lập cái nhà thương cũng rất là lớn đầy đủ tiện nghi.

Trưởng lão: Ừm, bên Thiên Chúa.

Sư Tuệ Tĩnh: Còn bên Phật giáo mình hồi đó tới giờ thì không có cái đó đó. Toàn là cất cái chùa to Phật lớn không à, còn mấy nhà thương thì không ai làm hết đó Thầy ơi, còn Thiên Chúa họ làm rất là hay. Còn Thầy làm được một cái đó là

coi như là nổi tiếng đó.

Trưởng lão: Nói chung là Thầy đang nghĩ tới những lợi ích cho xã hội.

Sư Tuệ Tĩnh: Khác với là họ tụ tập ủng hộ nhiều lắm.

Trưởng lão: Thầy sẽ cố gắng Thầy làm chứ. Nhưng mà cái chính của Thầy là Thầy nhắm vào cái khu vực chuyên tu này để mà giúp cho. Còn cái này là chỉ làm việc xã hội. Từ cái xã hội này người ta thấy đúng và cái đường tu nó đúng. Thì cái xã hội này người ta đến đây an dưỡng người ta thấy đúng, người ta hỗ trợ nữa để mà phát triển cùng nhau đi đến với đạo Phật. Mình đem cái đạo đức dạy cho cái xã hội.

Sư Tuệ Tĩnh: Trong đó mình tổ chức đọc cư cho cư sĩ đó, mình làm một ngày đến bảy ngày họ thích đọc cư họ cũng vô họ cũng tốt.

(24:16) **Trưởng lão:** Đó! chính là Thầy biết là Thầy dạy cho họ theo kiểu thọ Bát Quan Trai đó. Người mới thì đến trong mười hai tiếng đồng hồ, người lâu lâu thì được một ngày, một đêm. Lâu nữa thì được ba ngày, ba đêm rồi một tuần lễ, hay năm ngày. Đó, Thầy đã ở đây Thầy tổ chức, Thầy thấy mấy cư sĩ họ sống được, họ tu được, rồi cách

thức các pháp có pháp tu rồi họ thấy họ thích lắm.

Đó như cái chú cư sĩ ở gần đây thôi, cứ mỗi tháng nào cũng về đây hết, thọ Bát Quan Trai. Tập dần mà, tập dần cho nó quen, quen đến khi mà nó đủ duyên rồi cái mình ly gia cắt ái luôn. Gia đình nó cũng không có, nó thấy nó cũng sung sướng. Cả cái gia đình người ta cũng đều hướng theo cái tu hành. Người ta có ra đi mình cũng về, mình ở lại tập tu, phải tập dần.

Mà cái cơ sở ở ngoài đó mà được vậy, cái số cư sĩ cũng đông lắm đó, Thầy cho một cái thất ở đó. Ở đây bởi vì nhà nước khó khăn quá. Thầy thì không có bỏ phong bì, chứ còn Thầy bỏ phong bì chắc cũng được. Nhưng mà Thầy không có làm điều đó, Thầy sợ nhà nước đánh giá mình chổ đó. Chứ làm thì được, đó thì tui nó ăn rồi. Nhưng mà họ coi mình rẻ, nó ăn chứ nó coi mình giá rẻ mạt, Thầy nói nó khó.

Sư Tuệ Tĩnh: Nó quen ăn rồi Thầy ơi. Chứ không có đánh giá đâu, còn mừng đó.

Sư Phước Nhãn: Nhưng nó đánh giá mình đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Không nó cũng không đánh giá đâu, nó mừng thấy mồ.

Trưởng lão: Nó thì nó mừng một lễ. Nhưng mà nó mừng ở trong cái tiền bạc của mình cho nó. Mà sự thật ra nó cũng trong thâm tâm nó coi mình....

Sư Phước Nhân: Đúng rồi.

Trưởng lão: Còn đối với Thầy bây giờ ở đây, Thầy không cho ăn đồng nào hết. Đó Thầy sống đúng vậy nó rất sợ hãi. Cho nên quý sư đến đây mà ở không giấy tờ đều là nó không dám đến đây quậy Thầy là tại vì nó thấy Thầy biết. Thầy biết rằng giới luật nó sẽ hỗ trợ, chứ còn Thầy không giới đâu. Tại vì Thầy giữ đúng giới luật, cho nên giới luật là Thần hộ pháp, nó hộ pháp. Cho nên ở đây mà có người lạng chạng mà xấu thì mai một nó quậy đó. Mà Thầy biết thế nào cũng có người xấu trong này chứ không phải là toàn nó tốt hết đâu.

Sư Tuệ Tĩnh: Còn giấy tờ của con đó bây giờ con nghĩ luôn hả Thầy? Ta gửi không gửi thì thôi hay mình nhắc người ta?

Trưởng lão: Bây giờ con cứ nhắc người ta, còn con để người ta gửi không gửi thì kệ nó. Mình cứ lo tu thôi.

Sư Tuệ Tĩnh: Con nhớ tới cái con ngán quá.

Đi vô đây ở mà không có giấy thì cũng kì quá.

(26:30) **Trưởng lão:** Đúng là khi mà không có giấy đó, thì chỉ còn có nước là khi mà nó có hỏi đó nói “*tui mới đến, tui mới đến thôi*”, mình nói mới đến thôi.

Sư Tuệ Tĩnh: Giấy chứng minh đồ con có, rồi cái xác con cũng cho luôn, con có giấy chứng xác luôn rồi. Kể như là con chết bất tử thì gọi điện thoại xe nó lại nó xúc đi. Khỏi có tốn hòm, tốn rương gì hết trơn, nó khỏe lắm. Giấy thì mình có giấy căn cước nữa.

Trưởng lão: Chứng minh đồ này kia đủ hết rồi.

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ, không có lo vụ đó nữa.

Trưởng lão: Bây giờ nói: “*Ờ tui mới đến đây thôi, bởi vì nghe chỗ này tu tập tốt và giới luật nghiêm chỉnh, tui đến để tui xem xét coi nếu được thì tui mới xin phép tui mới về, tui tạm trú. chứ chưa được đến đây xin rồi tui không ở, rồi tui ở một bữa, hai bữa rồi mắc công*”.

Sư Phước Nhẫn: Dạ.

Trưởng lão: Ở bữa hai bữa, cứ một bữa hai bữa. Thì mình cứ tu tập lần lượt cái. Miễn là ở đây

người nào cũng giữ gìn giới, chỉ giới mới hỗ trợ được mình. Cái đức giới nó dữ lắm, nó không có cái tà pháp nó đánh mình nổi. Chỉ có cái người nào phạm giới ở đây là nó sẽ bị. Một người phạm giới là nó làm động hết cả đám mình. Mà Thầy tin rằng cái số người mà hay tạp nhạp nó hay bị động, bị phá giới lắm.

Mà Thầy nói những người nào mà sống độc cư đừng nói chuyện, đừng có giảng đồ gì hết thì sẽ giữ gìn giới luật được. Hễ là cái người mà độc cư được thì. Còn cái người mà chạy tới, chạy lui, nói chuyện tới lui đó thì mấy người đó sẽ phá giới. Bắt đầu thì vô thì kỷ luật như vậy, chứ lần lượt rồi sẽ phá. Bị gì nó động rồi, nó động rồi thì từ cái động này nó sẽ chuyển theo những cái phá phạm hạnh, phạm giới, phạm giới khác nữa. Rồi khi cái người này phạm giới nó rủ người khác phạm giới. Mà mà, nó quyến rũ, cám dỗ, chứ nó không có để yên cho mình thanh tịnh đâu, chứ không phải dễ đâu.

Đó ví dụ như chẳng hạn bây giờ một người muốn nói chuyện, cái họ làm bộ họ quét quét đi gần mình, cái họ nói mình câu này. Thì từ cái chỗ mấu chốt này nó móc ra từ từ, từ từ đó cái nó quen thân rồi cái bắt đầu nó móc. Rồi nó móc

rồi, bắt đầu đó thấy cái người này hút thuốc được cái mình nghe mắc cũng ghiền. Rồi bắt đầu nó rủ mình rút cuộc mình cũng lén hút thuốc theo. Tội lỗi nó đi từ cái lỗi nhẹ đi tới cái lỗi nặng. Nó đi từ cái đúng đến cái sai, nó đi riết mà nó hư mất. Cái Tu viện này nó đã từng xảy những cái điều đó nó đã qua, nó đã biết.

Hồi mới thì tốt lắm. Bởi vì hồi đó cốc nó ở dày đặc mà. Nghĩa là người nào cũng ở người một thất, người một thất đặc hết, nó trước sau nó đông nghẹt hết con. Thậm chí như cái nhà này phải kê hai cái giường cho người ta ở nữa. Thế mà càng đông chừng nào thì càng nguy hiểm chừng nấy. Họ nói chuyện, họ móc nối, họ này kia đồ. Rồi bắt đầu họ phạm giới, phá giới ra hết, nó không còn cái gì.

Sư Phước Nhân: Thành ra sau này Thầy khép lại kĩ hơn.

Trưởng lão: Thầy kĩ hơn. Nhưng mà điều kiện là Thầy thấy cũng là rất nguy, chứ không phải đâu. Thấy lo lắm. Thấy thấy một người mà vô ở tu là Thầy yên lòng, Thầy không lo. Bởi vì một người đâu còn ai đâu nữa. Cuối cùng thì tới trưa đi xin ăn thôi. Mà ở được thì nó, còn đông người nó có cái vui, nhưng mà có cái vui rồi có cái tai hại. Cho

nên khi mà ông Mục Kiên Liên mà ông tu Thiền định, ở trong rừng núi hoang vu ông ở mình, chứ ông đâu có ở trong Thánh chúng đâu. Ở xa Phật đó, chứ không có ở gần.

2- ĐỊNH NIỆM HỜI THỞ

(29:40) **Sư Tuệ Tĩnh:** Trở lại cái pháp hành hồi này. Cỡ này con tập đó, ví dụ như là buổi sáng như Thầy nói tập hai lần thì nó không có sao hết trơn, rất là thoải mái đó Thầy. Bởi vì con ham con tập nhiều quá cho nó mau.

Trưởng lão: Không được. Đừng có nghĩ mau.

Sư Tuệ Tĩnh: Rồi bây giờ Thầy chỉ lại cái bài học kế, thì cái lúc trước đó Thầy chỉ một khúc rồi. Hết tuần là bữa nay đúng bảy ngày. Tỉnh pháp Thầy thì hôm nay đúng bảy ngày.

Trưởng lão: Ở bây giờ cái thời gian đó mình tu ít lại, bây giờ mình tu năm phút, lên năm phút. Nếu một phút bắt đầu tu thay vì hai phút, nhưng mà Thầy nghe nói là năm phút được. Thì mình tu nhanh hơn một chút xíu thì mình tăng lên. Còn nếu không đó thì mình bắt đầu cái tuần này mình tu lên một phút thứ hai. Sau tuần nữa mình lên phút, phút thứ ba. Cứ từng bước, từng bước đi lên, nó vững hơn. Còn mình nhào lên cái năm

phút ở đây không biết chừng coi chừng nó, nó té mình xuống đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Vậy thì hai phút?

Trưởng lão: Hai phút thôi. Hôm đó một phút phải không? Bây giờ hai phút. Tuần này là phải hai phút.

Sư Tuệ Tĩnh: Mình không có gom tâm ngay lỗ mũi, mình chỉ biết thở vô, thở ra thôi.

Trưởng lão: Biết thở vô ra thôi. Mà nếu nó có tạp niệm xen vô thì mình dùng pháp hướng mình dẫn nó, dẫn nó thôi. Còn nếu mà nó không có thì mình tập hai phút thôi.

Sư Tuệ Tĩnh: Hai phút. Buổi sáng tập có hai lần là bốn phút?

Trưởng lão: Bốn phút thôi, không tập chi nhiều. Còn bao nhiêu thì mình sống bình thường, mình chơi xả tâm đi kinh hành.

Sư Tuệ Tĩnh: Vậy là không có nhưc đầu hả Thầy?

Trưởng lão: Lẽ đương nhiên là Thầy dạy không có làm khổ mà.

Sư Tuệ Tĩnh: Con biết, con biết con tham

quá con biết. Để thử coi nó thử ra sao.

Trưởng lão: Đừng có, mình khởi tâm tham là không được. À tu sao mà thấy giải thoát là được, không tham muốn gì hết. Từng bước, từng bước đi lên, đi lên, vậy mà nó thời gian nó kéo dài. Còn hể mình làm nó thái quá thì nó sẽ chậm mình lại đó, làm mình rối nữa. Nhiều khi mình không biết đâu mình gỡ nữa chứ đừng nói. Rồi bây giờ về cứ tu vậy đi, bảo đảm.

(31:23) **Sư Phước Nhân:** Còn như phần con đó thì con tu chậm lại nghe Thầy. Trong một phút thôi tại vì con chưa có định tâm được.

Trưởng lão: Đúng rồi thì bây giờ cứ tập tiếp đi. Rồi chừng nào, bởi vì bây giờ một tuần mà mình chưa được thì mình khoan tăng, mình đâu tập được nữa. Mà tuần nữa chưa được mình tập tuần nữa. Thà là một phút này cho chuẩn, chứ đừng vội lên, thà là nó chuẩn phút này rồi bắt đầu mình. Mà không chừng khi mà một phút này đã chuẩn rồi thì mình lên một lần năm phút cũng được nữa. Đó tới chừng mà nó lên nó lên dữ lắm, mà nó cho chuẩn là lúc nào mình cũng được hết, đạt được hết.... Thì tới kỳ mà nó lên là nó lên như điều vậy.

Sư Phước Nhân: Bữa nay Thầy có nói cái pháp hướng đó thì có thể con theo cái đó mà để mà dẫn nó....

Trưởng lão: Dẫn nó, dẫn tâm nó. Bởi vì mình còn cái duyên ở ngoài nó động, cho nên mình nhờ nó mình dẫn nó. Còn nếu mà khép chặt ở trong độc cư mà mình thấy cái tâm buông xuôi, nó im nữa thì Sư khởi cần pháp hướng, để cho tâm mình tự biết hơi thở ra vô. Mà nó tự nhiên đừng gom quá chặt là được, nhớ Thầy nói lời đó.

Cái gì mình tu tự nhiên nghe nó hồn nhiên, nó giải thoát. Coi như mình thở bình thường là mình biết mình thở bình thường. Đừng có tập trung vào mạnh, tập trung cho biết rõ hơi thở đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Bởi vậy vô ngôi cái tự nhiên nó gom vô. Cái con nhả ra, nhả lát nó cũng nhảy vô nó gom lại làm như nó quen vậy đó.

Trưởng lão: Đó là nó bị gom đó, nó bị gom nó quen đó. Cho nên mình hể mình xả ra bảo nó *“ra là phải ra chứ không có được gom”*, nó sống lại bình thường.

À mình bảo nó ra nó phải ra chứ đừng có nói: *“Ờ bây giờ thiền thì nó tức là nó, khi mà nhập thì nó phải vô mà khi xả thì xuất phải ra, chứ không*

có được mà khi xả mà cứ vô, không có được". Mình ra lệnh cho nó quen.

Sư Tuệ Tĩnh: Với lại tập nhiều quá cái.

Trưởng lão: Nó thành quen rồi đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Tập nhiều quá cái mình không có làm chủ được. Cái thành ra nó bị tập niệm.

Trưởng lão: Nó nhiều quá nó bị tập niệm, nó không có dừng.

Sư Tuệ Tĩnh: Tập mà một buổi sáng hai lần thôi, mỗi lần dứt khoát thôi, đâu có tập nhiều không được.

(33:09) **Trưởng lão:** Đó Thầy nói bởi vậy nó vừa sức mình. Còn mình làm tới mười lần thử coi, tập niệm nó xen vô chứ. Mặc dù là một phút nó vẫn vô chứ đừng nói, mình tập nhiều quá.

Sư Phước Nhãn: Hổm rày con cứ hai phút thư giãn, một phút tu, mà cứ liên tục như vậy cả nửa tiếng đồng hồ. Con thấy sao mà lúc đầu thì đỡ mà lúc sau sao nó lung tung quá.

Trưởng lão: Là bởi vì cái sức của mình không đủ đâu mà mình cứ dài quá. Bắt đầu bây giờ thí dụ như một phút mình tăng lên một phút. Mà cũng một buổi vậy mình tu hai lần, phải không một

phút. Thì nó làm sao mà không làm chủ được. Đó bắt đầu bây giờ mình thấy một tuần nay mình tu một phút được rồi. Mà một buổi mà có hai lần một phút, mà có hai phút chứ bao nhiêu. Chiều tu hai phút chứ mình đâu có cần tu nhiều.

Sư Phước Nhân: Còn nếu mà trường hợp mà một buổi đó mà mình không có định được đó Thầy, thì mình làm lại cái khác được không Thầy?

Trưởng lão: À mình phải tu lại cái khác.

Sư Phước Nhân: Phải tu lại cái khác nữa Thầy ha, dạ.

Trưởng lão: Tại cái này bây giờ phút này mình làm không được nè. Thì mình phải tu cho được một cái khác.

Sư Phước Nhân: Dạ cho được một cái.

Trưởng lão: Một cái. Rồi mình cho mỗi một buổi như vậy mình tu cho được hai cái. Còn không được phải làm lại, làm lại cho được. “*Nhất định là mày phải làm lại một buổi cho được một cái, hai cái*”.

Mà giờ mình định mình tu hai lần, “*thì tức là mày phải làm chủ cho được, một buổi này phải hai lần. Mà giờ không được tao làm lại, làm lại cho được,*

mà không được nữa tao làm lại cho được". Có vậy thôi, chứ mình không phải tu nó nhiều, mà mình phải làm cho được.

Sư Tuệ Tĩnh: Dạ cái này cái tên nó mình Định Hơi Thở hay là Định Sáng Suốt Thầy?

(34:39) **Trưởng lão:** Cái tên mình đang tu đó hả? Định Niệm Hơi Thở, chứ chưa phải Định Sáng Suốt. Mà bây giờ tới chừng nào tu Định Sáng Suốt là Thầy dạy, còn bây giờ đang tu cái Định Niệm Hơi Thở. Còn bây giờ hoàn toàn mình xả ra là mình tâm niệm mình khởi lên để mình quán, mình xả tâm thôi. Để cho nó đừng có, an tâm mình chứ đừng có tư duy theo nó nghĩ ngợi cho nó nhiều nó cũng rối ren thêm, mình xả nó ra.

Sư Tuệ Tĩnh: Vì vậy sao có lúc con thấy là hễ mình dụng công nhiều quá cái thân mình nó mỏi mệt, nó quải là cái tinh thần mình nó quải theo, nó không tỉnh được.

Trưởng lão: Nó không sáng suốt nữa đâu.

Sư Tuệ Tĩnh: Còn nhiều lúc con nằm xuống một chút xíu cái con ngồi dậy, trời ơi nó khỏe gì đâu nó vô đề liền. Nó biết hoài hà, mới vô vừa biết, nó biết hoài cái rồi nó nó...

Trưởng lão: Bởi vậy tu riết tu thành sai. Tham quá tu sai hết, trật lất hết hà. Bởi vậy Thầy nói nếu mà không có Thầy mà tu ở chỗ nào chắc là tiêu luôn hết.

Sư Tuệ Tĩnh: Mà nghỉ thì không dám nghỉ, sợ không tinh tấn. Thành ra nó nó...

Trưởng lão: Minh tinh tấn là cái chỗ mình vô trong đó mình làm một phút mà không có niệm xen vô đó, tinh tấn đó. Còn mà mình tu liên tục hoài đó, không phải là tinh tấn đâu, cái đó kêu là mình tham chứ không phải tinh tấn. Tinh tấn là người ta làm, ta làm chủ được dù một ngày người ta tu chừng một phút mà người ta làm chủ được là tinh tấn. Người ta tinh tấn ở chỗ cái pháp người ta đang tu. Còn mình cứ kêu là tham quá nỗ lực tu cho nó mau, chứ sự thật ra nó không có mau đâu tại tham mà. Đã tu mà còn tham.

Sư Tuệ Tĩnh: Năm cũng sợ, tới giờ nghỉ nó cũng sợ.

Trưởng lão: Chứ đâu phải tinh tấn. Mình nghỉ là mình không có tu vậy đó mình làm biếng chứ gì. Không phải. Làm biếng là ngay khi mà Thầy tu một phút mà Thầy làm biếng cho vọng tưởng nó vô đó, tại Thầy làm biếng chứ Thầy

ting tấn nó không có vô. Thầy nói ting tấn nghĩa là năng nổ trong cái chỗ đó đó, chứ không phải. Còn mình xả nghỉ là mình nghỉ chứ ai mà không cho mình nghỉ. Chứ không lẽ mình tu suốt suốt ngày. Chỉ có mình nhập định mình mới ngồi suốt ngày được là. Chứ còn bây giờ tôi tu mà đâu phải tôi đâu phải nhập định, tôi tập mà. Phải không?

Mình tập mà mình siêng năng ở trong cái lúc mình tập đó mình phải siêng năng, đừng có để lơ lỏng, lười biếng trong này là làm nó. Cũng như bây giờ Thầy làm cái gì đó mà Thầy lười biếng đó, Thầy làm nó không có rồi cái phút đó. Tức là bây giờ thay vì một phút không vọng tưởng là Thầy siêng năng Thầy làm nó trọn vẹn. Còn cái này Thầy lười biếng ở trong cái phút này cho nên nó xen bậy. Rồi lười biếng tại lười biếng, nó không rồi.

3- SƠ THIÊN, BẤT ĐỘNG ĐỊNH

(36:56) **Sư Tuệ Tĩnh:** Thưa Thầy cái vụ định đó, cái Sơ Thiên chưa có định sao còn có cái tên Bất Động Định hả Thầy?

Trưởng lão: Bất động định tức là

Sư Tuệ Tĩnh: Nó có chữ định mà sao chuyện nói chưa có định?

Trưởng lão: Bây giờ cái Sơ Thiền phải không? Là nó chưa có định phải không? Nó do ly dục sinh. Nhưng mà cái tâm mình bất động trước các pháp, cho nên nó định là định trước các pháp chứ không phải là cái tâm định. Phải hiểu chữ Bất động định, phải hiểu cái nghĩa của nó. Bất động định là nghĩa là bây giờ người ta chửi mình tâm mình không động, chứ đâu phải mình định. Do mình ly dục, ly ác pháp, ác pháp không có cho nên mình bất động. **Cho nên Bất Động Định chứ không phải là Định.**

Sư Tuệ Tĩnh: Thành thử cái chữ diễn tả không hết Thầy.

Trưởng lão: Phải không? Thầy nói bởi vậy cái ngôn ngữ mà nó đâu nói được cái nghĩa của nó đâu. Mà vì vậy mà nhà học giả cứ lấy ngôn ngữ mà diễn tả cái nghĩa thì chết rồi. Mình đâu có định, nhưng mà tâm bất động trước các pháp thì nó là định của các pháp đó chứ nó đâu phải là cái định nó ở đây. Hiểu chưa? Nghĩa là Bất Động Định là cái tâm bất động.

Sư Tuệ Tĩnh: Cũng như cái Định Niệm Hơi Thở không lẽ là mình nghĩ thở sao.

(37:56) **Trưởng lão:** Ở đó, vậy đó. Nó đâu có

ngihtở mà lại Định Niệm Hơi Thở. Là tại vì đối tượng đó nó làm cho cái tâm mình nó yên lặng. Nó không có khởi cái niệm được gọi là định. Tức là bất động của cái tâm của mình. Cho nên cái hơi thở đó thì nó là làm cho cái tâm mình nó bất động, không khởi niệm vô, gọi là Định Niệm Hơi Thở. Chứ cái niệm hơi thở có định đi đâu, nó còn thở mà làm sao nó định, nó nín thở nó mới định chứ, nó còn rung động mà làm sao định được.

Cho nên cái danh từ nó để diễn tả cho được cái đó thì nó, thay vì dùng cái chữ định thì người ta sẽ hiểu mất lạc mất đi. Thay vì cái chỗ mà Bất Động Tâm Định đó, thì cái chỗ mà Bất Động Định này, thì không có nên dùng cái chữ Định mà nên dùng cái chữ khác, nhưng mà không có từ. Không có từ nào bây giờ làm sao? Nó bất động trước các pháp đó chứ nó đâu phải định ở đây. Mà gọi nó định thì nó không đúng, mà không gọi định là làm sao được? Nó không định làm sao mà nó bất động? Nó có chữ bất động nó trong đó rõ ràng mà. Mà vậy cho nên nó mới gọi là định, Bất Động Định.

Sư Tuệ Tĩnh: Cho nên ở Phước Sơn nó cũng có cái phân biệt là nói: *“Thiền Quán mới giải thoát, chứ Thiền Định không giải thoát”*. Con không biết vì sao nữa, vì sao mà Thiền Định không giải thoát,

mà Thiên Quán mới giải thoát?

Sư Phước Nhãn: *Mấy ông nói: “Thiên Quán nó cao hơn cái Thiên Định, vì Thiên định là Thiên Chỉ”.*

Trưởng lão: À chỉ nó ngưng hả. Họ lại nghĩ kêu là ngưng nó nghỉ. Chứ sự thật ra rõ ràng là cái tâm Thấy bất động người ta chửi Thấy Thấy không giận. Thì rõ ràng nó phải có cái định gì nó giữ gìn cái tâm nó không rung động đây chứ, còn nếu mà nó không định thì nó đâu được. Nhưng mà cái định này nó đâu phải là định. Phải không?

Nhưng mà nó bất động, nó bất động thì tướng định rồi, mà có nó ở đây nó có quán đâu. Nếu nó quán thì tức nó còn thiên quán. Mà bây giờ người ta chửi mình nó sắp sửa nó bật lên nó giận nè. Bắt đầu phải quán nó là *“sân là như thế này, đủ thứ”* thì cho nó đừng có sân, thì đó là mình quán. Nhưng mà quán thì nó động rồi. Thay vì nó không giận, nó không nổi sân, nhưng mà mình lại quán nó thì nó động. Cho nên khi mà bị sân mình mà quán nó để mình xả nó, lấy cái động mà diệt cái động. Còn lấy cái định mà diệt cái động là bị ức chế.

Sư Phước Nhãn: Cái đó là đã sân rồi mình mới quán nó.

(40:10) **Trường lão:** Mình mới quán nó. Tức là quán là lấy động rồi mới diệt cái sân, cái sân nó đang động nè. Đẩy cái động ra thì nó là dùng Định Vô Lậu, gọi là Thiên quán đó. Gọi là Minh Sát ra đó, bên thiên Minh Sát Tuệ đó. Minh sát nó ra để cho nó đẩy lui nó ra, phải không?

Còn ở đây thì coi như là mình không có lấy động mà lấy định. Lấy định là người ta chửi mình, mình bất động mình không có rung động gì hết, cho nên khỏi cần quán gì hết. Còn quán niệm hơi thở tức là lấy hơi thở để mà quán, quán có nghĩa là phải suy tư cái hơi thở, theo dõi hơi thở coi nó đi xuống rốn, bụng mình, hay hoặc đi lên đi xuống. Quán theo cái hơi thở. Còn cái này biết hơi thở ra vô thì không phải quán, gọi là Định Niệm Hơi Thở.

Nó nhờ cái hơi thở đó mà cái tâm mình nó an định..., nó không có xảy ra một cái niệm gì hết. Còn mình quán là mình phải theo dõi cái hơi thở mình, phải tư duy hơi thở mình, mình suy nghĩ về hơi thở gọi là quán. Quán nó có nghĩa là mình phải có cái nghĩa tư duy trong đó.

Còn cái Định Niệm Hơi Thở, dùng hơi thở mà để định, biết hơi thở ra, hơi thở vô, tự nó biết như vậy chứ mình không có gì hết. Còn nó không

có còn xen niệm thì phải tác ý ra, tác ý để dừng cái tâm nó đó, chứ không cái tâm nó xen vô, còn cái tướng nó...

Sư Tuệ Tĩnh: Thành ra nói quán mới giải thoát được là sao Thầy? Quán mới giải thoát được, còn không quán giải thoát không được.

Trưởng lão: Quán chỉ là giai đoạn đầu, sau đó nó mới có định. Nghĩa là bây giờ mình quán rồi, mình xả ly được rồi, thì bắt đầu bây giờ nó định nè. Nó ly dục, ly ác pháp rồi nó mới có định, phải không? Nó định là bây giờ mình ly dục, ly ác pháp rồi đó, thì bắt đầu nhờ quán mà mình mới ly, phải không?

Bây giờ người ta chửi mắng mình, mình không có giận thì nó mới bất động là định. Còn mà bây giờ mình không quán đó, tức là chưa ly, bây giờ người ta chửi mình cái mình giận thì nó bị động chứ nó không có định được. Cho nên Thiền quán nó cao chứ không cao đâu, nó là giai đoạn đầu của chúng ta tu đó.

Sư Tuệ Tĩnh: Nói quán vô thường, khổ, vô ngã rồi mới giải thoát.

(42:09) **Trưởng lão:** Quán vô thường, khổ, vô ngã, nghĩa là tư duy ở trên bốn cái nơi của mình

là Tứ Niệm Xứ, thân, thọ, tâm, pháp phải không? Để thấy cái thân mình là vô thường, vô ngã, khổ, không, phải không? Để thấy nó cho rõ. Rồi tâm cũng vậy, rồi các pháp cũng vậy, rồi thọ cũng vậy, để cho chúng ta không bị dính mắc nó. Đó là chúng ta xả nó, quán vô thường, khổ, không, vô ngã gọi là quán,

Quán tức là tư duy, vô thường thì vô thường như thế nào? Cái thân này vô thường sao? Cái tâm vô thường sao? Mình mới tư duy ra cái sự vô thường đó cách như thế nào? “Ồ bây giờ hồi nhỏ thì mình tóc mình nó đen, bây giờ nó bạc. Hồi nhỏ thì da mặt nó trắng, bây giờ nó dùn. Rồi hồi nhỏ thì con người của mình nghe sức khỏe nó đầy đủ, bây giờ nó không có khỏe như vậy. Thì đó là cái sự vô thường. Như vậy là rõ ràng cái sự vô thường làm cho chúng ta thấu suốt được cái lý này.

Cho nên chúng ta không còn dính mắc ở trong cái khổ mà chấp cái thân như thế này. Không còn lo nó già, không còn lo nó chết, không còn lo nó thế này, thế khác. Làm cho chúng ta cái tâm lo nó không còn khởi, không có còn sợ hãi nữa thì đó gọi là quán. Vậy nó đẩy lui được cái tâm của mình, ác pháp trong tâm của mình rồi, gọi là ly ác

pháp. Đó, đó là cách thức quán như vậy, quán tức là mình phải tư duy.

Thì nó là cái pháp đầu tiên chúng ta tu thôi, chứ nó không, cái pháp đầu tiên tu để mà ly dục. Nhưng mà khi vào Thiên Định rồi nó không, mấy ông không biết rồi, mấy ông tưởng là mình chỉ. Thật sự ra định nó phải chỉ rồi, chỉ là nó ngưng, mà nó ngưng cái gì? Nó ngưng các hành ở trong thân nó mới định. Thì như vậy đến nỗi mà nó ngưng cái hơi thở nó mới định được, nó chỉ được hơi thở nó mới, thì đúng là Thiên Định thì nó phải chỉ thôi. Mà bây giờ chúng ta là phải đi thiền quán đầu tiên chứ. Nhưng mà muốn tỉnh thức chúng ta phải có định. Tỉnh giác mà, nếu mà không có cái sự mà nhiếp tâm trong hơi thở để tỉnh giác thì chúng ta đâu có định, mà không có tỉnh giác thì Chánh niệm không có. Xả sao được, mấy ông cứ ngồi quán nó không động mấy ống không có giải quyết được đâu.

Sư Tuệ Tĩnh: Mấy ống cũng xài định mà Sát Na Định, nghe ghê quá. Sao sát na định nổi.

Trưởng lão: Bởi vậy đâu.

Sư Phước Nhãn: Bởi vậy hai cái khác nhau xa quá.

Sư Tuệ Tĩnh: Nhưng mà con thấy cái đó trong kinh Phật đâu có nói đâu.

Trưởng lão: Không có nói. Kinh Phật chính cái chỗ mà cái Định Niệm Hơi Thở đức Phật nói Định Niệm Hơi Thở.

Sư Tuệ Tĩnh: Nói Mười Sáu Tuệ Minh Sát trong kinh Phật cũng không có nói Mười Sáu Tuệ Minh Sát nữa.

(44:27) **Trưởng lão:** Không có đâu, không có, mấy ông đó đặt ra qua kiến giải của người học giả là người tu đó. Thì lạc vào cái tưởng giải mà mới kiến giải ra nó, viết ra minh sát đó, là nó trật rồi.

Sư Tuệ Tĩnh: Với trong cái cuốn mà Những vị Thiên Sư Đương Thời đó. Mười ba ông ở thế giới bây giờ đó. Thì cái ông học giả này ổng cũng đi học, cũng tìm cái cảnh giới mới viết ra cuốn sách đó đó. Thì ổng cũng kể là có ông Thiên sư hút thuốc nữa. Ổng cũng kêu đừng nhìn ổng, nếu nhìn ổng như mẫu mực là không được nữa.

Trưởng lão: Đó bởi vậy Thầy mới nói: “*Y pháp bất y nhân mà*”. Đừng có y người, mà người này giải quyết mình chưa được mà bảo người ta tu hành thì làm sao người ta làm được. Mình coi

như là cái bậc Thầy rồi, mà mình hướng dẫn người ta tu mà mình còn sai phạm mà mình bảo y pháp, bởi câu này câu bịa đặt.

Sư Tuệ Tĩnh: Con thấy nó cũng không có đến nỗi gì nhiều, cái đó mình nghĩ là họ tu phước thôi, chứ không có giải thoát được. Cũng như bây giờ đa số con nghĩ là họ tu phước thôi, chứ họ không có phạm giới. Bình thường không có tu giải thoát.

Trưởng lão: Bởi vậy khi mà nghe Thầy nói là Tịnh chỉ hơi thở, tịnh chỉ các hành trong thân ai cũng ai cũng hoảng, ai cũng sợ, chưa có bao giờ nghe cái này.



16-THẦN THÔNG



1- CÓ THÊM NGƯỜI TU CHỨNG MỚI ĐỦ SỨC CHỈNH LẠI KINH SÁCH

(00:05) **Trưởng lão:** Thầy lôi ra Thầy khắc lên bảng, để cho người ta biết rằng nhiệm vụ của đạo Phật là cái mức độ đó, chứ không phải là bình thường đâu. Phải tu cái ngã nào mà đi vào đây mới làm được cái này, chứ không phải khi không, nín thở mà được đâu.

Phật tử 1: Gay go là vô cái cửa ...

Trưởng lão: Vô cái cửa này nè, cái cửa giới này nè, chỗ đó gay go nhất.

Phật tử 1: Độc cư hả Thầy?

Trưởng lão: Đó, đó là những cái gay go nhất của cái người tu.

Phật tử 2: Với cái, cái pháp môn gốc ở trong này mà bây giờ người ta nói nó phổ biến, cũng như bây giờ nghe nói là tới kết nạp Tam Tạng tới lần thứ sáu lận Thầy. Con nghĩ phải có lần thứ bảy Thầy qua bến rồi chỉnh lại hết trơn. Cái đó hay biết là bao nhiêu.

Trưởng lão: Nói chung mà nếu mà có cái điều kiện, cái nhân duyên mà nó có điều kiện mà cớ mà, ở đây mình có được một số người tu hẳn hoi chứng quả A La Hán, cái duyên đó nó sẽ chính lại cái bộ tạng kinh hết. Bởi vì mình chưa có người, có một mình Thầy chưa đủ đâu. Cái duyên nó chưa đủ, chứ mà cớ còn có được chừng mười người chứng quả A La Hán trong này, thì cái tạng kinh thế giới này chính lại hết. Không có để sai như vậy. Cái nào của đạo Phật thì để đạo Phật, cái nào trật loại ra hết.

Phật tử 1: Ở bên Miến Điện hay là bên Thái Lan thì họ, giờ họ cũng chế biến nhiều lắm.

Trưởng lão: Chế ra nữa nè.

Phật tử 1: Cái Minh Sát tuệ thì họ cũng chế ra.

2- NGOÀI ĐỜI DÙNG THẦN THÔNG VÌ DANH LỢI

(1:24) **Phật tử 2:** Con cũng có một ý nghĩ, Thầy chính lại cũng được Thầy khởi đi qua bên Thầy. Chứ con nói, cái lúc mà Thầy tịch đó, thì Thầy thị hiện thần thông, cũng như đức A Nan hồi xưa vậy đó. Mà Thầy để lại nguyên cái bộ kinh này rồi thì người ta phải theo thôi. Thì như A Nan Thầy bay lên trên, cái Thầy dùng lửa Tam muội

Thầy hỏa thiêu, cái lại rớt xuống, đó nhìn thấy không. Họ đâu có cái được, mà cái đó đâu có phải mục đích là cho có lợi cho Thầy, cái đó mục đích vì đạo pháp, Thầy làm được mà.

Trưởng lão: Cái đó cũng là tùy duyên. Nhưng mà sử dụng thần thông phải tư duy trong cái sử dụng thần thông, để không người ta cứ nghĩ là Phật giáo dạy không, chắc chết.

Phật tử 2: Thì mình trước khi đó mình để di chúc lại hết, tới ngày, giờ đó, Thầy bay lên trên Thầy hỏa thiêu cái rồi rớt xuống, Thầy đập cái xe lại. Đây là cái chuyện tôi làm y như ông A Nan ngày xưa làm. Ngày xưa chia xá lợi thành hai bên sông, bây giờ để một chỗ một thôi. Máy quay phim nó quay tùm lum hết trơn hết trội phải không, các nơi trên thế giới nó quy tụ. Thầy cho biết giờ, biết ngày đàng hoàng mà. Có bằng chứng cụ thể họ có nói mình được đâu. Thành ra từ đó cái kinh nguyên gốc, cái bài gì khi soạn, Thầy soạn hết rồi, đâu rõ ràng hết rồi. Còn bây giờ thì không có sợ tam sao thất bốn như ngày xưa nữa.

Trưởng lão: Có vi tính, nó lưu trữ được.

Phật tử 2: Ngày xưa nó chưa có gì hết, bây giờ mình vô đĩa rồi, dứt khoát không có thay đổi

được.

Trưởng lão: Coi như những kinh sách mà Thầy viết là hầu hết là lưu vào đĩa hết, và mấy người cư sĩ họ lưu hết. Người này một mớ, người một mớ hết.

Phật tử 2: Đĩa thì nó cũng có thể nó giảm giá được, vì vi tính mà. Nhưng mà thí dụ nó có gốc được nữa, nó có gốc thì mình lưu tàng trữ. Như bây giờ bên kinh tạng Pali nó cũng có vô đĩa đó, rồi người ta lấy ra in. Kinh tạng cũng là bằng Pali, kinh tạng Anh cũng vô đĩa hết trơn, có cái đĩa chút xíu thâu hết nội dung kinh tạng bên trong.

Trưởng lão: Không, thì khi Thầy tùy duyên rồi...

Phật tử 2: Thì Thầy mà thị hiện được vậy rồi thì khỏi cần đi đâu hết. Cái đó nó không có lợi cho Thầy mà, cái đó vì Phật pháp đâu có sai.

Trưởng lão: Nói chung là cái vấn đề đó, mà nó, mình phải xét thấy nó là một cái duyên chúng sanh. Nếu mà có thì mình phải làm cái điều đó, cái duyên của chúng sanh nó có với Phật pháp. Còn nó chưa có thì mình

(03:31) **Phật tử 2:** Vào lúc đó ai tin không tin

thì thôi. Bây giờ đạo Phật là tôi đã chứng rồi, cái đường đi nó dễ như vậy, như vậy nè. chứ không phải mà huyền thoại như trong kinh này nè, tới giờ nó bị tam sao thất bổn. Bằng chứng là tôi chứng như vậy, tôi đạt được cái đó, hồi xưa người ta làm được bây giờ tôi làm được. Đó bây giờ Thầy thị hiện ra như ngày xưa là được rồi. Máy quay phim nó quay, đâu có ai mà nói láo, nói gì được.

Cũng như bây giờ cũng có mấy ông mà có quay phim đó chứ, thị hiện thần thông dữ quá Thầy. Bay! Mà ông phải như là lên lên giảng đạo hay là dùng cái thần thông đó để lấy tiền công, làm nhà ảo thuật. Lấy tiền công rồi họ sử dụng vào cái gì không biết. Họ bay cho mình coi vậy đó. rồi bỗng một người bay lên cho mình coi. Rồi để cái lồng kiếng đóng cửa hết trơn, chui vô lồng kiếng bay lên bay xuống cho mình coi. Đó, như là họ làm nhà ảo thuật.

Còn mua cái tòa nhà cũ, mười mấy tầng đó, người ta hết ở, nó quá hạn rồi. Để tủ sắt nằm dưới đó, cái rồi họ đặt mìn hết, rồi cánh sát vào. Cái máy quay phim nó quay đi vô cửa tủ sắt, khóa tủ sắt lại, lấy đồ trói khóa tủ sắt lại đàng hoàng. Trông bấm nút, cánh sát chạy ra, bấm nút, mìn nổ, nhà sập, mà sao mà sống nổi! Nguyên cái nhà

mười mấy tầng sập đè lên trên đó.

Rồi tuốt đằng kia thiệt xa, để cái bàn như cái bàn này, ở dưới này không có gì trơn, trên này trải miếng vải lên. Dị mà hong có cần ngồi đàng hoàng y như mẹ con cô Út nhỏ xiu lù lù lù lại bỏ miếng vải lên, đặt miếng vải lại y trông. Máy quay phim nó quay tùm lum hết (04:58-Không nghe rõ) nó dính bụi bặm, nên hơi mệt, thở hơi mệt chút. Cũng dùng thần thông nhưng mà không có phải là giảng đạo để lấy tiền, ảo thuật với tư cách là lấy tiền để làm cái gì đó.

Mắt nhìn sâu lắm, định sâu không phải ảo thuật cái này cũng là thần thông đàng hoàng. Thì muốn bay là tưởng tượng bay là chút nó tự nó bay. Còn cái bóng đèn vậy nè, chỉ lấy tay để như vậy tự nhiên cái bóng đèn sáng lên, khỏi cần điện gì hết trơn. Nhấn mạnh một cái bóng đèn nổ cái bốp.

(5:33) **Trưởng lão:** Bây giờ làm vậy đó, thử hỏi coi người ta có kinh không, thần thông.

Phật tử 2: Mà không có quyền tiền để làm cái gì. Mình chỉ lấy cái công người ta tổ chức mà ảo thuật vậy thôi, chứ không phải quyền tiền cái gì, chỉ là ảo thuật thôi.

Trưởng lão: Nó không có tôn giáo, không

có gì hết. Hoàn toàn cái mục đích của nó, làm cái chuyện đó để mà lấy tiền, để mà làm cái gì thì không biết, nhưng mà cứ lấy, mà cứ...

Phật tử 2: Mình biết rằng có thần thông, họ có thị hiện thần thông, họ có tới cỡ đó. Rồi đi qua Vạn Lý Trường Thành, đi xuyên qua bên đây bên kia luôn, y như trong kinh Phật nói đi qua trên trời dưới đất như vậy, đi trên không vậy.

Trưởng lão: Như ông Ca Chiên Diên mà đi qua vách đá hủ.

Phật tử 2: Máy quay phim nó quay đàng hoàng. Đi ra đi vô nó quay đàng hoàng. Cái tượng Nữ Thần Tự Do ở bên, Thấy coi, làm mất luôn. Còn hơn phép hồi xưa nữa, bao nhiêu máy camera lại quay, bao nhiêu người lại coi, trực thăng bay theo, mất cái tượng Nữ Thần Tự Do luôn. Làm sao mất được? Hàng ngàn cặp mắt, hàng trăm ngàn cặp mắt dòm đó, mất tiêu tượng Nữ Thần Tự Do luôn, rồi lát sau có lại. Một chiếc xe Honda như vậy, lấy miếng vải đậy lên, không có lâu, đậy lại rồi dỡ ra liền, mất xe Honda hai người con gái đứng. Nó là thần thông rõ ràng rồi không có nói năng gì nữa. Cái đoàn xe lửa, cái toa xe lửa nó làm mất toa xe lửa luôn.

Trưởng lão: Đúng cái đó là thần thông đó.

Phật tử 2: Cái đó là thần thông chứ không phải ảo thuật, bị họ làm ngoài trời mà, chứ không phải làm trong nhà. Chỉ để lấy tiền để làm gì thôi.

Trưởng lão: Cái công phu mà đi làm vậy thì thiệt Thầy thấy cũng uổng thiệt.

Phật tử 2: Lấy tiền để làm cái gì đó, chứ không phải học cái đó để mà làm cái gì, không có dạy đạo, không có ...

Trưởng lão: Để mà học những cái thần thông đó để mà đi làm tiền thôi. Đi nay chỗ này biểu diễn, mai chỗ kia hay hoặc là làm một cuộn phim này, thu một cuộn phim này, sẽ là bán ra cho mọi người nước này nước kia, thì sẽ thu lại cái số tiền này là hàng tỷ phú, ông này là giàu lắm.

Phật tử 2: Dạ làm tỷ phú rồi đó.

Trưởng lão: Con đi học cái đó để làm tỷ phú?

Phật tử: Không, ý con muốn nói cái thần thông đó, ý con muốn nói cái thần thông thôi, còn cái thị hiện thì con không nói. Thầy muốn là kết tập lại kinh điển, ý con muốn nói là cái đó...

Trưởng lão: Thầy thì Thầy nghĩ như thế này. Thầy nghĩ rằng mình phải thực hiện cái đạo đức,

để mình đem cái đạo đức lợi ích cho con người thật thoi. Vậy mà, với cái đạo đức này với cái thần thông, Thầy biết nó rõ rồi, nếu mà chệch lệch một chút xíu, thì nó sẽ làm mất đạo đức. Mà nó đúng, làm sao cái thần thông này thị hiện? Mà thị hiện làm sao cho đúng cái đạo đức, để giúp con người, đem cái lợi ích thật. Cho nên tuy rằng nói những cái đó thì làm nó không khó rồi. Bởi vì cái lệnh nó đã nằm ở trong cái bàn tay của mình rồi, nên không phải là còn.

3- HAI NGƯỜI VIỆT NAM ĐẦU TIÊN CHẤM CHỈNH LẠI PHẬT GIÁO

(8:16) **Phật tử 2:** Con nghĩ là cái chỉnh lại cái bộ Tam Tạng nó quý hơn tất cả mọi nhiệm vụ, bao nhiêu hàng triệu triệu người đó, nó đi sai đường. Cũng như ngày xưa con đi tìm học đạo, con cũng nghĩ, ở bên kia thì nó qua bên Tàu, rồi qua tới Việt Nam tức là tam sao thất bản hai lần. Rồi cái Pali qua Việt Nam thì chỉ có một lần thôi, nhưng mà nhớ lại ngay cái nguồn gốc Pali nó cũng bị sai nữa.

Trưởng lão: Nó đi từ ở bên Ấn Độ mà. Pali mà nó đi sang Tích Lan, rồi đi qua Thái Lan, Miến Điện, nó đi qua cái đường dây của nó. Mà mỗi đi qua một cái nước vậy thì nó có tam sao thất bản của nó chứ.

Phật tử 2: Bây giờ họ bay qua thẳng qua Ấn Độ luôn, không có qua tam sao thất bổn nữa. Qua bên Ấn Độ, thì ngay bên Ấn Độ lật ra mà học mà ghi chép thì cũng không có nguyên si nữa. Bởi vì trong cái thời đức Phật, chia bộ phái nó đã bị phân hóa từ lúc đó rồi.

Trưởng lão: Thì nó chia bộ phái là nó đã bị thêm bớt trong đó rồi. Cho nên nguyên thủy chứ nó chưa nguyên thủy. Nó ít sai hơn là khi mà đi cái ngõ như Mật Tông đó, nó sai quá.

Phật tử 2: Cho nên cái ngài Huyền Trang đi qua bên thế kỷ thứ 7 Tây, xa bảy trăm năm là đã bị Bà La Môn giáo nó đồng hóa biết bao nhiêu lần. Thế kỷ thứ 7 mới đem về bên Tàu, rồi bên Tàu mới chế biến ra, mới bị một lần là lai căng rồi qua tới Việt Nam. Kinh nào cũng nhất trong các kinh, con nghĩ kinh nào cũng nhất hết rồi cái nào thứ nhì?

Trưởng lão: Không có kinh nào nhì hết kinh nào cũng nhất hết.

Phật tử 2: Thành ra họ mới nói cái đó để cho họ khích lệ tinh thần tu sĩ họ tu theo. Thành ra cái gì cũng A Nan, cái gì cũng A Nan kể hết, không biết là thật hay giả nữa.

(09:50) **Trưởng lão:** Cái đó phần nhiều là giả chứ không phải thật đâu.

Phật tử 2: Cho nên Hòa Thượng Minh Châu sau này có nói, Sư lớn nói mấy kinh đó, ổng không qua tới bến, trong tạng kinh không có kinh đó. Bây giờ nói ai nghe bây giờ, cả ngàn năm nay rồi. Bây giờ có một mình mình, mà trong khi người ta đó là biết bao nhiêu. Cho nên trong mấy cuốn kinh viết cái lời nói đầu, đa số nhìn đạo Phật như cái lăng kính màu. Một ông Phật huyền thoại, chứ không phải nhìn ông Phật như cái cách nhân bản như Thầy nói. Như Thầy nhìn ông Phật theo cách nhân bản, rất bình thường. Ở đây đa số là nhìn đạo Phật là huyền thoại, thần thông thôi.

Nhưng mà thực sự thì Phật cũng có thị hiện thần thông. Cũng như yêu cầu Thầy hỏi nầy là bởi vì sao. Lúc đức Phật mà tịch rồi lên cái giàn hỏa, thì lúc đó đâu phải đức Phật thị hiện ra đức Phật đâu, châm lửa cũng cháy mà. Đại Ca Diếp và năm trăm vị đệ tử về, đó là đi diễu Phật ba vòng tự nhiên nó sáng, thì đức Phật cũng thị hiện thần thông lúc đó vậy.

Trưởng lão: Nói chung là thần thông thì, phải nói là, theo Thầy biết trong kinh Phật có thị hiện thần thông, không phải là không có thị hiện,

nhưng mà thị hiện thần thông đúng lúc. Mà hể khi người nào mà thị hiện thần thông rồi thì hầu như là người đó ẩn bóng, không có để cho người ta sùng bái mình.

Phật tử 2: Cũng như Thầy tịch rồi Thầy làm kiểu đó, rồi Thầy bắt đầu Thầy chỉnh lại.

Trưởng lão: Thì nói chung là, trên cái vấn đề mà qua cái giai đoạn mà Thầy tịch đó, thì Thầy sẽ suy tư vấn đề đó làm sao cho thiết thực.

Phật tử 2: Chứ còn Thầy còn sống Thầy thị hiện thì nó không bằng lúc đó, nó đâu có lợi ích gì, người ta không có theo mình được. Cái đó là vì Phật pháp, mình cứu bao nhiêu người họ nhằm đường. Chứ con nếu con đi con thấy nó lòng vòng quài, không có cái gì thỏa mãn ý của mình hết trơn hết trọi, như mà Mục Kiên Liên con thấy cũng không được. Cái này cái kia nhiều khi mình nói đó nhiều người họ không tin mình.

Trưởng lão: Đúng đó, nhiều khi nó cái số đông quá rồi mình chịu theo cái luật, cái luật đông người thì mình không có làm sao mình cãi được.

Phật tử 2: Thậm chí cả ngàn năm rồi làm sao mình thay đổi được.

Trưởng lão: Cho nên bây giờ Thầy là cái người mà, coi như là cái người đầu tiên mà chuyển đó.

Phật tử 1: Thật ra thì con cũng thấy vậy đó Thầy. Chuyển, thầy viết ra mấy cuốn sách đấy, chuyển hóa.

(12:14) **Trưởng lão:** Chuyển thì cũng như chuyển mạnh đó, chứ không phải chuyển yếu đâu. Mà cái người mà Thầy nói, bởi vì đặt thành vấn đề về lịch sử đó, thì coi như cái người đầu tiên ở đất nước Việt Nam là Hòa thượng Minh Châu đã mang kinh sách Nguyên Thủy vào đây. Chứ còn không có ai, không có ông sư nào mà đầu tiên hết. Mà thế kỷ của chúng ta đây nè, chứ không phải là thế kỷ nào hết. Hòa thượng Minh Châu đồng thời với mình mà, con hiểu không?

Cho nên Hòa thượng là người đầu tiên mà mang Phật giáo vào Việt Nam. Cho nên Ngài nói, những cái lời Ngài nói ở trong, khi mà dịch trong tạng kinh Pali, cũng mạnh đó. Cho nên Thầy cũng là có một con người trước Thầy một bước, là có Hòa thượng Minh Châu, kể đó là Thầy. Còn cả đất nước này chỉ có hai người. Thì bây giờ đó thì kể như là mình có hai nhưng mà còn đỡ hơn là có một. Nếu một mình Thầy thì kể như là người ta không tin lắm đâu, nhưng mà có Hòa thượng

Minh Châu cũng nòng cốt rất lớn.

Phật tử 1: Dạ, ổng như ổng chứng minh đó.

Trưởng lão: Rõ ràng là lời ông nói không mất mà. Mà bây giờ Thầy nói quá đúng rồi thì tức là người ta thấy một nhà học giả như Hòa thượng Minh Châu, có uy tín ở trên giáo hội từ xưa đến giờ, chứ không phải mới đây. Còn Thầy chỉ là một tu sĩ vô danh tiểu tốt, nhưng mà cái lời nói của Thầy nó xác định được cái kinh sách của Hòa thượng Minh Châu như vậy, cho nên người ta không dám bác Thầy ở chỗ này. Chứ cứ mà không có Hòa thượng Minh Châu là kể họ nói Thầy là thứ ngoại đạo.

Phật tử 1: Vì thầy dựa theo kinh sách của Hòa thượng Minh Châu.

Trưởng lão: Thì đúng rồi. Mà chính cái chỗ này là nhờ kinh sách này mà Thầy thực hiện con đường tu của Thầy, chứ cứ mà không có kinh sách này thì Thầy cũng đâu có biết đường đâu mà mò.

Phật tử 2: Nhưng mà Hòa thượng Minh Châu cũng không dám nói mạnh nhiều nữa, phớt phớt ngang rồi hiểu ý, chứ còn cũng không dám nói mạnh.

Trưởng lão: Không dám nói. Hồi mà Thầy ở thành phố đó, Thầy đi ở dưới chùa Ấn Quang, là Hòa thượng mà duyệt ra mấy cái bộ kinh đó rồi. Cái lời nói đầu, các Hòa thượng bên Tịnh Độ, Hòa thượng Trí Tịnh, Hòa thượng Thiện Hoa, Thiện Hòa họp lại hết, mời Hòa thượng Minh Châu đến làm việc. Nếu mà Hòa thượng còn nói cái này nữa là kể như Hòa thượng mất chức.

Hồi đó Hòa thượng Minh Châu mới về nước, mới làm Tổng Vụ Giáo dục Tăng Ni, Tổng Vụ sự Giáo dục Tăng Ni. Họ kêu Tổng Vụ, giao cái Vạn Hạnh cho Hòa thượng. Coi như là Giáo hội đó giao cho ông. Mà nếu mà ông còn nói nữa là kể như mất chức là ông cứ còn cư sĩ thường thôi, không có làm việc gì hết, nó không chấp nhận. Thành ra ông nói mấy lời nói đầu đó thôi chứ sau này dẹp luôn. Nhưng mà in thành sách rồi làm sao mà diệt được những cái bài đó được.

Phật tử 2: Còn mấy cuốn tái bản này không có hả Thầy?

Trưởng lão: Đâu có, đâu dám, tái bản thì kể như không dám đem ra. Kinh mà hồi đó Hòa Thượng dịch Pali, Hòa Thượng cũng sợ lắm, sợ mình dịch nó sai, cho nên đối chiếu Việt và Pali. Cho nên cứ tờ bên này là Pali tờ bên này là Việt,

dịch ra, cứ như vậy. Cái lời nói đầu ông nói quá mạnh.

Phật tử 1: Lời nói đầu trong cái cuốn ...

(15:09) **Trưởng lão:** Mấy cái bộ đó đó, mấy bộ từ Trường Bộ nè, Hòa Thượng cũng có nói rồi, tới Trung Bộ, Hòa Thượng nói mạnh. Sau này mấy ông Hòa Thượng lớn ghét bỏ, hết nói. Bởi vì ông là học giả, ông không dám nói. Gặp Thầy, Thầy làm hết khả năng “Mấy ông chỉ là nạn nhân của giáo pháp này, mấy ông có làm được cái gì đâu. Mấy ông thấy sao mà mấy ông dựa vào đó mà ghét bỏ tôi? Tôi đâu có ham cái chức mà làm Tổng vụ sự Giáo dục đâu. Tôi chỉ là một tu sĩ thường thôi”.

Cho nên hôm mà Thầy họp ở trên Tây Ninh nè, nói: “Tôi đâu phải là tôi ham cái chức Ủy viên Giáo dục Tăng Ni của tỉnh đâu. Tôi nói là một cái điều đúng của đạo Phật. Mấy ông sai tôi nói sai, mấy ông chưa có đúng giới luật thì mấy ông phải đi học giới luật. Mấy ông không muốn học thì kệ mấy ông, chứ đâu có ăn thua gì tôi. Nhưng mà tại mấy ông đưa tôi vào làm cái việc này, cái nhiệm vụ trọng trách tôi phải làm được. Chứ mấy ông đừng có bảo tôi soạn cái giáo án mà mê tín này cho mấy ông, cho tín đồ Phật tử.

Tôi không sợ cái thứ mê tín đó, tôi sợ giới luật nè. Mấy ông chưa có sống đúng giới luật, mấy ông hãy tập trung hết cái hạ năm nay đó, ban bệ của Giáo hội, ban đại diện của các huyện về đây học giới luật lại. Mấy ông có vợ thì phải bỏ vợ mới là một tu sĩ, chớ mấy ông có vợ mà mấy ông còn vô đây làm việc thì tui không chấp nhận. Bởi vì đức Phật không có dạy tu sĩ mà dâm dục”. Thầy nói thẳng luôn, ở trong cái cuộc họp. Mấy ông nhà nước, cán bộ nhà nước cũng có tham dự, bên Mặt trận nó cũng qua tham dự, Ban Tôn giáo có qua tham dự. Mấy ông sợ hết, không dám nói Thầy.

4- THẦY CHƯA LÀM VIỆC ĐƯỢC VỚI GIÁO HỘI

(16:38) **Phật tử 2:** Con thấy cái này nó cũng giống trường hợp mà trong kinh đó. Hồi xưa cái thời đức Phật lúc mà Bà La Môn giáo không được vua A Xà Thế hay vua A Dục gì đó, không có cấp dưỡng nữa, cho nên mấy ông đói. Đói mới qua đầu quân ở bên đạo Phật làm Sa môn bên đạo Phật để mà sống. Thành ra hai bên trà trộn nhau, sống với danh nghĩa là Sa môn. Rồi một thời gian sau mấy ông không có hành theo bên Phật, cho nên mấy cái ngày Bố Tát đó, con nhớ cái đó như vậy, ngày Bố Tát là mấy ông cao tăng, họ không chịu đi.

Sau đó cái nhờ ông vua, ông vua can thiệp mới tách ra làm hai, người nào cũng phải trả lời câu hỏi đó mới đuối ra. Đúng câu hỏi là bên Phật, còn không đúng câu hỏi là Bà La Môn, mới tách ra. Thì cái câu chuyện này Thầy cũng phải nhờ ông vua xuống làm mới được, chứ không mình Thầy chắc làm cũng không nổi, hỏi đó có nhiều vị cao Tăng mà còn hỏi không được, mà chỉ nín thôi.

(17:32) **Trưởng lão:** Thầy nói thật sự đó, thì cái ông Chủ tịch Mặt trận của tỉnh Tây Ninh này, ông biết Thầy nói đúng rồi. Cho nên ông dự định là ông gạt cái ông Chánh trị sự Tỉnh hội Tây Ninh này xuống. Ông bác xuống mà ông đưa Thầy lên. Trong cái cuộc họp mà Thầy nói đúng giới luật đức hạnh của một tu sĩ rồi, bắt đầu cuộc họp, ông cho người qua nghe mà, thành ra về báo cáo lại cho ông hết. Do đó bắt đầu ông muốn hát ông này xuống.

Rồi cái ông này ông muốn ông xuống đâu có phải chuyện dễ đâu, ông chạy tứ tung mình tàn, nhưng mà ông hại Thầy không được. Nhưng mà có cái, bởi vì Thầy biết cái thời Phật giáo nó chưa có thịnh. Cho nên cái ông này ông ủng hộ toàn bộ để đưa Thầy lên làm cái việc này, để mà Thầy trở về Trung ương Giáo hội nè, để mà Thầy làm việc

với Giáo hội nè.

Cái ý đồ của chính quyền là ủng hộ Thầy tận nước vậy đó, chứ không phải không. Cho nên ông lôi Thầy để mà làm Chánh Trị sự Tỉnh để mà, Chánh Trị sự Tỉnh thì tức là mình Ủy viên ở trong cái Giáo hội Trung ương rồi. Mình phải có chức vụ ở trong Giáo hội Trung ương rồi, chứ không phải không đâu. Thì ông lôi Thầy vào đây phải không? Để rồi bắt đầu từ đó, Thầy đi dự họp Giáo hội. Đó là cái ý đồ của Nhà nước, từ đó đưa Thầy đi lên trên những cái quyền hạn của trong Giáo hội để mà chinh đốn lại.

Nhưng mà cái ông này thì trong cán bộ thì cái ông này ông đang chuẩn bị vậy, nhưng mà thành linh ông lại bệnh cái ông chết. Chính ông Năm Thống đó là Chủ tịch Mặt trận của tỉnh Tây Ninh đó, ông bị chết, ông chết thành linh. Thành ra Thầy thì Thầy đang lúc đó Thầy nói, một mình mình đương đầu không có nổi, chưa có người nào với mình đâu. Với mình đi vào trong Giáo hội một mình mình thì đơn cử quá, họ sẽ diệt mình chết ngay.

(19:12) Cho nên Thầy thấy chương trình đó Thầy rút lui, mà đồng thời thì ông chết. Nếu mà ông không chết thì ông lôi Thầy vào, thì thật sự

Thầy cũng khó từ chối lắm. Bởi vì Nhà nước mà con, khi mà ông muốn mình rồi thì rất khó. Cho nên vì vậy mà cuối cùng Thầy được rút ra khỏi. Rút ra khỏi là trong khi ông Năm Thống chết phải không? Thì Nhà nước ở trên ban bộ của Tỉnh nó đều chú ý đến Thầy, chớ không phải không đâu, nó chú ý tới Thầy.

Nhưng mà trận vừa rồi mà Thầy đi, Thầy già đau, Thầy kêu là Thầy ói ra máu đỏ. Phải nói là Thầy phải lấy cái cơ đó mà để làm, chớ còn thật sự ra Thầy đâu có làm sao mà Thầy bệnh. Cho nên Thầy bệnh đó, bây giờ cứ nói Thầy bệnh rất là. Tới bữa đó đâu phải họ tin Thầy nói sưng đau, họ phải chứng kiến mà. Nghe nói Thầy bệnh như vậy cái bắt đầu ở trên Tỉnh đưa cán bộ về thăm Thầy.

Ban Tôn giáo nè, rồi ở bên Mặt trận nè, rồi ở bên Công an, cái ngành Công an mà tôn giáo, AC, AB gì ở bên ngành Công an Tôn giáo. Nó đưa về một người đến đây thăm Thầy, giả dò lý do thăm Thầy, ở huyện thì vô thăm Thầy. Thiệt ra bữa đó thì Thầy, thấy Thầy ho mà Thầy khạc ra máu luôn kia, ho đàng hoàng, máu đỏ tươi.

Thầy nói Thầy bệnh như vậy đó, rồi kêu bác sĩ Nhơn ở đây nữa, bác sĩ Nhơn thì làm ở trên xã này. Bác sĩ Nhơn đến khám trị bệnh cho Thầy. Rồi do

đó nó chứng cứ rõ ràng, hẳn hoi rồi, bắt đầu nói Thầy đang mệt, mới yên thân Thầy. Thầy phải tạo cái thể của Thầy đó, Thầy phải tạo rõ ràng, thấy rõ ràng mà, chứ sự thật ra Thầy có bệnh đau gì đâu. Ở đây Thầy nói với mấy sư chứ thật sự.

(21:01) **Phật tử 2:** Nó nghe phổi nó hổng biết Thầy?

Trưởng lão: Nó nghe nó đâu có biết gì. Nó chỉ nói Thầy chắc là, chính bác sĩ nói Thầy bị thủng khí quản. Còn có người thì nói bị vi trùng, nhưng mà chụp hình phổi thì nó không có. Nhưng mà nó nói bị thủng khí quản là tại vì nó đứt cái mạch máu nào, hay thủng chỗ nào đó nên mới ra máu như vậy. Nó cứ nói vậy thôi. Còn Thầy thì lúc bấy giờ coi như là, Thầy ốm còn có ba mươi lăm ký mà, ốm xanh như vậy.

Phật tử 2: Sao Thầy ốm hay quá vậy?

Trưởng lão: Bị cái tướng mình dễ thôi, đâu có gì khó. Cái bắt đầu nó xuống thấy rõ ràng, như vậy cái bắt đầu tụi nó về hết rồi, bắt đầu Thầy phục hồi lại cái mình khỏe, cái mình đi đây đi đó gọi là dưỡng bệnh thôi, chứ có gì. Phải không? Có nhờ vậy Thầy mới thoát.

Phật tử 2: Với lại Thầy, con nghĩ là Thầy không

bệnh Thầy có về giáo hội Trung ương Thầy cũng không muốn làm, đông quá nó bỏ phiếu là mình cũng thua.

Trưởng lão: Bây giờ nói gì nói, bây giờ nó không chấp nhận Thầy đi, nhưng mà Thầy nói đúng giới luật, nó không làm gì Thầy được hết rồi. Nhưng mà nó sẽ giết Thầy, nó giết Thầy liền.

Phật tử 2: Cũng như hồi xưa ông vua ông ủng hộ cái chuyện đó thì được thôi, vì có cái quyền lực tối thượng không ai làm được gì mình hết trơn.

Trưởng lão: Còn bây giờ nó đưa mình đi về đó, mà nó không ủng hộ. Nhưng mà trong đồng đó “tôi sẽ ủng hộ anh, anh cứ làm đi, bởi vì anh làm tốt cho Phật pháp mà chính tốt cho xã hội. Cái chuyện làm của anh là cái chuyện làm đúng, chứ tôi thấy ba cái thầy chùa này, tôi ghét quá”. Đó ông Nam Thống nói thật. Nhưng mà mình làm sao, một mình mình làm sao cả một cái khối như vậy được? Đâu có được.

Cho nên Thầy tìm cách Thầy ra. Nhưng mà sao ông này ông chết bất tử, nó cũng đỡ, chứ ông này ông cương quyết rồi. Ông có quyền ở trong Mặt trận Tỉnh, ông có quyền ở trong này mà. Bây giờ đó bắt đầu mấy ông này thì họ cũng biết Thầy

rồi, biết là người đúng người sai rồi đó. Do đó bây giờ mấy ông cũng lần lượt theo cái chương trình đó mà ống loa Thầy. Nhưng mà Thầy không biết làm sao, cách nào, chỉ có cái bệnh là thoát, không còn cách nào khác hơn hết.

5- THỊ HIỆN THẦN THÔNG ĐÚNG LÚC CHO CÓ LỢI ÍCH

(23:02) **Phật tử 2:** Vì có cái thần thông đó Thầy, bởi vì mấy người tu có thần thông, họ không nghĩ họ sai họ nghĩ họ đúng mới chết đó, thành ra mình sửa khó lắm, họ nghĩ họ đúng sao mình sửa. Phải không? Mình chứng minh cái đúng sai họ không nghĩ ra, nó sâu vô máu thịt người ta làm sao mà sửa được. Bây giờ chỉ có một cái là ...

Trưởng lão: Cái thần thông làm cho họ hoảng thối.

Phật tử 2: Chỉ có cái đó thôi không có cách gì hết trơn.

Trưởng lão: Thầy nói thật sự ra, Thầy biết là khi mà thị hiện thần thông, thì sẽ có một số miệng lưỡi của họ nói. Bởi vì đã sẵn sàng ở trong kinh Đại Thừa, đã vẽ ra họ một số ngôn ngữ để mà họ phản ứng lại đó. Nghĩa là Thầy có thần thông là họ phản ứng bằng cách thần thông của họ như

thế nào? Có một bà già phải không? Khi đó bà thị hiện thần thông, bà lấy bịch trà, bả rót cho người ly trà, nói bà thị hiện thần thông. Cũng như ông Bàng Uẩn nói mà, xách nước, bửa củi là thị hiện thần thông chứ gì?

Thật sự là mình suy ngẫm cái danh từ của họ gọi thần thông mà không hiểu đó là thần thông, họ là ngu. Thần thông là thần lực không thể con người làm được gọi là thần thông. Cũng như vách đá mà người ta chui qua được gọi là thần thông, phải không? Con người mình có trọng lượng mà bay lên được là thần thông, còn không bay được là thôi. Còn cái chuyện ai làm cũng được gọi là không có thần thông. Thầy xách bình nước, Thầy rót cho mọi người đều là thần thông. Thần thông này của Đại Thừa, của Thiên Tông.

Phật tử 2: Thần thông họ giải nghĩa theo cái kiểu kia, chứ không phải như Thầy ...

Trưởng lão: Thì họ nói là từ cái tâm của họ lưu xuất ra hành động này là thần thông, gọi là diệu dụng đó con. Thật sự ra thì họ hiểu kiểu đó là hiểu không phải thần thông, dùng chữ thần thông đó là lạm dụng. Bị vì thần, thần thì phải có thần lực chứ. Làm cái chuyện ai làm cũng được, thì cái lưu xuất đó ai làm cũng được. Nghĩa là ai

cũng làm được thì cái đó đâu phải nữa.

(24:40) **Phật tử:** Nhưng còn Nam Tông trên thế giới nữa Thầy, đâu phải chỉ có Thiên Tông ở Việt Nam không đâu. Lúc đó các nước họ biết hết trơn rồi đương nhiên họ bắt đầu sửa lại thôi vì cái người trí thức họ cũng nhiều.

Trưởng lão: Bởi vậy Thầy biết rằng cái trí thức này nó nhiều, cho nên Thầy suy tư rất nhiều về cái chuyện thần thông. Bởi vì thần thông là nó phải có cái mị ở trong đó rồi. Đó thì cũng như nãy giờ mình nói cái chuyện mà cái ông nào mà đi qua đá, rồi bay, rồi ôm người mà bay đó đó. Rồi thu một cái số tiền vào cửa hay này kia để đi xem cái đó chứ gì? Rồi bây giờ mua phim đó như vậy đó, thì rõ ràng là cái ông này nhà tỷ phú rồi chứ gì. Mà tỷ phú để làm gì? Khi mà ông đã thực hiện được cái này, ông làm tỷ phú làm gì? Chắc chắn là cái danh cũng dữ lắm, cái lợi ông cũng ham lắm, chứ không phải là thương.

Phật tử 2: Họ làm công chuyện từ thiện gì nữa đó, không phải là họ làm riêng.

Trưởng lão: Nhưng mà cái danh. Nếu mà lấy cái này mà đi làm việc từ thiện thì cái danh dữ lắm.

Phật tử 2: Nhưng mà ổng lẳng lặng làm chứ không có nêu tên.

Trưởng lão: Không có nêu tên hả? Chớ Thầy nghe ở trong phim nào đó, mà cái vị nào đó, nó tên gì đó, mà cũng chui qua Vạn Lý Trường Thành, rồi cũng thực hiện những cái điều kiện mà. Thí dụ như bây giờ vô trong một cái tủ vậy, lấy cái dao mà chặt xuống vậy. Mà thấy cũng có tên có tuổi nữa, chứ không phải không có tên đâu, cái nhà ảo thuật.

Phật tử 2: Các nhà báo chí, tại báo chí họ làm mà.

Trưởng lão: Thì đúng rồi thế nào họ cũng truy ra.

Phật tử 1: Cái đó có phim, nổi tiếng đó.

Trưởng lão: Đó thì cái vấn đề đó thì nó. Bởi vậy Thầy suy nghĩ lắm, cái thị hiện thân thông làm sao mà thứ nhất là cái giờ phút cuối cùng của mình, cái thứ hai là thực hiện làm sao để đối phó với mọi mặt. Cái thân thông thứ nhất, là hiện giờ mình đang làm cái việc gì và cái đối phương của mình họ sẽ đang làm gì mình phải biết cái đã. Để mình tránh những cái điều kiện, để cho mình duy trì thêm cái việc làm của mình cho nó kéo dài

được.

(26:37) **Phật tử 2:** Bên Nam Tông thế giới nó chịu, Bắc Tông còn mê cái gì mình cũng tha thiết muốn cầu đạo đó nhưng không được.

Trưởng lão: Không Thầy nghĩ rằng cái con đường đúng, và họ sẽ là hàng trí thức thì họ sẽ đi đúng.

Phật tử 2: Thầy hiện cũng giống như mấy ông Phật với ông A Nan ngày xưa đâu có ai cãi lại được. Thầy hiện y chang như vậy thôi là không ai cãi gì được hết trơn đó, Thầy làm y như vậy thôi à.

Phật tử 1: Có môn Thầy, sau khi mà Thầy viên tịch rồi đó, thì thiêu đó, ví dụ vậy đó. Thiêu đốt không cháy, đến chừng nào mà...

Phật tử 2: Thầy bay lên trời Thầy tự thiêu ở trên, rồi nó rớt xuống nó còn cháy hơn củi nữa.

Trưởng lão: Thầy nói vậy nè, bây giờ nếu mà nói về thần thông, thì Thầy nói ngày mai này đúng bây giờ là Thầy sẽ nhập diệt. Đêm nay cái nhà của Thầy nó ánh sáng hào quang, nó chói mịt trời mịt đất. Ở đâu người ta cũng thấy cái ánh sáng quá trời.

Phật tử 2: Mời cao tăng mà đắc đạo ở ngoại

quốc về họ chứng kiến, rồi các hăng thông tấn đồ họ quay phim.

Trưởng lão: Rồi sáng ra Thầy nhập diệt, Thầy chết trong cái tự tại. Nhưng mà sau khi mà chết rồi thì cái thân của Thầy nó không có còn nằm ở trên cái tảng đá nữa. Mà cái thân Thầy nó sẽ bay lên trời, rồi nó tự nó hóa lửa nó đốt, nó đủ rồi chứ gì? Nhưng mà khi đó rồi thôi, thì từ đó thì nó mất luôn nó không còn gì nữa hết. Đừng có nghĩ đó là Phật hay là Thầy gì nữa hết, hoàn toàn là nó hủy diệt hết. Nhưng mà bây giờ nó còn để lại cái giáo pháp này.

(28:07) Thầy nghĩ là nhiều khi người ta sẽ xuyên tạc nữa, chứ không phải không đâu. Bởi vì đâu phải người nào cũng đồng ý hết đâu, và cái miệng lưỡi của con người nó không phải là vừa.

Phật tử 1: Mà miệng lưỡi của Đại thừa nữa, chu cha ơi.

Phật tử 2: Không sao Thầy, bị vì thấy chúng sanh nhiều lắm, mấy ông này ổng nói nói không có bằng khi mình thấy.

Trưởng lão: Mình phải, bởi vì Thầy nói, chuẩn bị mọi mặt đừng có. Sơ xuất một chút xíu, thì người ta dùng cái miệng lưỡi người ta nói cái thì

mình trở thành tà giáo.

Phật tử 2: Ở ngoại quốc bên Nam Tông cũng nhiều. Thế thì mình chỉ phát triển bên Nam Tông thì bên Bắc Tông không có nói động gì hết. Tự nhiên bên Nam Tông muốn đưa mình lên.

Trưởng lão: Thôi bây giờ quý Sư nghỉ.

6- THƯ GIÃN CŨNG LÀ MỘT LOẠI ĐỊNH

(29:01) **Phật tử 1:** Để con nói trước nghe Thầy. Hôm nay con đã ngồi thiền được ba phút, con đang tập lên bốn phút, tập cho thuần. Phải làm ba phút trước, thời gian chừng lối vài ba lần cái rồi tập trong bốn phút, thấy nó được hơn trước. .

Trưởng lão: Cứ vậy đó, tập vậy đó là chắc ăn làm được. Khi nó tỉnh rồi nó xả.

Phật tử 1: Dạ. Như vậy thì trong lúc mình ngồi thiền như vậy đó, thì trong cái thời gian mà thư giãn đó, mình có thư giãn rộng ra thêm nữa không Thầy?

Trưởng lão: Được. Mình thư giãn rộng ra thêm cũng được.

Phật tử 1: Lúc nào mình thấy khỏe thì mình nhập lại còn lúc nào mình thấy mệt thì mình giãn

ra.

Trưởng lão: Vì nó là cũng một cái loại định, chứ không phải là mình không tu đâu.

Phật tử 1: Thư giãn thì con cũng theo dõi hơi thở, mình không có gom tâm, mình theo dõi cái hơi thở nó ra vô.

Trưởng lão: Cho nó nhẹ nhàng.

Phật tử 1: Rồi còn cái, con cũng có tác ý trong lúc mà mình đi kinh hành đó Thầy. Đi kinh hành hành thì con có lúc theo dõi hơi thở, có lúc thì con theo cái bước chân. Ngày hai cái đó con thay đổi. Như vậy có được không?

Trưởng lão: Được không sao hết. Để cho tỉnh thức thôi.

Phật tử 1: Dạ. Rồi con cũng có nhắc nó, nhắc nó như Thầy có nói là “*Ly dục ly ác pháp, tâm như đất*”. Nhập Sơ Thiên mà con chưa dám nói nhập Sơ Thiên, con nói: “*Tham, sân, si phải ly, ly ra khỏi cái thân này.*” Chừng nào mà thấy khá khá một chút, rồi mình mới nhắc cái nó nhập Sơ Thiên, chứ bây giờ nhập đâu có nổi đâu. Bây giờ nó chưa ly.

Trưởng lão: Nó chưa tỉnh nữa, như vậy nó

mới có hai ba phút. Sức tỉnh nó hai ba phút mà làm sao nó nhập được. Tỉnh rồi nó mới xả, xả rồi nó mới nhập, tỉnh rồi xả, xả rồi nhập.

Phật tử 1: Xả như thế nào hả Thầy?

Trưởng lão: Đó thì bây giờ mình tỉnh giác, mình nhắc nó mình xả nó. Trước các đối tượng nó có gặp cái gì đó, mình quán xét cái đó để mình diệt nó. Thí dụ như giờ con cái nó về, mà tình cảm mình biết nó ái kiết sử, mình quán xét mình xả ra. Đừng có để nó lo lắng, nó thương nhớ, vậy thì nó xả.

7- ĐỦ SỨC TỈNH THỨC THÌ TỰ NÓ XẢ CHƯỞNG NGẠI

(31:18) **Phật tử 1:** Con cũng hỏi thăm thêm cái này một chút nghe Thầy. Cái này nó ngoài vấn đề này, nhưng mà con hỏi thăm chút. Khi mà con đi về bên Úc đó, mấy ông cư sĩ thế nào cũng lại hỏi thăm chút chút về vấn đề thiền. Rồi mình nói như thế nào, mỗi ngày con cũng biết mấy ông cũng có rảnh, bị mấy ông già đó, cũng có rảnh ngồi lâu, nhưng mà rồi lại kẹt như thế này. Mấy ông ngồi theo thầy Nhất Hạnh đó Thầy, thành ra mình sửa như thế nào?

Trưởng lão: Mình sửa đó, mình sửa mình nói

như vậy. Mình nói ngồi lâu mình không có chủ động được, thành ra nó bị lạnh hay hoặc là nó bị vọng tưởng đồ nhiều. Tốt hơn mình tu ít, mình làm chủ cho được cái thời gian ngắn như Thầy giảng đây vậy đó. Cứ dạy họ lại như vậy, nhưng mà không nói gì, bên kia ngồi sao kệ. Mình dạy họ lại ngắn, nhưng mà nhớ rắng mà xả tâm thôi, mình nhắc thêm họ Như Lý Tác Ý thôi.

Đừng có nghĩ rằng người ta bây giờ đó, mình chỉ mục đích của mình là do mình ly tham, sân, si. Mình không có lo ly tham, sân, si mình cứ ngồi mà ức chế thì nó tham, sân, si nó không có hết. Con nhắc vậy đó, nhắc người ta khéo vậy đó, để cho người ta biết người ta tu cho đúng một chút. Chứ không người ta không biết xả, người ta cứ ngồi người ta lặng lẽ để cho nó không niệm.

Phật tử 1: Đúng ở bên thì luôn luôn ngồi vậy đó Thầy, ngồi lâu một hai tiếng đồng hồ.

Trưởng lão: Mà để cho nó không niệm thôi, mà nó không niệm nó đâu có làm cái gì, cho nên vì vậy mà nhắc khéo. Người ta sợ người ta không đủ niềm tin thì mình nhắc cho người ta tin. Như cái Định Niệm Hơi Thở mà Phật dạy đó, quán ly tham ly sân ly si. Mình lấy trong kinh để nhắc người ta đó, Phật giảng vậy đó, để cho mình ly

tham sân si, chứ mình ngồi mình im lặng không có nghĩa gì hết.

Phật tử 1: Con cũng nhắc người ta là phải, bởi vì ở bên đó nhà cũng có vườn phía sau đó Thầy, con cũng nhắc giống như hôm trước con nói, con bây giờ con sẽ làm giống như vậy, rồi nhắc người ta làm như vậy đó Thầy. Để người ta đọc cư được một ngày, một tháng một ngày, hay tháng hai ngày như vậy đó.

(33:21) **Trưởng lão:** Cái vấn đề tu tập nó có cái phạm hạnh. Chứ còn mình tu rồi mình cũng, thí dụ như tới giờ ngồi thiền thì mình ngồi, mà lát nữa tiếp duyên gia đình nói chuyện tùm bậy tùm bạ, không có nghĩa lý gì.

Phật tử 1: Mình tu một ngày là một ngày.

Trưởng lão: Một ngày trọn là không nói chuyện ai hết, mình giữ cái hạnh Thọ Bát Quan Trai, mình nhắc họ trong cái Thọ Bát Quan Trai. Chứ mình tu rồi mình, bây giờ thí dụ như mình rảnh, sáng mình ngồi thiền một thời, hai tiếng hay ba tiếng rồi ra cái ăn uống, nói chuyện tùm lum, nói chuyện không được. Cái hạnh như vậy nó không đúng, mà không đúng tức là nó không ly, không xả. Con nhắc vậy để cho người ta biết,

người ta tu cho nó đúng chút.

Phật tử 2: Vậy Sư kỳ này hơn con là hơn ba phút, con chậm chân hai phút, thua rồi.

Trưởng lão: Như vậy là tu như vậy, căn bản lắm đó. Mình kết hợp mình tu ít, nhưng mà cái thời gian mình vô ngồi là mình chủ động cái tỉnh thức của mình rồi. Bây giờ tập tỉnh trước, tỉnh giác mới Chánh Niệm. Mà mình tỉnh giác rồi thì cái Chánh Niệm nó sẽ xả sau đó là cái Chánh Niệm của mình. Thì như vậy là sẽ chắc ăn hết. Còn mình ngồi mà nó dài quá, lộn xộn mà tu các thứ hết, tỉnh chưa mà có gì đâu mà xả nổi.

Vậy rồi chớ mà tập tỉnh vậy, rồi tập xả vậy, hướng tâm vậy. Sau khi có pháp nó đến rồi đó, cái pháp nó đến nó làm cho tâm mình nó thấy thanh thân. Thì nó tỉnh rồi, tự nhiên nó thanh thân là nó ly đó. Coi vậy chớ mình thương thương mình gặp chuyện mà mình không có tỉnh, mình gặp chuyện thì nó rối. Mình người tu, mình biết, nó có phiền não, nó có thương ghét ở trong này không? Nó có tham muốn này không? Nhưng mà vì mình không có bộc lộ ra hành động của thân nghiệp của mình, ý của mình nó bị hết à.

Nhưng mà sau thời gian mình tu vậy rồi, mình

nghiệm lại mình thấy, bây giờ cái ý mình nó không có vậy nữa mà nó ly. Nó ly trong ý chứ không phải nó ly ở ngoài cái tướng của nó đâu. Nhiều khi mình ức chế nó là mình ly cái tướng, ly ác pháp, ly dục bằng cái tướng, chứ còn cái tâm của mình nó chưa có ly.

(35:27) Cho nên mình tu hoài mà sao cũng còn thấy phiền não, phiền não theo kiểu người tu, chứ không phải phiền não theo kiểu trần thế. Trần thế họ phiền não là họ đánh, họ chửi, họ mắng la dữ lắm, còn mình phiền não của mình thì nó phiền não ngấm ở trong mình. Nó buồn, hay hoặc là nó lo, nó thương, ghét gì nó cũng ngấm ngấm nó không lộ ra, nhưng mà nó có, nó không hết. Còn mình tu như vậy đó, mình thấy tu như vậy một thời gian sau mình thấy sao nó mất.

Đó là nó ly đó, cái đó mới chính thật, còn kia mình chỉ là cái thô của nó ở ngoài thôi, khéo nhẫn thôi, chớ nó không có gì. Đó tập tĩnh, ráng tập tĩnh được. Tập tĩnh được tự nó xả. Để cho tự động mình nhắc nó, tự động nó xả, xả ly sạch. Mình bền chí thôi. Con đường đúng, pháp đúng thì nó sẽ, mình đặt niềm tin vào, mình cứ bền chí, đừng có bữa tu, bữa nghỉ, không được.

Ngày nào cũng tu đều đều đều đều là nó được.

Cũng như mình làm riết nó quen, nó thành thói quen. Tập cho thành thói quen. Có cái nội lực của nội tâm của mình, thì tự nó giải thoát liền. Cái lực đạo nó có rồi thì cái lực đời nó giảm xuống liền.

8- TẬP DẪN CHO THUẬN THỰC, KHÔNG ĐỂ CĂNG THẲNG

(36:45) **Phật tử 2:** Về phần con thì con tập có hai phút mà chưa có lên, có thể ngồi năm sáu phút hơn nữa cũng được, nhưng mà nó nhức đầu con không dám làm. Phải ngồi, ngồi cho thoải mái chứ không sao hết trơn hết.

Trưởng lão: Đó, cứ thoải mái thôi, chứ đừng để cho nó căng trở lại là khó. Nó căng trở lại tức là sau này đó, nếu mà nó căng lại, sau này mình ngồi ít nó cũng vậy, hễ vô mình ngồi gom là nó bị nặng đầu, nhức đầu.

Phật tử 2: Thành ra con không dám tập.

Trưởng lão: Để thư giãn. Nó bị một cái mức của nó vậy, nó cũng khó đó, nó tiến tới cái nó bị. Mình tập cho nó thuận cho nó quen, thời gian sau đó rồi mình dần dần mình cứ nhẹ nhàng mình tới. Còn người ta không bị cái chứng nhức đầu, bị cái căng nó vậy, căng hông có người ta lên nó dễ hơn, từ cái nơi đó được.

Còn nó bị nhức đầu hay bị gì kia là bị căng. Có người bị căng mặt rồi, hể gom hơi thở vô, hơi thở gom tâm mình vô trong đó cái bắt đầu cho nó tỉnh thì nó căng, thì nó bị căng mặt, còn người bị nhức đầu. Do đó nó bị cái chón đó nó chặn lại, bị vì cứ gom tới đó nó chặn, rối loạn cái thân kinh của mình trong này. Cho nên mình tu chừng mà hể nghe nó hơi thì mình xả lui lại. Không mình tu ít lại đừng có cho nó bị cái chón nữa, thời gian sau nó hết. Phải tập bền chí đó, chứ không phải. Thì hồi đó cũng gom đủ lắm cho nên nó bị căng rồi.

(38:04) **Phật tử 2:** Con gom quen hể nó muốn gom lại nó lẹ lắm, chú xiu nó gom rồi. Muốn có cảm giác ở đầu cũng có cảm giác đó nhưng mà hồi đó nó không có nhức đầu. Vì lâu lâu tập một lần đó, khoảng một tiếng đồng hồ tập một lần thì nó không có bị nhức. Bị vì tham quá rồi cứ làm năm miếng một lần nên nó căng nhức đầu.

Trưởng lão: Bởi vậy mình mới thấy rõ ràng. Sự thật ra một ngày mình tu một tiếng hai tiếng đồng hồ nó không sao đâu, một ngày mà tu liên tục như ở đây là chết luôn đó. Xem coi cái thời khóa biểu của Phật coi phải hay hông? Phật dạy mình tu để mà mình xả cái chướng ngại tâm của mình. Thật sự là cái chỗ này chứ không phải không. Nhưng

mà mình không tỉnh thì mình không xả nổi đâu, mình phải tập tỉnh. Mà tỉnh đó, mà nếu không khéo mình cứ liên tục thì bị nhức đầu. Cho nên không có được.

Thí dụ bây giờ đó mình tập phải không, mình ngồi phải không, mình đi nè, mình liên tục mà. Cũng tập trung chứ đâu có gì, đi cũng phải gom trong hành động đi chứ đâu phải lơ mơ được. Mà mình không biết mình gom mạnh quá, gom chặt quá, do đó nó căng thần kinh nhức đầu, nó căng mặt. Mình cứ ngại mình lo vọng tưởng, chứ không có gì hết. Còn cái này không có cần lo, nhưng mà vọng tưởng kệ nó, miễn mình tập tỉnh ít ít, ít ít vậy đó.

Cái sức tỉnh mình lần lần nó quen rồi thì lo xả, thành ra mình không có cần mình vô cái sức tỉnh nó nhiều, mà mình chỉ tỉnh ít thôi. Cho nên nhiều khi mình cố gắng, mình gom làm sao cho được nửa tiếng, một tiếng đồng hồ đó, thay vì liên tục.

9- TĂNG TRƯỞNG NIỆM THIỆN KHI THƯ GIÃN

(39:31) **Phật tử 2:** Thì lúc trước con nghe Thầy nói đừng có cho vọng tưởng nó chen vào, cái lúc mình thư giãn đó thành ra con sợ.

Trưởng lão: Đó cái đó là sợ nó mới căng đó

Phật tử 2: Đó tự nhiên nó cứ vô hoại, mình làm sao khỏi được, nó cứ vô hoại. Cũng như chẳng hạn như mấy cái niệm ác niệm thiện, thì Thầy nói niệm thiện thì mình theo, con mấy bữa nay đó nhiều cái niệm thiện nó nổi lên mà con không có dám theo, mà nhiều khi cũng theo đại bị nó niệm thiện. Con nhớ cái vụ mà cái viện an dưỡng ở ngoài đó, cái con nghĩ này nghĩ kia nghĩ nọ cái nó cứ theo miết luôn, có khi năm mười phút, có khi hai chục phút.

Trưởng lão: Không sao hết, khi mà thư giãn mình đó, mình trong cái khoảng thời gian mình tu một hai phút, gom chặt để cho đừng có niệm thiện niệm ác đó, để cho nó tỉnh thức hoàn toàn phải không? Thì được. Còn khi mình thư giãn rồi, có niệm thiện mình cứ tăng trưởng không sao hết, để cho nó tự nhiên mà, nó tự nhiên nó không căng. Còn mình cứ bắt buộc nó không có niệm nào hết thì nó căng đó. Nó căng cũng như mình gom cái kia vậy đó.

Phật tử 1: Cũng như mình chặn hết trơn.

Trưởng lão: Chặn hết không có cho nó đi chỗ nào thì nó căng lắm.

Phật tử 2: Thì con nói không có chỗ xì.

Trưởng lão: Thì đúng rồi không có chỗ xì, nên nó căng quá nó bể.

Phật tử 2: Cho nó xì đâu chứ không nó căng hoài.

(40:37) **Trưởng lão:** Cái mà cái sức, Sư đó thì bị nhúc đầu đó, còn người ta mà nó không bị nhúc đầu, thì nó lúc bấy giờ lúc hể vừa chớp mắt là nó mộng liền, chiêm bao liền, coi như nó xì chỗ đó. Còn bị vì cái thần kinh, cái ý căn của mình nó mạnh nó không bị loạn, nó không bị rối loạn nó không bị căng nhúc đầu đó, thì nó sẽ xì qua cái mộng, nó xì dữ lắm. Nghĩa là ngồi ngủ như vậy chớ chớp mắt là chiêm bao, chớp mắt cái chiêm bao, nó chiêm bao lia lịa, nó xì qua phía đó.

Còn bây giờ mình đâu có, mình xì ở thiện, cho nên khi mình tu tỉnh thức là trong vòng như một phút, hai phút, sau đó lên ba mươi phút cũng vậy, khi xả ra là để cho nó xì cái này, đừng cho nó xì qua mộng, nó xì qua mộng không hay đâu. Nó bị mộng, nó bị tưởng, thành ra dở lắm. Mình chỉ cho nó qua ý thức, mà qua ý thức thiện. Cho nên Phật còn chừa cái cửa đó, rõ ràng là "*Ngăn ác, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện*", mình chừa cái cửa này, để cho nó xì qua bớt. Chứ không cái đầu này nó căng lắm, không được.

Phật tử 2: Mấy cái lúc đó sao con thấy nó khỏe dữ lắm, hễ mà mỗi lần mình niệm thiện, cái nó kéo dài cái thời gian cái nó không có căng, không có mệt, nó thoải mái.

Trưởng lão: Đúng vậy đó, nó xả mà, nó không có

Phật tử 2: Mà mình cứ ngăn không cho nó vọng cái nó mệt quá, rồi cái bắt đầu nó tạp niệm tùm lum hết trơn. Ngăn chừng nào nó tạp niệm chừng nấy.

Trưởng lão: Đó cho nên vì vậy đó, mình có cái hướng để mình xả thì hay lắm. Mà hễ niệm ác là diệt à, không được à, mà niệm thiện thì tăng trưởng, không sao nó tùy theo mình. Nó suy nghĩ điều tốt chứ không phải là điều xấu. Mình biết mà, cái niệm thiện niệm ác mình phải biết chớ. Phải hông? Cho nên Phật nói tăng trưởng niệm thiện mà.

Bây giờ nó không có cái niệm thiện đi, thì mình kéo dài cái thời gian mà nó thanh thản, vô sự này đó là cũng niệm thiện chứ con. Nó thiện là không tham, không sân, si chứ gì? Còn cái kia nó thiện là vì hữu lậu mà, nó thiện lợi ích cho người khác, mình đâu có ác pháp đâu, đó thì mình xả.

10- GÓP Ý KIẾN XÂY DỰNG VIỆN AN DƯỠNG

(42:32) **Phật tử 2:** Ngủ hay giật mình mười hai giờ đêm, cái tự nhiên cái nó nhớ cái vụ viện an dưỡng, ủa sao kỳ vậy? Cái làm tới luôn cái niệm luôn. Cái con mới nghĩ là làm cái này cái kia cái nọ, con nói thôi bây giờ Thầy định, cái ý định trong tương lai đó, thì làm cái viện an dưỡng, nhưng mà sức khỏe thì nó không có đủ. Thì cần tái sanh á thì Thầy tái sanh qua bên kia làm Tổng thống chẳng hạn, nhưng mà con nghĩ Tổng thống không có quờn mà lo đạo đâu.

Nó hít tùm lum chuyện hết trơn hết trọi á. Còn tái sanh qua một người khác thì nó dễ. Con cũng cứ góp ý thôi, con cúng dường cái thân con cho Thầy. Đó bây giờ Thầy một hai năm nữa cái Thầy nhảy qua bên con đi. Chuyện sinh tử nó không thành vấn đề. Đó Thầy qua bên con cái là Thầy bắt đầu Thầy ở ngoài Thầy làm cho nó rồi. Chứ cái viện an dưỡng một năm hai năm không có rồi.

Trưởng lão: Không rồi tại nó lớn lắm.

Phật tử 2: Dạ, tại vì bây giờ cái cơ sở hạ tầng đó, thì Thầy phải lo phải từ ba năm mới rồi, tới chừng đó tiền mới đổ vô xây dựng. Mà giờ cơ sở hạ tầng chưa có gì hết trơn hết trọi rồi Thầy lo cái

này nữa rồi mai một Thầy đi rồi sao? Thầy đi rồi không ai trụ trì. Con nói thôi giờ con cúng dường cái thân con cho Thầy.

Trưởng lão: Tốt quá. Vậy đó là quý quá rồi.

Phật tử 2: Mười năm sau, chắc ăn mười năm sau là Thầy có thể kiếm được một số đệ tử với Thầy, có thể là chấn hưng lại Phật giáo. Chứ cái niệm chấn hưng lại Phật giáo một mình thì Thầy làm không nổi. Nhưng mà biết đâu trong vòng mười năm nữa Thầy có thể đào tạo ra một người như vậy đó, để mình có thể mình thay đổi được chương trình. Chớ bây giờ con thấy bên Đại Thừa với bên Nam Tông của Việt Nam chớ nó cũng khó lắm à, nó cứng ngắt, rít chặt cả ngàn năm mình mang qua.

Phái Nam Tông bên Miến Điện á thì cũng gần giống như nguyên thủy ăn có một bữa à, có ông sư hộ niệm ổng về ổng nói, cũng không có tụng kinh, Niệm Phật gì hết trơn á, cũng y như mình đây. Mà cái cách hành thì hành theo Tứ Niệm Xứ không hà. Bởi vì con học ở Phước Sơn thì nó hành theo cái bộ Trường Bộ Kinh với lại bài Đại Niệm Xứ đó, 16 hơi thở với lại Chánh Niệm đó. Thì nó đây là con đường độc nhất để có thể mà giải thoát, đó là Tứ Niệm Xứ.

Nhưng mà hành nó không có phải như mình, nó cần cộng thêm Tứ Chánh Cần. Chỉ có lo hơi thở, nhưng mà tu là ngăn ác thôi, chớ không có diệt ác. Thì nó cách hành nó chú trọng kỹ thuật nhiều hơn. Lạc đạo, cho nên con có ý nghĩ là nó thôi giờ mai một con cúng dường cái thân con cho Thầy.

(44:56) **Trưởng lão:** À thôi được rồi, Thầy hứa khả vấn đề đó, thì tức là ráng mà. Bây giờ đó mình chuyên cần tu tập, thì chừng đó mà chưa xong thì Thầy mượn. Còn nếu mà xong rồi thì cũng là Thầy mượn, thì tức là bây giờ tu xong rồi Thầy mượn chứ sao, phải lo chuyện chứ. Vì cái tâm nguyện đó là tâm nguyện vì chúng sanh mà, vì con người trên hành tinh này mình mới thực hiện làm sống lại đạo Phật, cố gắng.

Phật tử 2: Thầy sợ, chứ con không sợ đâu. Thầy mượn được cái xác thân rồi Thầy.

Trưởng lão: Nếu mà xong đó, nếu mà công việc mà xong được, thì quý sư mà tu xong được đó, sư mà tu xong được, sư thay thế Thầy làm công chuyện. Thì nó là hay rồi, phải không? Thầy khỏi mượn, phải không? Mà giờ sư tu chưa xong thì Thầy phải mượn chứ sao, bây giờ hứa khả rồi. Sư thì còn tuổi trẻ.

17-CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC VÀ HUYỀN THOẠI NHẬP ĐỊNH



1- CÁCH THỨC TU TẬP CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

(00:01) **Tuệ Tĩnh:** “Chút xíu nữa mình phải vô rồi mình chuẩn bị để thay mấy cuộn băng này”. Con nghĩ vậy cái con chợt tỉnh lại, con nói: *“Như vậy là mình phóng dật rồi, nó phóng tâm mình rồi”*. Bởi vậy cái con hẹn lại với lòng của con có lẽ buổi chiều đi kinh hành xả tâm, rồi vô là mình mới chuẩn bị. Thì con làm như vậy có được không Thầy?

Trưởng lão: Được, bởi vì đó là mình phải chủ động trong cái giờ giấc của mình, tức là mình chủ động điều khiển cái tâm hành: Bây giờ cái giờ này là giờ đi kinh hành, để giữ cho mình bước đi của mình, để cho mình tập trung trong bước đi. Và đồng thời mình xả tâm mình, chứ không phải giờ mình suy nghĩ những cái đó. Luôn luôn phải chủ động được cái giờ giấc, bởi vì mình tập làm chủ được. Chứ thường thường cái tâm mình nó không có chịu mình làm chủ nó....

Tuệ Tĩnh: Rồi thí dụ chẳng hạn như trường

hợp mà con ngồi thiền đó Thầy. Con ngồi thiền mà nếu mà nó xen vô như vậy đó, rồi cái thời ngồi thiền đó con phải bỏ hả Thầy, hay là con cũng giữ nó?

Rồi thí dụ trường hợp mà nó bất phóng dật, thì mình nên giữ nó, hay nên bỏ nó hả Thầy? Nó mới phóng tâm thôi.

Trưởng lão: Nó mới phóng tâm thôi, nó phóng tâm thì trong khi đó mình đang ngồi thiền, mình ngồi để mà mình giữ cái tỉnh thức của mình ở trên cái hơi thở. Thì mình ngồi thì mình nương hơi thở rồi, mình nương cái động của hơi thở. Và mình nương cái động hơi thở để mình dùng cái pháp hướng Như Lý Tác Ý mà mình xả cái tâm, chứ không phải giờ này đang là cái giờ.... tu của mình có rồi.

Đó, đó là nếu mà, nếu là trong khi mình tu Định Niệm Hơi Thở để tỉnh thức, để dùng cái pháp hướng để mình xả tâm, hoàn toàn có niệm khác đến thì mình giữ. Mình giữ nó không có tiếp tục, không có chung đụng nó. Còn nếu mình ngồi thiền mà mình câu hữu với Định Vô Lậu và nương vào hơi thở mà không có niệm gì thì thôi, nó không có phóng tâm thì thôi. Mà khi nó phóng tâm ra, thì bắt đầu mình nương vào cái chỗ phóng

tâm cái niệm đó ra, rồi quán xét cái niệm đó, coi nó ở trong cái dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Coi ba cái lậu hoặc này coi nó nằm cái lậu hoặc nào. Thì chừng đó mình dùng cái quán xét của mình, mà mình thấu triệt nó, thì đó là mình xả. Nó xả thì mình dùng pháp Như Lý theo đó nữa, mình nhấn mạnh, tức là mình hướng tâm phải xả bỏ luôn.

(02:29) Đó, để tâm nó có một cái điều kiện mà. Còn nếu mình còn đang muốn tu tập tỉnh thức, muốn tu tập để nó nhớ mới hay là cũ. Cũ là mình phải dùng mình câu hữu được, mình mới mình đừng có câu hữu, mình câu hữu là mình bị động hết. Mình mới tu, mình thấy cái sức của mình nó chưa có pháp Như Lý, Tác Ý nó chưa có hiệu quả, do đó mình phải giữ cái tâm tỉnh thức. Thì mỗi niệm mà nó khởi tâm chứ chưa phóng dật, nó mới phóng tâm thôi đó, thì lúc bấy giờ đó mình bỏ luôn, mình chưa câu hữu được đâu. Cái sức của mình câu hữu là phải hai cái định, mình mới câu hữu nổi. Mà cái sức mình nó chưa tỉnh mà mình câu hữu tức là mình bị động. Tức là cái tâm nó lừa mình, nó cho mình câu hữu hai cái. Cho nên người mà không biết, tu như vậy thì thích lắm, nó sẽ động tâm hoài, mình tìm cái định tịnh không có.

(03:22) **Tuệ Tĩnh:** Thí dụ như là ngồi thiền, một thời thiền mình ngồi, chẳng hạn như con ngồi con phân ra làm bốn lần, bốn lần mà mỗi lần vậy là bốn phút. Mà thí dụ trường hợp mà nó vô cho con được mà không có phóng tâm được hai lần thì mình kể hai lần đó thôi, còn hai lần kia thì kể như bỏ.

Trưởng lão: Bỏ. Coi như là mình tu chừng nào mà được bốn lần mà đều nó lợn cợn, hết thì mình thấy là mình đã thành tựu được lắm rồi, thì mình tiến tới một cái giai đoạn mới. Còn mình chưa có vậy thì tức là trong bốn thời mình mới chỉ được hai thời, hay ba thời, còn một thời thì mình chưa có quả.

Tuệ Tĩnh: Dạ còn hóm rày con cũng, hai, ba bữa rày con cứ dậm chân tại chỗ đó, con không có lên được. Bởi vì bốn thời mà một thời mỗi thời bốn phút đó Thấy, nó khó quá. Tại vì mình cũng như còn yếu quá Thấy, thành ra con chưa có tăng lên được.

Trưởng lão: Cứ nhớ, nhớ mình giữ sức tỉnh thức mình. Nếu mà giữ, cái sức tỉnh thức của mình mà nó kéo dài nhiều đó, thì tùy theo cái đặc tướng của mỗi người. Có người thì người ta kéo dài được, có người kéo dài không được. Nếu kéo

dài không được thì nó bị nặng ngực, nó nặng đầu, nó chóng mặt, hay hoặc là nó căng mặt, nó căng cái mặt nên cái mặt mình nặng ra. Thì tâm mình chỉ sử dụng nó, thời gian mình chỉ kèm theo với cái pháp hướng để đừng có tập trung ở trong một cái đối tượng thì nó không sao, chứ còn không thì nó.... Phải lưu ý cái phần đó. Nó căng nó mới nặng đầu, nó nhức đầu thì bởi vì mình tập trung để cho mình đạt được cái chất lượng khoảng nào đó.

Ví dụ như từ một phút cho đến năm phút, hay là mười phút ở trong khoảng thời gian nó dài quá, do đó mình bị căng. Mình rảnh thì nó được chứ không phải không được, nhưng mà căng quá. Thôi mình không có làm cho căng, mình thấy căng tức là ác pháp rồi, nó không hay. Cho nên khi đó mình biết cái đặc tướng của mình nó không phải là cái chỗ tập trung. Cho nên vì vậy mình chỉ từ năm hay mười hơi thở, thì mình nương vào đó mình dùng pháp hướng mình kèm theo mình xả. Để cho nó vừa động mà vừa tĩnh, mình kèm mình cứ xả thì nó không bị động, chứ còn không khéo mình cứ ngồi im....

Tuệ Tĩnh: Mình xả bằng cách nào Thầy?

Trưởng lão: Thì mình nhắc thôi, thí dụ như:

“*Tâm như cục đất, hay hoặc là tâm ly dục, ly ác pháp*”. Đó mình cứ nhắc nó vậy thì nó sẽ không căng. Chứ còn mình không nhắc là nó sẽ chú ý quá, thì nó chú ý quá không đó.

Đó, chú ý thí dụ mình để biết hơi thở ra vô nữa. Mình thỉnh thoảng mình nhắc là “*Tôi biết tôi thở, tôi biết tôi thở*” để cho nó tập trung trong hơi thở nữa. Thì do đó đó mà mình thấy bây giờ thì một phút cho đến năm phút, cho đến mười phút, mà nó có. Cái người mà cái đặc tướng về thân kinh bị yếu đó, là nó bị căng. Còn những người mà người ta có cái sức tập trung, nó có cái đặc tướng thân mình thì nó không căng. Người ta đi vào, mà cái người đó đó, đi vào vậy mà người ta tới cái khoảng độ 10 phút, cao lắm là ba mươi phút, tăng lên nữa là bị rớt vào không tưởng, trạng thái khi tu. Vì nó không có niệm, không có niệm nó rơi vô tưởng.

Tuệ Tĩnh: Minh niệm thì nó đỡ hơn.

Trưởng lão: Minh niệm nó thì đỡ, bởi vì mình niệm là mình dùng ý thức để cho mình động, để cho mình mình ly cái tâm của mình, mình lìa cái tâm tham, sân, si đó. Chứ không phải là cái mục đích mình ở đây để tĩnh lặng để cho mình vô Định đâu.

2- MINH VÀ VÔ MINH

(6:37) **Tuệ Tĩnh:** Thì con cũng xin hỏi thăm Thầy thêm. Tại vì vấn đề con đi, con không có biết rõ về vấn đề Vô Minh như thế nào nữa Thầy. Nhờ Thầy chỉ dạy cho con bởi vì trong tương lai này đó con phải về Úc. Rồi có nhiều người cũng đến hỏi những câu hỏi đó, thành ra mình thấy mình biết chút đỉnh để mình trả lời cho người ta.

Trưởng lão: Cái vô minh đó. Cái vô minh, thí dụ như mình đang tu vậy, cái tâm mình nó phóng ra, tức là phóng tâm. Thì mình tương tục cái phóng tâm đó, thì nó thành phóng dật mà mình không hay, cái đó gọi là vô minh. Nghĩa là mình tiếp tục cái phóng tâm đó.

Thí dụ như bây giờ mình khởi ra một cái niệm, rồi bắt đầu đó mình theo cái niệm đó, tùy miên ở trong cái niệm đó, thì đó là mình bị vô minh, tức là mình không sáng.

Rồi bây giờ đó nó vô minh. Thí dụ như mình đang ngồi tu mà bỗng dưng nghe nó gục, thì đó là mình cũng bị vô minh rồi đó. Tức là nó si rồi, cái niệm si là nó cũng vô minh, nó vô minh nhiều cái lắm.

Cái mình hiểu trật nó là vô minh, nó phân biệt

được. Thí dụ như bây giờ như người ta nói có Phật tánh, thì mình cũng tin có Phật tánh, đó là mình vô minh. Mình không có hiểu trong cái Thập Nhị Nhân Duyên cho nó rõ ràng, mình cũng nhận đó là một cái Phật tánh nó có thật. Một cái mà người ta nói mà mình không hiểu rõ cái đó mà mình vẫn tin nó, hiểu đó là cũng là vô minh.

Cũng như mình lầm chấp cái thân của mình là của mình, cái thân của mình là cái ngã của mình. Mình lầm chấp cái đó, mình cho nó là cái ngã của mình, cái đó là cái lầm chấp của mình, cái đó gọi là vô minh, con hiểu như vậy đó.

Cho nên thí dụ bây giờ một cái niệm khởi ra, mà mình thấy cái này nó đúng, cái đó coi chừng mình vô minh. Cho nên mình biết cái niệm mà khởi ra nó là hữu lậu, dục lậu hay vô minh lậu, nên mình xét. Mặc dù cái niệm này niệm thiện, nhưng mà không biết chừng nó là lậu hoặc, nó sẽ làm cho mình tư duy cái đó. Bởi vậy nói cái ác pháp nó cũng là cái thiện pháp mình khởi tâm mình thương nhớ, nó cũng làm cho mình khổ, đó là cũng lậu hoặc rồi. Đó thì do đó mà cái mà mình không hiểu nó đó, cái đó là vô minh. Còn mình hiểu nó thì, khi mà mình minh đó thì ngay đó mình xả liền.

Tuệ Tĩnh: Minh minh là mình sáng suốt?

(09:01) **Trưởng lão:** Mình sáng suốt, mình ngay đó mình bỏ được liền. Cũng như bây giờ Thầy nói bây giờ chúng ta biết hết nhưng mà nói chung chúng ta còn vô minh. Biết, cái gì chúng ta cũng biết, Phật dạy chúng ta biết đời khổ, mỗi mỗi cái gì mình cũng biết khổ hết rồi, nhưng mình bỏ không có được.

Tuệ Tĩnh: Như vậy là còn vô minh hả Thầy?

Trưởng lão: Đó nó còn vô minh, còn nó minh thì nó xả hết. Cũng như bây giờ nói Sanh là khổ, cái duyên Sanh nó sẽ nối tiếp những cái khổ. Vì hễ còn sanh thì còn ưu bi, sầu khổ. Như là cái bàn, cái ghế, cái tủ ở ngoài kia nó thuộc về sanh. Nhà cửa, con cái này kia nó thuộc về sanh, bởi vì nó đời sống mà, cái đời sống nó thuộc về sanh.

Thế mà bây giờ mình biết vậy mà mình bỏ không được, tức là cái minh mình không có, nó chưa có xả. Nó sạch tức là Minh, mình thấy nó hoàn toàn là. Minh rõ ràng đây là cái duyên nhân quả nó cấu kết, chứ không phải là con cái của mình hay là gì đó. Nó cấu kết để cho mình trả cái nợ nhân quả.

Khi mà Minh thì trong lúc đó mình thấu suốt,

thấu triệt, Phật nói: “Không còn thương nhớ gì nữa hết”. Cho nên đức Phật nói: “Nếu một cái người mà Minh đó, thì sáng nghe đức Phật thuyết thì chiều họ đã giải thoát hết rồi”. Họ hiểu họ bỏ hết rồi. Còn mình bỏ không được, cũng hiểu mà bỏ không được, nên nói vô minh mình còn.

Nó đến từ cái chỗ Minh, mà hiểu mà không bỏ được, mà Minh mà hiểu bỏ được, là Hai chỗ này nó rất khó. Cho nên mình vẫn còn vô minh (mất tín hiệu). Mình hiểu biết nó là khổ. Mình hiểu biết danh là khổ, thế mà có chút danh là thấy mừng.

Tự nhiên người ta khen mình thấy mừng, sau này người ta chê. Thật sự ra mình nói cái người mà tu chứng hoàn toàn là người ta Minh rồi, khen cũng vậy mà chê cũng vậy, người ta không có giận mà người ta cũng không có mừng. Còn mình không khéo mình xét ngấm ở trong tâm mình, mình thấy người ta nói một cái gì mà vừa ý mình, mình thấy cũng thích, thì cái đó là mình còn đang khen nó rồi. Nó vô minh nó mới đi theo cái tham của nó, cái dục của nó.

Tuệ Tĩnh: Mình muốn phá vô minh thì làm sao Thấy?

(11:08) **Trưởng lão:** Muốn phá vô minh thì

mình phải tập sống một cái đời sống giới luật. Bởi vì đức Phật nói: *“Trí tuệ đâu thì đức hạnh đó, giới luật đó. Giới luật nó làm cho cái trí tuệ thanh tịnh, mà trí tuệ làm cho giới luật thanh tịnh”*.

Bây giờ thì cái trí tuệ, cái sự hiểu biết của mình, mình cố gắng mình giữ gìn giới luật. Mà giữ gìn giới luật bao nhiêu thì cái Minh của mình nó bấy nhiêu, tức là trí tuệ mình tăng lên bấy nhiêu. Đó cho nên muốn phá vô minh là phải giới luật. Mà giới luật thì nó khép mình trong cái khuôn khổ phạm hạnh. Mình phải sống cái đời sống ba y, một bát, phải không? Sống không gia đình, không nhà cửa, cho nên đó mới lại cắt đứt cái duyên Sanh. Mà cắt đứt duyên sanh mà mình sống, mình chấp nhận.

“Bởi vì sanh tử, vì luân hồi tôi chấp nhận phạm hạnh, chấp nhận phạm hạnh của Cô Đàm”. Thì chấp nhận phạm hạnh Cô Đàm tức là Minh. Còn mình cũng sống mà thấy *“sống cái đời sống này khổ quá, nó không có ham muốn được”*, thì tức là bị vô minh.

Muốn phá nó thì phải chấp nhận đời sống phạm hạnh. Mà khi đời sống phạm hạnh thật sự đúng mà mình chấp nhận thấy đời sống phạm hạnh, mình mới tìm thấy sự giải thoát trong đó rõ

ràng, giải thoát hoàn toàn.

Thí dụ như các Sư về đây các Sư thấy là mình đâu có còn bận lo con cái, lo ăn, lo uống gì đâu. Hoàn toàn cứ ôm bát đi xin thôi, nó là giải thoát mà, còn gì nữa, đòi hỏi gì nữa. Mà cũng không ai nói nặng, nói nhẹ, không có làm gì mình hết. Tối ngày coi như là thanh thoi vô sự rồi, có phải giải thoát không? Tại sao mình giải thoát mà mình không chịu mà mình còn khởi tâm nghĩ cái này, lo cái kia, cái nọ, cái đó là mình vô minh.

Cho nên khi mình nhận xét được cái sự giải thoát này, Thấy nói thật sự khi biết rồi, mình cứ sống vậy đi. Sống một mình mình trầm lặng mình sống, một ngày nào đó nó vô Thiển định. Bởi vì mình sống đúng cái đời sống đức hạnh rồi, mà mình có một cái trí tuệ. Bởi vì *“trí tuệ nó làm cho thanh tịnh giới luật, mà giới luật nó mới, giới hạnh nó mới làm thanh tịnh cái trí tuệ”*. Do đó cái đời sống của mình sống mới làm cho cái trí tuệ mình thanh tịnh. Thì do cái trí tuệ thanh tịnh nó mới có Minh khiến nó phát triển. Từ cái Minh nó phát triển thì nó. Minh nó có ba cái giai đoạn của nó, tức là trí tuệ có ba giai đoạn.

Giai đoạn thứ nhất thì Giới luật đâu thì Trí tuệ đó.

Giai đoạn thứ hai là Trí tuệ đầu thì Thiên định đó.

Giai đoạn thứ ba Trí tuệ đầu thì Tam minh đó.

Nó có ba giai đoạn của nó chứ không phải. Mới đầu cái bài kinh Sonadanda, thì đức Phật nói: “*Giới luật đầu thì Trí tuệ đó, Giới luật làm Trí tuệ thanh tịnh, Trí tuệ làm Giới luật thanh tịnh*”. Cái câu đó là mới vô tu về giới luật, đức Phật đã xác định giới luật là trí tuệ đó. Hai cái này không thể tách lìa ra được.

Một người có giới luật thì người đó phải có trí tuệ. Trí tuệ không phải chỗ học hỏi hiểu biết thông suốt, mà trí tuệ ở chỗ đức hạnh. Người có đức hạnh giải thoát thì tức là trí tuệ. Mà cái đức hạnh giải thoát đó nó giúp cho trí tuệ thanh tịnh. Mà cái trí tuệ nó giúp cho cái giới luật thanh tịnh, nó trở qua, trở lại hay lắm. Rồi từ đó cái Sơ thiên nó đi vô cái Sơ thiên, tự nó nó có cái Sơ thiên ở chỗ giới này, cho nên giới sinh định mà.

Cho nên từ đó đó, từ cái chỗ mà có cái Thiên định này rồi, thì bắt đầu mới đi vô từ cái Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên, thì tức là Trí tuệ ở trong Thiên định. Thiên định là Trí tuệ, Trí tuệ là Thiên Định, cái chỗ này là cái chỗ trí tuệ của Định. Cho đến khi mà hướng tâm đến Tam Minh thì Trí tuệ

là Tam minh, mà Tam minh là Trí tuệ.

Đọc lại cái bài kinh Sonadanda thì chúng ta thấy cái chỗ này đức Phật nói hết cái bài này. Bởi vì ở trong đó rất cụ thể.

Tuệ Tĩnh: Ở trong Trường bộ kinh hả Thầy?

Trưởng lão: Trường bộ kinh kinh Sonada. Cho nên muốn thanh tịnh, mình muốn có Minh, thì tức là phải chấp nhận giới luật. Mà chấp nhận giới luật tức là sống đời sống phạm hạnh. Đời sống phạm hạnh là ba y, một bát, sống không gia đình, không nhà cửa thì đó là đời sống phạm hạnh. Đời sống phạm hạnh là đời sống giới luật. Hai người chấp nhận thì sẽ dùng đúng pháp, đúng vậy à.

Mà duyên Sanh nó đã đoạn dứt thì phải sống cái đời sống phạm hạnh. Do đó ưu bi sâu khổ hết đó, phải không? Mình thấy mình có gì đâu nữa mà sợ khổ đau. Đó thì lão tử sẽ chấm dứt, bệnh chết sẽ chấm dứt, già chết sẽ chấm dứt.

Tại sao vậy? Tại vì cái giới luật thanh tịnh thì tâm thanh tịnh rồi, thì bắt đầu nó có lệnh nó sẽ truyền, nó làm chủ được cái sự sống chết của mình. Nó sẽ đi tới cái trí tuệ thiên định mà. Còn bây giờ trí tuệ, giới luật mình chưa có mà mình đòi hỏi trí tuệ thiên định làm sao có được? Mà người

ta lý luận, người ta nói: “*Thiên định là Trí tuệ, Trí tuệ là Thiên định*”. Nhưng mà sự thật ra thì cái giới luật chưa có thì cái trí tuệ và giới luật không có, thì trí tuệ thiên định không có. Nên mình phải đi từng bước có đúng Giới, Định, Tuệ.

(16:01) **Tuệ Tĩnh:** Thưa Thầy như vậy thì mấy người cư sĩ không thể phá vô minh được

Trưởng lão: Nói chung thì người cư sĩ không phá vô minh được, bởi vì đời sống phạm hạnh không có. Cho nên họ tập chỉ có tập thọ Bát Quan Trai thôi, tập đời sống của người tu sĩ, chứ không thể nào mà cư sĩ mà có thể hoàn tất được con đường đó.

Bởi vì cái đời sống giới luật của họ không có, phạm hạnh đó, cho nên Minh không có đâu. Họ nói lãng xăng vậy chứ họ không có. Giới luật không có là coi như họ nói về lý chơi vậy thôi, họ không có giải thoát đâu. Họ còn dính một khối u, kêu là họ kéo theo một bè đó, mà họ nói giải thoát không à, giờ cư sĩ nên vậy thôi.

Cho nên nói về ông Bàn Uẩn mà giải thoát thì không bao giờ có. Hay hoặc là ông Trần Quốc Toản, Tuệ Trung Thượng sĩ thì không có đâu, cư sĩ không có đâu. Nói vậy chứ không có đâu. Tại vì mình làm ra câu chuyện ổng mà chết là thật sự

là người cư sĩ không có. Người cư sĩ có là người ta mặc chiếc áo cư sĩ nhưng người ta sống đời sống phạm hạnh thì có. Còn vợ con cả bấy thì không được rồi.

3- CÁC HUYỀN THOẠI NHẬP THIÊN ĐỊNH

Tuệ Tĩnh: Tại ống hô đi ống đi lẹ quá Thầy.

(17:02) **Trưởng lão:** Nói vậy chứ cách thức đi của Trần Quốc Toàn là không đúng, tại cái đó là cái lý luận. Cái đi phải đúng là phải nhập Tứ thiên, tịnh chỉ hơi thở hẳn hoi đàng hoàng thì mới đúng. Ông không tịnh chỉ hơi thở mà ông nói đi ngang dễ dàng như vậy, không có đầu, cái chuyện không có. Cho nên ông Bằng Uẩn hay hoặc ông Trần Quốc Toàn Thượng sĩ Tuệ Trung, thì hai người này chỉ là huyền thoại của thiên Đông Độ chứ không bao giờ có.

Ông muốn mà tịnh chỉ hơi thở, ông phải nhập Tứ thiên, chứ không thể mà ông nói cái chuyện khơi khơi vậy được. Chỉ có Tứ thiên nó mới tịnh chỉ được hơi thở, hơi thở mới ngưng. Hơi thở ngưng là con người ta mới bỏ cái thân này được, tự tại được. Bây giờ mình bảo cái hơi thở mình ngưng, hay hoặc là mình ngồi thiền, hơi thở mình ngưng. Tức là mình có cách thức, mình làm chủ được sự chết của mình rồi, sự sống chết đó. Còn

bây giờ mình không có cách thức thì tức là người ta huyền thoại, người ta nói. Cho nên thiền Đông Độ nó nói, chứ nó không có cái pháp hành cụ thể, để làm chủ cái này thì không thấy pháp đâu. Còn đạo Phật cái Tứ thiền nó rõ ràng lắm. Cho nên mình đọc trong kinh sách mình thấy nó rõ quá mà, tại sao: “*Nhập Tứ thiền tịnh chỉ hơi thở?*” Trời như vậy là rõ ràng, làm như vậy cái Thiền định này nó làm chủ.

Tuệ Tĩnh: Minh tịnh chỉ thì mấy ngày Thầy?

Trưởng lão: Bốn mươi chín ngày đó chứ nó không có ít đâu, Tứ thiền là nhập bốn mươi chín ngày. Nghĩa là ngưng bốn mươi chín ngày không thở mà tới chừng phục hồi lại được, Tứ thiền đó.

Tuệ Tĩnh: Mà cái đó Thầy đã có?

Trưởng lão: Đã có, cái này là cái chuyện của mình đi qua rồi, mình thấy rõ rồi bởi vậy nó mới đúng. Chứ còn nếu mà không có thì kể như cũng ở trong sách vở, chữ nghĩa mà thôi. Còn cái này có đi qua rồi thì mới biết, mới biết đúng.

Tuệ Tĩnh: Mà ngoại đạo sao nó cũng có cái pháp tịnh chỉ hơi thở vậy Thầy? Tại vì con đọc báo thấy mấy người Ấn Độ nó biểu diễn. Nó lại đó nó chết tắt thở rồi, bác sĩ khám rồi, vô hòm

đóng đinh đem xuống chôn, bảy ngày sau đào lên
giở hòm nó ngồi dậy, nó sống lại.

Trưởng lão: Được, cái đó được, bởi vì dùng
tưởng thờ, nó thờ bằng lỗ chân lông. Nó dùng
tưởng, nó tu tưởng nó thờ bằng lỗ chân lông, chứ
không tịnh chỉ mà nó thờ. Nó thờ bằng tưởng đó.

Tuệ Tĩnh: Dạ, tim cũng đập mà phổi cũng
không có thờ, ngưng chết luôn, bác sĩ bảo chết
rồi đó.

Trưởng lão: Nó thờ bằng lỗ chân lông nó
thờ. Bởi vì mình dùng tưởng đó, mình dùng cái
tập trung mình dùng tưởng. Rồi mình dùng cũng
pháp Như Lý Tác Ý, mình tác ý: *“À bây giờ toàn
thân thờ bằng lỗ chân lông hết”*. Cứ ra lệnh nó thờ
bằng lỗ chân lông, dùng tưởng mà thờ.

Tuệ Tĩnh: Vậy là cái phổi không có thờ hả
Thầy?

Trưởng lão: Cái phổi nó không có thờ, nó
thờ lỗ chân lông. Nó thờ ra vô bằng lỗ chân lông.

Tuệ Tĩnh: Cũng như Thầy đang nhập định,
đã trải qua rồi thì phổi cũng đâu có nhúc nhích.

Trưởng lão: Nó đâu có nhúc nhích nữa, nó
không nhúc nhích nữa. Thậm chí như trái tim nó

còn không đập nữa, khi mà phổi nó ngưng là tim nó không có đập. Nghĩa là coi như là nó hoàn toàn nó ngưng, hoàn toàn các cái bộ phận hoạt động ở trong thân mình nó bất động rồi, nó ngưng hết.

Nó dữ lắm chứ đâu phải, Thiên định mà đâu phải, nói về trí tuệ thiên mà đâu có. Bởi vì khi mà mình ra lệnh nó là cái trí tuệ của nó. Mà cái trí tuệ của nó ra lệnh “*Bây giờ hơi thở phải tịnh chỉ ngưng, các hành trong thân ngưng*”, bắt đầu nó ngưng. Chỉ còn có nó giữ được hơi ấm là cái ý căn của nó hoạt động, là cái bộ óc nó còn rung động nhỏ riêng nó thôi. Để nó giữ cái hơi ấm của nó, nó không bị máu đặc, đó nó vậy thôi. Chứ còn hoàn toàn nó hết, máu đồ đứng lại tại chỗ hết, không có lưu thông mà. Tim cũng đứng, cái gì cũng đứng hết không còn hoạt động. Bởi vì phổi không thở là tim cũng đứng.

Tuệ Tĩnh: Theo khoa học thì nó nói cái bộ não nó sẽ nhờ máu nuôi. Nếu mà máu nó không bơm lên trong vòng một, hai phút thôi thì cái bộ não nó chết.

Trưởng lão: Vậy mà cái sức định nó vẫn giữ cho cái bộ não nó hoạt động. Bởi vì mình nhập tới Diệt Thọ Tưởng Định thì cái ý căn của mình nó mới ngưng hoạt động. Nó có ba cái hành, khẩu

hành, thân hành, ý hành. Ý hành thì nó thuộc ý căn, mà ý căn là bộ não. Mà ý hành nó ngưng là mình nhập Diệt Thọ Tướng Định. Còn cái thân hành là cái hơi thở của mình, là nó ngưng là tim cũng ngưng, máu nó cũng ngưng, nó không có còn chạy nữa. Nhưng mà điều kiện là cái bộ não còn hoạt động.

Tuệ Tĩnh: Hai cái pho tượng ở ngoài Bắc đó, con nghi chắc là do Diệt Thọ Tướng Định đó Thầy. Họ đốt chùa cháy cái tượng nó cháy, cái đem ra sơn phết lại. Sơn phết lại sau đó tai nạn cái lụt, cái trôi hai tượng gổ ra chỗ khác. Họ cũng đem về họ sơn làm sao họ mới khám phá ra đó không phải bằng cây mà cái đó thịt của người ta, cái đó là xác của người ta để lại. Mà lửa nói cái chùa cháy cái nó không sao, mà sao lại cháy không xuất định mà còn nguyên.

(21:40) **Trưởng lão:** Không phải đâu, Thầy có đến đó, Thầy thăm hai cái nhục thân đó rồi. Bởi vì đến, khi mà đi về Hà Nội, thì cái mục đích của mình cũng nghe người ta huyền thoại, phải nhìn trực tiếp bằng mắt thấy, tai nghe. Khi đến đó thì Thầy đã thấy rõ ràng là cái nhục thân đó bị cháy và bị mục nữa. Cho nên người ta lấy cái chất bao bố hay là lấy cái gì đó người ta mới ấy với

dầu, dầu cây dầu đó. Rồi người ta mới trộn nó, rồi người ta đắp nó lên. Người ta đắp lên mấy cái chỗ mà bị cháy nám đó, người ta đắp lên.

Cho nên Thầy coi rất kỹ, Thầy thấy rõ ràng là họ đắp trở lại. Đó cũng là cái nhục thân của người ta để nhưng mà nó là cái bộ xương khô. Cái bộ xương khô thôi, nó khô queo, chứ nó không phải là còn cái da thịt tươi tắn như mình. Nó khô queo, nó khô cũng như là cái con người của mình đen khô khô vậy đó. Rồi bây giờ nó bị lửa cháy đổ vậy đó, hay hoặc là bị ngập lụt đó, rồi nó bị mục. Nó bị mục thì người ta mới lấy đó người ta đắp nó lại. Thành ra cái xương thì ở trong nó còn, nhưng mà cái da ở ngoài người ta đắp tầm bậy, tầm bạ hết.

Tuệ Tĩnh: Cái nhục thân nó còn ngồi không Thầy?

Trưởng lão: Còn ngồi.

Tuệ Tĩnh: Trong lúc đó ông đó ổng chắc ngồi thiền, ngồi thiền rồi ổng mới tịch luôn.

(23:04) Trưởng lão: Nhưng mà Thầy thấy cái xương này nó rớt ra. Cái xương ở đầu gối này nó rớt ra mà sắp trở lại, chứ nó không còn dính cái này. Lẽ ra thì phải cái này, cái gân đó này kia khi một người nhập định gân đó nó còn chằng chịt

với nhau như vậy, nó khô luôn. Còn cái này bị rút rời ra hết, rồi họ sắp họ để lại.

Thầy lật coi thử chỉ có cái xác của ngài Vũ Khắc Trường, của người cháu đó. Vũ Khắc Minh thì nó bị rút rời ra hết, còn cái xác của Vũ Khắc Trường thì cái xác này nó còn nguyên. Nguyên nhưng mà vì nó đắp một cái lớp, một cái lớp kêu là người ta lấy cái chất dầu cây dầu đó, người ta mới trộn với cái chất gì đó, rồi người ta đắp nó xung quanh lại như cái tượng, rồi người ta sơn phết. Thành ra nó không bằng cái nhục thân của Vũ Khắc Minh, tại vì nó đắp. Nó đắp lại, cho nên cái thân nó còn nguyên. Còn cái thân của Vũ Khắc Minh thì không có đắp, sau này nó bị mục, rồi nó bị hư hoại gì đó người ta mới lấy cái bao bố, người ta mới nhồi với dầu người ta nhét vào mấy chỗ đó. Thành ra lại mình nắm, mình rút sơ sơ ra vậy, mình thấy những cái xơ nó thấy.

Tuệ Tĩnh: Vậy mà họ huyền thoại quá lên. Con nghe người ta nói vậy tưởng Diệt Thọ Tướng Định nữa.

Trưởng lão: Bởi vậy họ huyền thoại quá, thực sự là không phải đâu. Cái đó chỉ là cái bộ xương khô thôi.

Tuệ Tĩnh: Các Lục Tổ sao con thấy chụp

hình con cũng thấy khác rồi, lúc chụp hình cái da mặt nó cũng còn chứ nó cũng không có nhăn nữa.

(24:33) Trưởng lão: Đó, nó không có nhăn mặt, mình chưa có trực tiếp qua, không biết là cách thức của. Bởi vậy con người ta họ khéo quá, họ khéo họ huyền thoại họ che đậy đủ hết. Nhưng mà mình đến rồi, không có gạt mình được. Thấy đến cái chỗ mà cái chùa Đậu đó, Thấy đi vô đó, Thấy mới nói: *“Thực sự đây là cái bộ xương khô”*. Nó không khó, nhưng cái này dễ lắm không có gì. Bởi vì người ta sẽ phát giác ra được có nhiều cái vấn đề.

Như một người cung nữ của thời đất nước mình phân ranh chia ra Nam, Bắc đó, Trịnh Nguyễn đó. Thì lúc bấy giờ có một người cung nữ của Trịnh Giang thì phải. Cái cô cung nữ đó là vợ của Trịnh Giang. Hôm bà ta chết thì cái đầu được cạo, đoán chắc là cũng theo Phật giáo mình, đầu cạo tóc để một bên. Nhưng mà cái thân này không biết ướp cách nào đó mà bây giờ còn tươi rói, hoàn toàn còn tươi, nằm. Người ta vừa mở cái quan tài ra, người ta thấy còn tươi rói.

Báo Giác Ngộ nó đăng, còn tươi rói thật, con người nằm còn như là bình thường vậy thôi. Người ta nói rằng cô này là được một vị Thiên sư

nào truyền cho cái pháp gì đó, để mà nhập cái định trong khi bỏ cái thân này, người ta chôn cất tới bây giờ nó vẫn còn nguyên. Thì thật sự ra thì cũng là huyền thoại thôi. Mình phải đến trực tiếp là mình xem coi thử coi cách thức như thế nào.

Nó có nhiều cách ướp xác. Ở bên Tây Tạng nó ướp xác nó dỡ là nó phải móc ruột gan mình ra rồi mới ướp. Ướp những cái xác của mấy ông Lạt Ma. Còn Việt Nam của mình trong cái thời mà Trịnh Nguyễn phân tranh, thì nó đồng thời vua Càn Long ở bên Trung Hoa. Thì nó giữa Việt Nam, Trung Hoa nó có cái loại thuốc. Mình sắp sửa chết đó, mình uống cái thuốc đó vô, thì nó tẩm cái thân của mình nó không có bị hoại diệt, nó không bị hôi thối, đó cái thuốc hay lắm.

Chứ không phải như Bác Hồ bây giờ mà tẩm thủy đò này kia, mỗi năm phải thay đò, không có. Cái loại thuốc này dường như là thất truyền, cho nên vua chúa nó giữ bảo vệ, nó giữ cái thuốc này. Cho nên vì vậy mà cung nữ của nó chết thì nó tẩm cái này hết. Thậm chí như các vị quan lớn ở trong triều mà thời Nam, Bắc đó thì nó giữ lại được, còn trước nữa thì nó chưa có.

Mà trong cái khoảng thời gian mà Trịnh Nguyễn phân tranh, thì người ta đã tìm thấy được

cái này. Rồi cái thời gian đó thì nó nằm ở trong Ngài Vũ Khắc Minh, Vũ Khắc Trường. Cho nên cũng là nhằm cái giai đoạn này họ đã khám phá ra được cái loại thuốc này. Cho nên những cái bộ xương này chúng ta chưa tin cái Thiên định.

Thật sự ra thì Thầy nghĩ rằng nếu mà. Bởi vì Thầy nói nếu mà có huynh đệ mà người nào mà tu xong rồi, lãnh cái trách nhiệm mà giữ gìn mạng mạch của Phật pháp. Thì phải có một người đi nốt quãng đường những cái Thiên định mà đức Phật đã nói. Để mình thực hiện ở trên đó, để xem coi nó như thế nào? Nó mới chắc chắn cho người sau, lợi ích cho người sau. Chứ bây giờ người ta huyền thoại, người ta nói mình không đủ niềm tin đâu. Mình thấy những cái lời nói của họ làm cho mình dâm nghi, bởi vì nói mà không ai làm được mà.

Thí dụ như nói nhập Diệt Thọ Tướng Định một ngàn năm, cái từ trường nó bảo vệ cái thân này hoàn toàn là không bị hoại diệt, lửa đốt không cháy, gươm đao đâm không lủng. Đó Thầy nói nghe thì hay vậy, nhưng mà mình nhập rồi thì ở ngoài đó người ta làm gì thử coi nó sao chứ.

Chẳng hạn bây giờ mình muốn tin cái này không? Bây giờ đó cái sức của mình nhập được tới chỗ này không? Bây giờ mình nhập nè, bây giờ ở

ngoài thử đốt coi cháy không? Nếu cháy thì mình bỏ có vậy thôi, có gì đâu. Mà bây giờ bốn, năm người, người ta đều được hết rồi phải không? Bây giờ thì một người, có gì đâu mà tiếc? Thì để cho đời sau, lợi ích mà....

Bởi vậy Thầy mong là quý Sư làm đi, rồi Thầy sẽ làm y như vậy. Quý Sư mà tu được rồi Thầy sẽ hoàn toàn Thầy sẽ nhập, rồi ở ngoài đốt lửa thử coi cháy không? Nếu không cháy đúng là cái Định này, từ trường dữ tợn thiệt.

Tuệ Tĩnh: Trong kinh có nói không cháy hả Thầy?

(28:38) **Trưởng lão:** Không cháy, mà đâm không lủng nữa. Nói có một vị Sư đó, vị đi ngang qua một cái tháp. Vị cũng không thấy đường, rồi vị thấy cái tháp, vị đi vòng quanh cái tháp. Chừng mà nhìn lên là thấy cái tháp của Ni cô, của một Sư cô nào đó. Ông này tức quá ổng đập cái tháp. Người ta nói những cái câu chuyện mình thấy đã là sai rồi. Người tu sĩ mà đâu có vậy phải không? Ổng đập.

Mấy cái người mà giữ tháp này, bên nữ họ giữ tháp này họ chạy về họ báo. Họ báo cho cái đám nữ, đám nữ này, mấy cô Ni này mới xách dao với rựa đến chém ông Sư này. Ông sư này, ổng lật đật

ổng chạy vô cái bìa rừng mà không có kịp, cho nên ổng nhập Diệt Thọ Tướng Định. Ổng nhập rồi mấy cô này đến thấy ngồi đó mà mới đâm, mới chém, xả tùm lum. Cái y áo của ổng rách bươm hết, mà người ổng không sao hết. Mấy bả rút về rồi cái ổng xuất định ra ổng về, về cái y áo tan nát hết. Ông Anan mới hỏi: “*Làm sao mà y áo của Sư dữ vậy?*”. Rồi Sư mới kể lại cái chuyện đó. “*Trời ơi! Diệt Thọ Tướng Định, chứ còn lơ mơ là chết tiêu*”. Thiệt cái câu chuyện nó nói vậy, mình biết có hay không.

Tuệ Tĩnh: Cái đó chắc cũng là huyền thoại.

Trưởng lão: Thấy nói huyền thoại. Thậm chí như nhà Sư gì mà đi ngang cái tháp Ni mà không thấy tức là vô minh một cái. Một cái nữa là tức giận mà đập phá tháp người ta, thì cái đó là sai hai cái. Bây giờ chúng dí chạy vô đây ngồi nhập Diệt Thọ Tướng Định. Mà Người mà nhập được Diệt Thọ Tướng Định đâu có phải người không biết nhập Sơ thiền. Mà Sơ thiền ly dục, ly ác pháp làm sao có những cái chướng kỳ vậy? Mình luận ra là cái này cái đặt, đặt điều cho nên không có, cho hay chơi. Cho nên thật sự ra Thấy nói khi nào mà chúng ta làm rồi mới tin. Không làm, chúng ta không tin cái thứ này.

Tuệ Tĩnh: Vậy nếu nó không đúng rồi cái Diệt Thọ Tướng Định nó vẫn bị nướng cháy hả Thầy?

Trưởng lão: Ủ vậy đó. Thành ra mình phải thực hiện, người ta nói mà, mình phải làm.

Nói: *“Ở bây giờ mình nhập vào một cái định Diệt Thọ Tướng Định, nói một ngàn năm sau”*.

Rồi Nói: *“Ở bên Trung Hoa có một vị đó nhập vào như vậy, ngồi dựa gốc cây, cây nó bao lại. Sau đó vua nhà Đường cắt cái cây đó đem về làm lầu đài thì lời cái ông này ra. Rồi mới dùng la mới đánh cho ông này giật mình tỉnh dậy, xuất định ra, mới hỏi ông thì tính ra một ngàn năm. Rồi trong khi đó diễn tả lại râu tóc đổ nó dài ra, rồi móng tay đổ nó quăn cùng mình hết”*.

Nói thật ra làm sao mà có cái chuyện. Đã nói vô thường là khi nào nó còn hoạt động nó mới vô thường, nó mới có cái sự móng tay, tóc râu của mình nó mới ra. Còn ổng ngồi cứng ngắc đó, ổng không hoạt động gì hết làm sao nó ra? Như một người chết làm sao ra? Như mình, mình hoạt động nè, thì móng tay mình ra nè, phải không? Râu tóc mình ra nó bạc nè. Còn khi mà ngồi bất động rồi, thì nó còn cái chỗ hoạt động đâu mà nó ra? Nên nó đâu có. Thành ra nó nhiều cái nó trật lăm, nó không có đúng cách của nó, thế mà họ cũng nói

được. Mà mới đầu thì mình chưa có biết, mình chưa tu, mình chưa có trí tuệ để hiểu thì nghe nó hay, nghe nó thích chứ. Nhưng mà khi mà có trí tuệ mới biết họ lừa đảo, chứ còn không thì đâu có biết được.

Tuệ Tĩnh: Vậy là mình nhập Diệt Thọ Tướng Định, mình nhập một tuần lễ thử coi Thầy, có được không Thầy? Tuần lễ mình đốt thử coi Thầy.

(31:50) **Trưởng lão:** Thì bởi vậy, bởi vậy Thầy mới nói như thế này: *“Nếu mà có được hai, ba người, hy sinh một người. Chứ nếu bây giờ mà Thầy hy sinh rồi rũi đốt thì lấy ở đâu mà Thầy ra, phải không?”*. Bởi vậy cũng đang lo lắng lắm. Bởi vậy Thầy nghĩ rằng cái tuổi của mình thì nó sắp sửa hết mà bây giờ nó không có cái thời gian để mình thực nghiệm. Mình biết mình nhập được, ra lệnh thì nó tịnh chỉ, nó ngưng. Nó ngưng, nó vô chứ không phải có gì hết, nó dễ rồi, nhưng mà có cái điều kiện đó.

Tuệ Tĩnh: Mình không thử đốt, mình thử đâm coi. Mình thử đâm, đừng có thử đốt, đốt nó chết.

Trưởng lão: Đâm nó lòi, thì phải làm cho tắt cả mỗi cái này. Thầy nói thậm chí như thế này, muốn nhập Diệt Thọ Tướng Định một tháng,

một tháng thôi, chứ không có nhiều, một tháng thôi.

Thí dụ như bây giờ mà mọi chúng đừng có, mọi người đều lo tu đi, đừng có hỏi gì hết, để Thầy nhập cho. Nhưng một tháng ở trong này thì ở ngoài này chuyện đủ thứ xảy ra, cũng không có yên được. Bởi vì phải chi mình là một tu sĩ mà ở đâu trong hang núi, không có cái duyên gì với ai hết thì nhập được rồi đó. Nhưng mà vì nó có cái duyên, mà có cái tu viện rồi, thì bao nhiêu một tháng này bao nhiêu cái trách nhiệm, nó không thường.

Tuệ Tĩnh: Nhưng mà phải nếu mà có một người kế thừa mình đó, mình làm vậy rồi giao cho người ta lo.

Trưởng lão: Có người kế thừa, làm được đó. Đó, bây giờ đó lo, mình sẽ làm được cái này để cho chúng mình. Cái này nó dễ lắm mà phải có hai người, phải hai người.

Tuệ Tĩnh: Dạ, hai người thì mới được, chứ một mình mình thì không được đâu.

Trưởng lão: Không được.

Vả lại bây giờ thí dụ như bây giờ, Thầy thí dụ như bây giờ Sư học xong rồi, phải không? Sư phải

lo ở bên ngoài, phải không? Thầy sẽ làm, trụ cốt nè, Thầy nhập định là Thầy nhập Tứ thiên này. Để cho mọi người thấy cái sức định này, để cho biết, để gây thêm cái niềm tin thôi, chứ có gì đâu.

Tuệ Tĩnh: Dạ đúng rồi

(33:29) **Trưởng lão:** Bây giờ đó, Sư lo ở bên ngoài phải không? Thì Thầy nhập Diệt Thọ Tướng Định này, chứng minh Diệt Thọ Tướng Định coi trong kinh sách nói vậy có đúng không? Để bảo chúng, để những cái chuyện đó mình mới đập phá xuống mới được.

Tuệ Tĩnh: Dạ chứ không có bảo chứng thì nó khó nói lắm, dạ.

Trưởng lão: Không có bảo chứng thì mình nói nó. Cho nên cái lời nói của mình mình phá hàm oan. Nhưng mà điều kiện mình không có cái cụ thể này, để cho bảo chứng được cái này nói bậy.

Tuệ Tĩnh: Nhưng mà bây giờ thí dụ con nghĩ vậy nè Thầy. Thầy nhập định 49 ngày, thì công chuyện ở đây đâu có gì đâu mà đặc biệt hả Thầy. Thầy nhập Tứ thiên thôi 49 ngày Thầy gây cái sự tin tưởng cho người ta.

Trưởng lão: Cái chuyện đó là cách đây ba năm Thầy vào thất đó, Thầy nhập cả tháng nữa,

chứ đâu phải không.

Tuệ Tĩnh: Đó là Phật tử tới lui người ta biết thì mới gây tin tưởng đó Thầy.

Trưởng lão: Thì coi như là những Phật tử mà tới lui ở đây đó. Thí dụ như Minh Tâm, Chơn Tâm, Tâm Như, là mấy người đó ở đây đến đây liên tục, nghĩa là họ trực tiếp họ thấy mà.

Tuệ Tĩnh: Vậy còn Viên Minh là ai Thầy, phải ông Viên Minh ở ngoài Vũng Tàu không? Thấy giống giống cái tên.

Trưởng lão: Không phải, không phải đâu. Tâm Như, Chơn Tâm, Minh Tâm là mấy người cư sĩ họ trực tiếp bên Thầy. Khi mà Thầy tuyên bố Thầy nhập định là tụi nó lên xuống thường xuyên để mà nó chăm sóc, chăm sóc coi có gì ở bên ngoài không đó.

Tuệ Tĩnh: Lúc đó mình ngồi ở trong thất hả Thầy?

(34:57) **Trưởng lão:** Lúc đó là Thầy tuyên bố Thầy nhập thất mà, Thầy ở trong thất không hà. Thầy biểu chúng đều là quyết định là vào thất, người nào mà gan dạ thì vào thất với Thầy. Thì lúc bấy giờ Thầy nhập định để Thầy làm gương cho họ, bởi vì coi như họ tu hết nổi rồi. Thầy nói “bây

giờ để mà vào thất Thầy nhập, Thầy ở trong thất, ai theo Thầy thì Thầy nhập định như vậy”. Đó bắt đầu thì cho người thất thất hết rồi bắt đầu Thầy vô cái thất. Cái thất của Thầy, cục đá đó là Thầy ở trên cục đá đó, Thầy ngồi suốt. Ở chỗ để cơm đó, Thầy ở đó đó, Thầy nhập suốt ở trên cục đá đó.

Tuệ Tĩnh: Hồi Thầy nhập hai tháng đó là Thầy nhập ở đâu Thầy?

Trưởng lão: Hồi mà nhập hai tháng là cái chỗ mà tượng Phật nằm ở trước, cất cái thất của Thầy ở đó là Thầy nhập hai tháng suốt ở đó. Còn sau này Thầy nhập cho chúng ở đây để mà họ quan sát cái sự này xảy ra.

Tuệ Tĩnh: Thầy nhập kỳ đó được mấy ngày Thầy?

Trưởng lão: Thầy bắt đầu đó Thầy nhập được bảy ngày, Thầy tăng lên mười lăm ngày, tăng lên một tháng.

Tuệ Tĩnh: Một thời đó luôn hả Thầy?

Trưởng lão: Thầy định ba tháng đó, mà họ yêu cầu Thầy, Thầy bỏ họ đi luôn không có được. Họ sợ Thầy đi luôn đó, bởi vì ngồi lâu quá họ sợ đi luôn. Cho nên họ yêu cầu Thầy: “thôi bây giờ Thầy nhập mười lăm ngày, một tháng là đủ rồi,

thôi đừng có ráng nữa”. Thầy nói Thầy cái lúc đó là Thầy coi như là Thầy thể hiện sức định của mình để thấy cái sức định nó vĩ đại.

Tuệ Tĩnh: Mà trong ba trường hợp đó là Thầy. Chẳng hạn như Thầy nhập một tuần lễ, rồi Thầy nghỉ?

Trưởng lão: Thầy xuất định ra. Thầy xuất định ra Thầy coi. Thầy hỏi Chúng bây giờ tu tập như thế nào, thế nào, rồi Thầy mới hướng dẫn Thầy dạy. Bây giờ Thầy nhập mười lăm ngày, đó bắt đầu ở ngoài này ráng tập mười lăm ngày, Thầy nhập ở đây nè. Rồi Thầy vô Thầy nhập mười lăm ngày, sau mười lăm ngày rồi Thầy ra. Nghĩa là nhập suốt liên tục không ăn, không uống mười lăm ngày, chứ không phải là có ra có gì hết đâu. Ngồi ở trên cục đá đó suốt, không có muối, không có mòng gì cắn hết, hoàn toàn không có gì hết.

Tuệ Tĩnh: Không có muối mòng gì cắn hả Thầy?

Trưởng lão: Không có muối mòng gì hết, nghĩa là không giăng mòng, giăng gì hết. Không tắm, không rửa, không gì hết, nghĩa là ngồi đó cũng như gốc cây vậy đó, mười lăm ngày. Rồi bắt đầu Thầy xuất ra, Thầy hỏi quý thầy sao sao. Thầy tắm rửa sạch sẽ lại hết, rồi bắt đầu vô.

Tuệ Tĩnh: Trong lúc đó Thầy ra được bao lâu?

Trưởng lão: Thầy ra ba bốn bữa vậy đó, Thầy giúp đỡ cho Chúng hết rồi, hoàn toàn Thầy sắp đặt xong rồi cái bắt đầu Thầy vô. Thầy nói kỳ này vô một tháng nè, Thầy vô một tháng xuất ra....

Tuệ Tĩnh: Trong lúc Thầy ra đó Thầy có ăn uống cái gì không Thầy?

(37:17) **Trưởng lão:** Không, cũng không có ăn uống gì. Bởi vì hễ ra đó rồi bắt đầu chỉ đạo họ xong rồi cái trở vô nữa, không có ăn uống nữa. Coi như là để cái bụng trống của mình luôn luôn, mình vô nó mau lắm. Còn mình ăn uống nó hoạt động trở lại nó mệt lắm.

Tuệ Tĩnh: Như vậy Thì xử đó?

Trưởng lão: Không, không có xử, không gì hết, coi như là bình thường mình ăn rồi. Thí dụ như Thầy ăn buổi trưa tới sáng nay bắt đầu bảy giờ Thầy vô. Coi như là bụng mình nó xẹp hết rồi, nó không còn chất nặng.

Tuệ Tĩnh: Mình chưa đi tiểu thì sao Thầy?

Trưởng lão: Không có sao, không có gì hết. Không có tiểu giải gì nữa hết. Vô nhập định rồi cái thì ở đâu nó đóng kín đó hết, nó không có gì hết.

Tuệ Tĩnh: Phân nó cũng không sao hết?

Trưởng lão: Không sao hết, nó không có đi nữa. Tới chừng mình xuất định ra đó thì bắt đầu mình phải tập ăn trở lại, chứ không phải là muốn ăn đại là được. Mình có thể uống nước rồi mới ăn cháo, từ từ mới ăn đồ lại. Bao tử nó hoạt động dần dần chứ không có. Bởi vì nó nghỉ lâu, nó nghỉ hoạt động lâu. Mới đầu vô uống nước, mình mới ra đó, thí dụ như ra đó uống nước mà nấu sôi để nguội, mình uống cho ấm thôi, chứ không uống nước lạnh nữa. Bắt đầu uống thì mình nghe bắt đầu cái bao tử nó bắt đầu nghe nó rột rột ở trong. Nó khi mà nó sôi, còn nó nằm im đó, bây giờ uống nước vô nó sôi, chứ chưa có ăn gì được hết, mà nó sôi rồi đó. Rồi bắt đầu nó uống nước, rồi nó tới. Thí dụ như sáng xuất định ra thì tới trưa đó thì mình uống một miếng nước cháo lỏng lỏng, chứ còn kêu uống nước thôi đó. Rồi ngày mai đó mình mới ăn cháo cho nó có một chút, rồi cho bắt đầu nó tiêu hoá trở lại. Bởi vậy khó lắm, cái cơ thể của mình chứ không đơn giản đâu, coi vậy chứ làm bậy một cái là tiêu luôn.

Tuệ Tĩnh: Dạ, mấy người họ nhìn đói đó là họ phải súc ruột trước hả Thầy?

(39:05) **Trưởng lão:** Thì mấy người đó phải

uống thuốc xổ, thì kêu là súc ruột họ mới nhịn đói. Thì cái đó là cái phương pháp nhịn đói của họ để trị bệnh rồi, chứ không phải. Còn cái này Thiền định không có đâu. Bắt đầu bây giờ đó mình cơm buổi trưa ăn phải không, tối mình nhập định cũng được nữa, không sao hết. Nhưng mà mình ăn cơm rồi thì nhập định không được, cái bụng nặng nó không được. Bởi vì nhập cái nó ngưng hoạt động, cơm đồ mình còn đó thì không được, để cho nó tiêu hoá hết.

Thì trưa mình ăn tối chiều tối, bây giờ đó mình nhập định được rồi. Còn hễ mình để sáng mai thì càng tốt. Sáng dậy mình chưa có gì hết, thì chưa có ăn uống gì hết đó thì sáng dậy là mình nhập Định bắt đầu luôn. Tức là khuya dậy là mình nhập định luôn đó thì tốt nhất.

Cho nên Thầy biết cách rồi, Thầy biết đủ cách. Cho nên Thầy nói quý Sư mà tu đi, rồi Thầy chỉ. Tối chừng mà nhập Định Thầy mới chỉ cách thức, cách thức vô định. Vô định sao, cách thức sao chuẩn bị cho mình sao sao nó vô định. Rồi nó vô rồi, bắt đầu nó ra, nó như thế nào, nó ra cái nấy. Bởi vậy mình phải xả Thiền, nhập rồi phải, xuất nhập mà.

Cho nên trong cái bài kinh “*Xuất Tức, Nhập*

Tức” nường vào hơi thở để mà nhập, nường vào hơi thở để mà ra. Còn mình chỉ là xả chân, xả tay chứ còn không có xả cái tâm, với xả hơi thở nữa. Hồi đó hễ mình muốn xả là mình không thêm thở nó nữa, mình không chú ý nó nữa, gọi mình xả, chứ thật không phải.

Khi mà xả cái hơi thở của mình nó không phải như vậy đâu, mình xả nó trở lại về bình thường. Xả nó trở lại, nó thở bình thường thì gọi là xả, Xuất tức. Còn mình Nhập tức đó, là mình đi vào để mình nhập vào cái hơi thở, thì hơi thở phải nhẹ nhàng thoải mái, chứ không phải là thở như mình thở vậy đâu. Gọi là Nhập tức, nhập vô cái hơi thở mình. Chứ không phải nhập như mình tập trung nó thì gọi là nhập thì nó không phải đâu. Đây là lúc dùng nó để tập trung tâm mình chứ không có, chưa có nhập vô nó đâu.

Đó đó là mình như vậy. Vì vậy cho nên trong cái bước đường tu là nó có nhiều cái, mà Thầy mong cho quý Sư, quý thầy tu cho được. Rồi mình cộng tác với nhau để mình chấn hưng Phật giáo bằng mọi cách, để mình gạt những cái sai đó ra. Nó nhiều cái chuyện làm lắm chứ không có ít. Mà giờ mình nhìn trước, nhìn sau cái độc cư ai chịu cũng không nổi hết, thì Thầy nói. Chỉ có độc

cư là Thầy nói là thành công.

Tuệ Tĩnh: Từ trước tới giờ Thầy cũng chưa có được một người học trò nào mà Thầy vừa ý hết.

(41:30) **Trưởng lão:** Trời ơi! Thầy nói nội cái độc cư không mà Thầy cũng không có vừa ý được. Bởi vì Thầy biết độc cư là bí quyết thành công.

Thầy ép chặt cái chú Mật Hạnh, cái chú mà đi với Thầy. Ba năm Thầy ép chặt, Thầy bắt buộc, kêu gọi là bắt buộc đó. Chứ còn chú thì chú cũng không thích ngồi một mình. Bắt độc cư ba năm, tâm nó quay vô. Nó quay vô nó ly dục, ly ác pháp nó quay vô đó. Ly chứ chưa phải đoạn đầu. Nó quay vô thì chú bị bệnh, bởi vì nó cái nghiệp mà, nó sanh ra nó bệnh.

Chú đòi đi. Thầy bảo: *“Đừng có đi đâu hết, phải sống độc cư trọn vẹn, không có đi bác sĩ. Chết là ở trên bồ đoàn mà chết chứ đừng có sợ hãi, mà không nghe thôi đi ra ngoài”*.

Tuệ Tĩnh: Ra mời bác sĩ vô, thôi khỏi đi.

Trưởng lão: Nói chung là Thầy không cho tiếp với người nào hết chớ đừng nói. Cho nên nói chung là hễ cho bác sĩ vô rồi thì bắt đầu cái tâm nó phóng ra rồi. Mà nó phóng ra thì hết chuyện này, chuyện kia. Mà đúng là phóng ra rồi thì bắt đầu

nó luận như thế này, nó nói: “Người ta ở đời người ta ai cũng là sanh ra làm người thì khó, con cũng sanh ra làm người là khó. Mà người ta ai cũng hưởng đời còn con không biết đời ra sao hết. Bởi vì tám tuổi theo Thầy mà. Bây giờ tu con thấy nó quay vô nó không còn ham muốn nữa, trời đất ơi! Nó không ham muốn nữa thì con làm sao? Mà được làm người là khó mà không biết cái ham muốn là sao nữa hết thì chết rồi”.

Nó luận, trời đất ơi! Nó luận độc lắm. Cho nên bây giờ Thầy cho đi đó, Thầy cho đi chơi đã thôi.

Tuệ Tĩnh: Luận vậy thì thôi mình cũng bí lối rồi.

Trưởng lão: Bí rồi, Thầy nói thật sự ra.

Tuệ Tĩnh: Thầy biết vậy Thầy chặn lại không Thầy?

(42:58) **Trưởng lão:** Nó trước khi mà nó bị bệnh, nó sắp sửa nó phóng ra thì cái thân nó đi cầu không được thôi, chứ không có gì hết. Bởi vì nó cũng như là trong khi bị ức chế, bị ép buộc đó, nó bị rối loạn cơ thể. Chứ đừng có ức chế, mà mình đời sống một cách thanh thản trầm lặng của mình độc cư thì nó không bị ức. Còn này Thầy bắt

buộc mà, cho nên bị ức. Ưc cho nên nó rối loạn. Nó rối loạn cơ thể nó sanh ra cái trạng thái đi cầu không có được.

Mà do đó Thầy bảo chết nó không nghe, nó nói: *“Thầy nuôi con từ hồi tám tuổi tới giờ, mà bây giờ con bệnh Thầy bỏ con, Thầy không lo cho con, như vậy thì con thấy con khổ tâm quá”*. Nó đâu có nói chuyện tu, mà nó nói chuyện bệnh nó không hà. Mà nó gài cái thế là Thầy bỏ nó, nuôi mà không có trị bệnh cho nó.

Cho nên Thầy nói thôi: *“Thôi bây giờ cái Duyên như vậy thì thôi phải chịu thôi. Tại con không nghe lời Thầy, con chỉ chút xíu nữa con sẽ ra lệnh được tất cả những gì con làm chủ sống chết. Bệnh con con cũng làm chủ được”*.

Tuệ Tĩnh: Lúc đó Thầy ép luôn không được hả Thầy?

Trưởng lão: Nó nói một cái lý do là làm người, bốn phận làm người là lúc đó nó cay lắm.

Tuệ Tĩnh: Hễ cái là qua luôn, vì nó không hiểu mà.

Trưởng lão: Thầy biết là nó không hiểu. Nhưng mà Thầy biết rằng ép chỗ này nó sẽ xì chỗ khác. Bởi vì cái này là mình đã ép nó ba năm nó

độc cư, Thầy cấm bật là không nói chuyện với ai hết. Không cho đọc kinh sách, không có cho nghe băng gì hết, chỉ có Thầy kiểm tra những cái sự tu tập của nó để xả tâm thôi. Nó nói tuôn trào, nó tuôn trào dữ lắm, nó tuôn trào cái đau khổ lắm. Nó khởi cái này, nó khởi cái kia đủ thứ hết, nó bắt mình phải đi ra, nó làm muốn mất độc cư. Nhưng mà quyết định là Thầy ép buộc quá nó phải ráng. Ráng riết, rồi sao nó quay vô. Cái tâm nó quay vô, nó định ở trên cái hơi thở của nó, nó biết hơi thở luôn luôn. Cái bắt đầu nó đau, đi cầu không được. Chứ phải đi cầu được như bình thường thì nó đi luôn suôn sẻ được. Đi cầu không được cái bắt đầu nó, khi mà đi cầu không được cái nó có cái lý luận, lý luận về theo khổ, Chứ nó không có lý luận cái kia.

Nhưng mà khi mà đi bác sĩ rồi đó, bắt đầu về nó lý luận, nó lý luận là: *“Tuổi còn nhỏ được thân là khó mà không hưởng đời. Hưởng đời rồi, bởi vậy con nói mấy người mà họ hưởng đời rồi, họ sao họ không tu? Họ bỏ xuống tu, họ không biết. Thì con phải đi hiểu cái mới”*.

Tuệ Tĩnh: Mà bây giờ thầy Mật Hạnh đi làm rồi hả?



MỤC LỤC



09-Khai thị giới định tuệ	5
1- Tuệ tam minh	5
2- Độc cư là tâm không bị các pháp cảm dỗ	9
3- Những cái sai trong kinh thân hành niệm	13
4- Thiện pháp của đạo phật	37
10- Định niệm hơi thở hỗ trợ	43
các pháp tu khác	
1- Định niệm hơi thở là pháp hỗ trợ	43
2- Bước đầu định niệm hơi thở	46
3- Tập luyện định diệt tâm giữ tứ	49
4- Định niệm hơi thở trên thân	55
5- Định niệm hơi thở trên thọ	58
6- Định niệm hơi thở trên tâm	62
7- Định niệm hơi thở trên pháp	70
8- Lợi ích của định niệm hơi thở	77
11-Lực không tham sân si	83
1- Nghiệp lực không tham sân si	83
đối trị nghiệp lực tham sân si	
2- Do duyên được yêu cầu nên	85
Trưởng lão ở lại dạy đạo	
3- Ý tưởng thành lập khu an dưỡng	89
từ thiện chơn lặc	

4- Tình nghĩa thầy trò giữa Trưởng lão và hòa thượng thanh từ	94
12-Thọ hành và đẩy lui chướng ngại pháp	108
1- Thọ hành, tướng và phương pháp đối trị	108
2- Đẩy lui chướng ngại pháp trên tứ niệm xứ	118
3- Thần thông và mục đích sử dụng	124
13-Khai thị về độc cư	139
1- Khai thị về độc cư	139
2- Tu tập pháp hướng	147
3- Tứ chánh cần	150
4- Kỹ thuật hướng tâm	163
5- Phân biệt như lý tác ý và tác ý	166
6- Phân biệt định niệm hơi thở với lục diệu pháp môn và minh sát tuệ	172
7- Lựa chọn pháp hướng và thời gian thực hành	173
14-Khai thị về các kiết sử và triền cái	177
1. Tu tập tỉnh thức	177
2. Phóng dật và phóng tâm	184
3- Kiết sử và triền cái	199
4. Thất kiết sử, phá thất kiết sử	210

15-Trí tuệ trong đạo đức	216
1- Trí tuệ trong đạo đức của đạo phật	216
2- Định niệm hơi thở	245
3- Sơ thiên, bất động định	253
16-Thân thông	263
1- Có thêm người tu chứng mới đủ sức chỉnh lại kinh sách	263
2- Ngoài đời dùng thân thông vì danh lợi	264
3- Hai người việt nam đầu tiên chấn chỉnh lại phật giáo	271
4- Thấy chưa làm việc được với giáo hội	279
5- Thị hiện thân thông đúng lúc cho có lợi ích	285
6- Thư giãn cũng là một loại định	291
7- Đủ sức tỉnh thức thì tự nó xả chướng ngại	293
8- Tập dần cho thuần thực, không để căng thẳng	298
9- Tăng trưởng niệm thiện khi thư giãn	300
10- Góp ý kiến xây dựng viện an dưỡng	304
17-Chánh niệm tỉnh giác và huyền thoại nhập định	307
1- Cách thức tu tập chánh niệm tỉnh giác	307
2- Minh và vô minh	313
3- Các huyền thoại nhập thiền định	322